

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9

**М.Н. Соловьев**  
*Краснодарский университет МВД России,*  
*Краснодар*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК «ИНСТРУМЕНТ» ОТ СТРЕССА

**Аннотация.** *Статья рассматривает актуальные для нашей действительности вопросы о том, что такое стресс и психологическая устойчивость личности, как исследуют устойчивость личности в отечественной и зарубежной научной литературе; воздействие стресса и депрессивных состояний на человека, пути их преодоления, важность развития ресурсов психологической устойчивости личности в современном мире. Таким образом, статья раскрывает механизмы противодействия стрессу с помощью основных свойств психологической устойчивости личности.*

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, стресс, противодействие, депрессия, сопротивляемость, конфликтная ситуация, феномен, стрессоустойчивость, стрессоры, ресурс личности.

**M.N. Solovyev**  
*Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnodar*

### PSYCHOLOGICAL STABILITY OF PERSONALITY AS “A TOOL” FOR STRESS

**Abstract.** *This article is describing a problem of mental (psychic) stability and stress in our modern life. It considers the concepts of stress and psychic stability in foreign and domestic scientific literature. The article is viewing the influence of stress and depressive states on individual psychic processes of personality. The brief view of article is trying to explain the most effective paths to resistance of stress and how to develop resources of psychic stability and be more active and productive in our difficult life. So this article is devoted to a view of the complex machinery of mental stability of personality and struggle against stressors and depressions.*

**Keywords:** mental stability, psychic, stress, resistance, depression, conflict situations, phenomenon, stressful stability, stressors, resources of personality.

В современной реальности, где на человека и его психику воздействует множество различных факторов, как позитивных, так и оказывающих негативное влияние, основным показателем успешности личности во всех ее проявлениях является способность психики приспосабливаться к этим воздействиям, умение эффективно управлять своими эмоциями, мыслями, действиями, высокая стрессоустойчивость.

Стрессовые ситуации в любой сфере жизни находят человека и воздействуют на него, но одни люди попадают под серьезные эмоциональные переживания, впадают в апатию, депрессию, другие же находят в себе силы преодолеть эти трудности и выходят из них без нервных срывов и агрессии, с большим самообладанием, как будто были готовы к такому развитию ситуации.

В этой связи понятие стрессоустойчивости личности становится особенно актуальным, как и пути преодоления надвигающегося или уже прогрессирующего стресса. Важно также помнить и о том, что стрессовые ситуации никогда не удастся полностью исключить из жизни, т.к. они являются ее полноценной составляющей, и целью любого человека должно быть не избавление от этих ситуаций, а воспитание и культивирование в себе именно психологической устойчивости к ним.

Важным фактором для формирования у человека устойчивой активной жизненной позиции, правильного реагирования на затруднительные ситуации, способности сохранять адекватность мышления, принимать необходимые решения и противодействовать воздействию стрессоров, бесспорно, является воспитание. Именно в ходе воспитания еще в школьные годы у ребенка складываются те черты личности, мотивы и потребности, без которых успешное развитие самого индивида просто невозможно [8, с. 222]. В подростковом возрасте, являясь уже довольно самостоятельной личностью, ребенок старается без посторонней помощи принимать ответственные решения, преодолевать возникающие трудности и решать посильные задачи. Именно в этом возрасте правильное воспитание, с учетом возрастных особенностей, закладывает основу психологической устойчивости, что в дальнейшем позволяет выстраивать линию преодоления стресса или его нивелирование. Родительское воспитание школьника-подростка позволяет сформировать ту структуру личностных качеств, которые во взрослой жизни будут служить внутренней психологической опорой и инструментом по противодействию воздействия на личность разного рода негативных или стрессовых факторов. Таким образом, родители, культивируя у ребенка ценности, убеждения, формируя развитие самостоятельности, правильности выбора конструктивных решений, должной мотивации, непосредственно влияют на развитие конструктивных моделей поведения. Это и будет способствовать повышению уровня самостоятельности, жизнеспособности личности и как

следствие повышение самого уровня психологической устойчивости [5, с. 53].

В данной работе общую основу теоретико-методологического исследования составили научные труды Л.М. Аболина, Б.В. Зейгарника, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Д.Я. Райгородского, С.Л. Рубинштейна, Г. Селье, Ю.В. Щербатых и других.

Сегодня в нашей жизни происходят значительные перемены, связанные с бурными экономическими, социальными и государственными политическими преобразованиями, все это непосредственно оказывает свое влияние на психику человека, на определенные жизненные потребности, на субъективное восприятие окружающей среды. На новый уровень поднимаются самые насущные потребности: хорошая работа, достойная оплата труда, наличие собственного жилья и т.д.

Происходят перемены и в области межличностного общения, все более важным становится дистанционное общение людей с помощью различных социальных мессенджеров и глобальных сетей. Все это, несомненно, оказывает на человека определенное давление, как на внутренний субъективный мир личности, так и на восприятие окружающего мира через призму этих потребностей.

В чем же отражается способность личности преодолевать негативное воздействие реальности или личностные переживания, почему одни попадают под влияние стресса, а другие как ни в чем не бывало продолжают продуктивно жить и работать? Вероятнее всего, на первое место выступают высокие показатели личностных характеристик, такие как высокая воля, устойчивая целевая мотивированность, сопротивляемость к внешним и внутренним раздражителям, уравновешенность характера, самообладание, самоуважение и оптимизм, а также немаловажными факторами выступают и поддержка окружения, комфортные условия труда, и, конечно, способность личности оперативно анализировать сложившуюся ситуацию и принимать необходимые действия, способствующие продуктивному решению сложившихся обстоятельств.

Вся наша жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Мы на них реагируем в зависимости от наших целей, мотивов и потребностей, от знания самой ситуации. Человек должен быть готов к неожиданному событию, о котором он ничего или почти ничего не знает. Если такая ситуация затягивается, реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения как в физиологическом, так и в психологическом плане. Тогда обычный набор эмоций уступает место беспокойству или тревоге: человек находится в стрессовом состоянии [4, с. 261].

Следует всегда помнить, что жизнь раздражает человека на каждом шагу, однако одно и то же событие, случившееся одновременно с разными

людьми, может обеспокоить одного из них и несколько не тронуть другого [10, с. 46].

В этой связи важной особенностью психики человека, его готовности к встрече с жизненными трудностями и является его психологическая устойчивость, т.е. способность психики к высокой мобильности в условиях постоянно меняющихся обстоятельств жизнедеятельности. Именно высокая психологическая устойчивость личности позволяет сохранить баланс благополучия и внутреннюю гармонию, позволяет быть готовым к любым стрессовым ситуациям, противостоять негативным воздействиям внешней среды и справляться со стрессами, продолжительными кризисами или сложными жизненными ситуациями.

Отметим, что психологическая устойчивость как качество личности, определяется отдельными аспектами, такими как стойкость, уравновешенность и сопротивляемость [6, с. 30]. Устойчивость позволяет личности противостоять трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

Само понятие «психологическая устойчивость» понимается как сложное и емкое качество личности. В этом понятии объединен целый комплекс способностей, широкий круг различных явлений. Личность сама по себе разнопланова, и этот факт находит отражение в разных аспектах ее психологической устойчивости.

Если в отечественной психологии психологическая устойчивость рассматривается как свойство личности, ее неотъемлемая характеристика, которая в той или иной мере позволяет психике находить продуктивный выход из затруднительных моментов ее существования, некая характеристика психики человека, выражающееся в ее мобильности и приспособляемости к определенным условиям жизнедеятельности, то в зарубежной науке само понятие психологической устойчивости (*psychic or mental stability*) понимается как несколько свойств личности в их совокупности, т.е. нет четкого определения самого понятия как такового. Так, психологическая устойчивость в большинстве случаев идентифицируется с такими основными понятиями, как устойчивость (*stability*) и сопротивляемость (*resistance*), к ней относят также уравновешенность, соразмерность. Во многих европейских языках слово «устойчивость» переводится как стабильность, а термин «*mental stability*» или «*psychic stability*» – как психическая устойчивость. Таким образом, само понятие «психологическая устойчивость» в исследованиях отечественных и зарубежных психологов рассматривается как емкое качество личности, как характеристика индивида, поведение которого надежно и последовательно [2, с. 95].

Именно стабильность личности, ее устойчивость к внешним и внутренним раздражителям позволяет личности сохранять здоровье, сдерживать антипродуктивную агрессию, создавать

внутреннюю гармонию, повышать работоспособность в различных испытаниях, противостоять жизненным трудностям и неблагоприятному давлению большинства обстоятельств.

В этой связи необходимо рассмотреть один из основных элементов психологической устойчивости личности – жизнестойкость. Такое понятие, как «Hardiness», впервые было описано в работах американских психологов Сальвадора Мадди и Сьюзен Кобейс в 80-х годах XX века [14, с. 83]. В дальнейшем, в научных трудах отечественного психолога Д.А. Леонтьева, данный термин был переведен ученым на русский язык как «жизнестойкость» [5].

Именно жизнестойкость помогает человеку оценить свои реальные силы и возможности, преодолеть воздействующие на него стрессовые факторы, сохранить баланс и внутреннюю гармонию [7, с. 213]. Д.А. Леонтьев в своих научных работах отмечал, что именно жизнестойкость как свойство личности помогает конструктивно подойти к решению сложившейся проблемы и найти единственно правильный выход. Жизнестойкость глубоко интегрирована в общее психологическое благополучие, самореализацию и успешность. Жизнестойкость как зеркало способно отражать негативное воздействие стрессоров на личность, увеличивая психологический опыт человека по преодолению внутренней депрессии и оперативному выходу из нее, она позволяет личности сохранить свое психологическое здоровье, развиваться.

Важно отметить, что основными причинами подверженности стрессовым состояниям личности, неспособности человека найти правильное решение выхода из сложившейся проблемы является отсутствие действенных способов преодоления сложных ситуаций и ощущение личностной угрозы. Психически неустойчивые люди часто обладают такой особенностью: хаотичное поведение вызывает у них стрессовое состояние и усиливает его, а это состояние, в свою очередь, привносит еще больше хаоса во внутренний мир человека, результатом чего является ощущение полной беспомощности в отношении сложных ситуаций и своего собственного поведения. Таким образом, делаем вывод, что психологическая устойчивость – это, в первую очередь, самоконтроль.

Следовательно, становится очевидным, что стресс и особенности провоцируемых им симптомов обусловлены отличиями не только в таком свойстве личности, как психологическая устойчивость, но и в правильном воспитании ребенка в подростковом возрасте, когда только начинают формироваться определенные свойства устойчивости личности.

Что же такое стресс, почему он преследует нас и оказывает на человека разрушительное воздействие, на его психику, поведение, межличностное общение и профессиональную деятельность? Впервые понятие «стресс» в своих работах в

1980-е годы подробно описал канадский патолог и эндокринолог, биолог по образованию Ганс Селье, который определял стресс как естественную и неизбежную особенность жизни. Он утверждал, что в слаборазвитых сообществах стрессоры могут быть связаны в первую очередь с необходимостью физического выживания. В развитых культурах наши стрессоры обычно мало связаны с основными механизмами выживания и значительно больше – с социальным успехом, с возрастающим временем от времени жизненными стандартами, а также с необходимостью отвечать ожиданиям других и своим собственным. По мнению Селье, стресс – это некая реакция организма, возникающая в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов [11, с. 10, 13]. Стрессом является все, что нарушает нормальное взаимоотношение организма со средой, порой мы привыкаем и не замечаем этого воздействия [12, с. 17].

По мнению российского психофизиолога Ю.И. Александрова, «стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот диагноз ставится человеку, когда у него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие-либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психического и физического здоровья» [9, с. 326].

В общем понимании состояние стресса можно определить как появление необходимости разрешить конфликтную ситуацию и адаптироваться к новым условиям [3, с. 23]. Необходимо отметить тот факт, что не всегда стресс может иметь эмоционально отрицательную окраску, естественно, что некоторые стрессы могут нести и эмоционально положительную окраску и не ведут к депрессии или опасности для здоровья. Эмоционально положительный стресс создает недолгое чувство радостного возбуждения и хорошее настроение. Эмоционально отрицательный же, особенно продолжительный по времени, – физическую и психологическую слабость [3, с. 23].

Сложность в изучении феномена стресса, его воздействия на человека, состоит и в многообразии форм стресса, его разного рода специфических характеристиках. При этом врачи, физиологи, психологи и социальные работники, как правило, вкладывают в понятие стресса совершенно разное содержание, из-за чего у людей складывается искаженное представление об этом явлении [13, с. 7]. Однако, в современных исследованиях ученые склонны выделять всего четыре группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, или психологические, и поведенческие. И, бесспорно, психологическая устойчивость личности играет свою определенную роль в каждой из этих групп симптомов, увеличивая шансы человека на их преодоление.

Эмоциональный стресс в работах Р. Лазаруса и Р. Ланьера определяется как реакция человека



на особенности взаимодействия личности и окружающего мира. Позже было уточнено, что это не только реакция, но и процесс, в котором требования внешней среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что само собой определяет различия в реакции на стрессовую ситуацию. Под эмоциональным (психологическим) стрессом современная наука понимает широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера [13, с. 20, 21]. Как правило, эмоциональный стресс включает в себя первичные эмоциональные реакции, возникающие при критических психологических воздействиях, или эмоционально-психические симптомы [1, с. 22].

Психологический стресс обычно ярко выражен и проявляется в настроении человека, его тревожных состояниях и общем эмоциональном фоне.

Физиологический стресс и его проявления касаются всех систем организма человека, однако наиболее ярко выражены заболевания сердечно-сосудистой системы, боли в мышцах, затруднение дыхания. Именно эти проявления находят отражение в субъективных переживаниях человека, испытывающего стресс [13, с. 41].

При стрессе, как правило, страдают и все стороны интеллектуальной деятельности, такие свойства, как память и внимание [13, с. 39]. Это следствие проявлений так называемого интеллектуального стресса.

При воздействии стресса на человека несомненно происходят изменения в его поведении, человек становится агрессивным или, наоборот, его реакции и поведение пассивны. Поведенческий стресс включает в себя мысли, чувства и действия. Именно изменение основных поведенческих реакций человека при взаимодействии с окружением является одним из показателей или предзнаменований развития стрессового состояния.

Стресс сегодня стал неотъемлемой частью нашей жизни. Мы не обращаем на него внимания, не замечаем, как уже продолжительное время находимся под его разрушительным влиянием, а ведь это, зачастую, ведет к развитию психосоматических заболеваний, а длительный стресс порой может привести к несчастному случаю или даже самоубийству [12, с. 17].

Для изучения отдельных аспектов стрессоустойчивости личности были проведены сравнительные исследования влияния стрессовых ситуаций на людей с различным уровнем самооценки. В исследовании принимала участие группа из 50 человек, 25 из которых – руководители среднего звена, имеющие в своем подчинении не менее 10 человек и 25 – обычные работники. На первом этапе изучался уровень самооценки, применялась методика исследования самооценки личности С.А. Будасси. В ходе изучения самооценки испытуемых оказалось, что у группы руководителей

среднего звена самооценка значительно выше, чем у группы обычных сотрудников. Так, показатели высокой самооценки в первой группе составили 74,3%, во второй группе эти показатели ниже и составили 57,2%. На втором этапе испытуемым предлагался адаптированный опросник (Anderson, 1972, Marx et al., 1975) с различными стрессовыми ситуациями, связанными с профессиональной деятельностью. В результате анализа полученных результатов у первой группы («руководители среднего звена») страх потери постоянной работы составил 39,3%, у второй группы испытуемых («обычные сотрудники») данная ситуация выявила более высокий результат и составила 65,5%.

Сопоставив полученные данные двух проведенных исследований, можно сделать вывод о наличии прямой взаимосвязи между высоким уровнем самооценки личности и стрессоустойчивостью. Это подтверждается и заявлениями российских и зарубежных исследователей (Р. Бернс, Ф. Зимбардо, Л.Д. Столяренко) о выделении высокого уровня самооценки в качестве наиболее оптимального для развития личности. Именно высокая самооценка личности является стимулом для человека к проявлению большей активности для достижения поставленных целей, помогает легче переносить трудности и неудачи и в целом оказывает положительное влияние на социальное и личностное поведение человека. Такие люди более психологически мобильны и гораздо быстрее находят выход из стрессовых ситуаций или из затруднительных жизненных случаев.

Как же бороться со стрессом и его губительным воздействием на личность? Естественно, следует осознать факт того, что стресс нас окружает, он существует параллельно с нашей деятельностью, пронизывает все наши психические состояния. Невозможно жить и находиться вне стресса. Нельзя быть все время счастливым, активным и успешным, необходимо помнить, что жизнь преподносит нам новые задачи и потребности, которые требуют их продуктивного решения. Следует понимать, что убежать, закрыться от стресса не получится, это будет губительно и приведет к наступлению депрессии, апатии и безразличию. И именно здесь, на первый взгляд, «инструментом» от стресса и его длительного воздействия на человека должна выступать психологическая устойчивость личности, ее такие характеристики, как эмоциональная уравновешенность, самообладание, самоуважение, сопротивляемость и стойкость психики – основные критерии успешности и результативности деятельности личности в целом.

Развитие личности происходит в деятельности, следовательно, личность не может находиться в режиме стагнации, она должна развиваться, иначе наступает депрессивное состояние, которое переходит непосредственно в глубокий стресс. И здесь человек должен помнить, что именно нали-

чие должной мотивации, силы воли, самоуважения и самоконтроля позволит развивать ресурсы психологической устойчивости и противостоять стрессорам.

Методами повышения психологической устойчивости и нейтрализации стрессов и депрессий являются общие подходы к коррекции психоэмоционального состояния личности. Их задача состоит в том, чтобы они соответствовали и воздействовали на индивидуальные особенности конкретной личности. Такими способами преодоления стресса и повышения ресурсов психологической устойчивости являются: аутогенная тренировка, различные методы релаксации, дыхательная гимнастика, включение в жизнь положительных эмоций (занятие спортом, путешествия, встречи с друзьями, отдых с семьей, музыка), физические упражнения, психотерапия, физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон) и другие. Однако, применение таких способов должно осуществляться и с общеукрепляющими методами, такими как правильное питание, оптимизация режима дня, уменьшение гиподинамии. Следует помнить, что в некоторых случаях вышеназванные способы купирования стресса и депрессии невозможны без участия специалиста или посторонней помощи (друзей, семьи, коллег).

Из всего этого возникает некая иерархическая система борьбы со стрессами: начинать нужно от проблем среднего уровня сложности к более серьезным, выбирать такую проблему, которая позволяла бы мотивировать личность на усилия ее преодоления и продвинуться на пути ее разрешения в определенные, четко обозначенные сроки.

Таким образом, развивая описанные способы и «инструменты» противодействия стрессу и депрессии, человек способен поэтапно, продуктивно и самостоятельно не только преодолеть кризисные ситуации, депрессию и сам стресс, но и успешно развивать свою психологическую устойчивость, ее свойство сопротивления воздействиям на личность негативных факторов внешней среды, а также навыки преодоления внутренних тревожных психических состояний без ущерба для полноценной деятельности и профилактики развития психосоматических заболеваний. Именно психологическая устойчивость личности позволяет сохранять человеку внутреннюю гармонию, благоприятные межличностные отношения, успешность в профессиональном и, что немаловажно, в личном, семейном плане, стойкость в сложных жизненных ситуациях. На прочном фундаменте психологического благополучия выстраивается тот путь личности, без которого невозможно достижение целей. Без использования ресурсов психологической устойчивости невозможна реализация физического и духовного потенциала личности. Следовательно, психологическая устойчивость поддерживает внутренние и внешние личностные ресурсы, которые продуктивно влияют на процесс самореализации, ощу-

щение социального и умственного благополучия, помогает оперативно находить единственно правильное решение для достижения поставленной цели.

#### Библиографический список

- 1 Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1987. – 261 с.
  - 2 Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер ; пер. с англ. – Москва, 2003. – 592 с.
  - 3 Виткин Дж. Мужчина и стресс / Дж. Виткин. – Санкт-Петербург, 1996. – 224 с.
  - 4 Годфруа Ж. Что такое психология : в 2 т. Т. I. / Ж. Годфруа. – Москва, 1992. – 496 с.
  - 5 Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии / Б. В. Зейгарник. – Москва, 1982. – 129 с.
  - 6 Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург, 2004. – 464 с.
  - 7 Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т. В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль – 2006. – № 4. – С. 211–216.
  - 8 Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : в 2 кн. Кн. 2. / Р. С. Немов. – Москва, 1994. – 496 с.
  - 9 Психофизиология : учеб. для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. – Санкт-Петербург, 2006. – 496 с.
  - 10 Райгородский Д. Я. Теории личности в западноевропейской и американской психологии / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах, 1996. – 479 с.
  - 11 Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана. – Москва, 1995. – 352 с.
  - 12 Щербатых Ю. Психология стресса : популярная энциклопедия / Ю. Щербатых. – Москва, 2006. – 304 с.
  - 13 Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции / Ю. Щербатых. – Санкт-Петербург, 2008. – 256 с.
  - 14 Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. effects on experiencing, coping and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51. 1999, pp. 83–94.
- #### References
- 1 Abolin L. M. *Psichologicheskie mekhanizmy ehmocional'noj ustojchivosti cheloveka*. Kazan'. Izd-vo Kazanskogo universiteta. 1987. 261 p.
  - 2 Bol'shoj tolkovyj psihologicheskij slovar'. Artur Reber. Per. s angl. Moscow. 2003. 592 p.
  - 3 Vitkin D. *Muzhchina i stress*. Sankt-Peterbur, 1996. 224 p.
  - 4 Godfrua Z. *Chto takoe psihologiya*. V 2 t. T. I. Moscow. 1992. 496 p.
  - 5 Zejgarnik B. V. *Teorii lichnosti v zarubezhnoj psihologii*. Moscow. 1982. 129 p.
  - 6 Kulikov L. V. *Psihogigiena lichnosti: Voprosy psihologicheskoy ustojchivosti i psihoprofilaktiki*. Ucheb. posobie. Sankt-Peterburg. 2004. 464 p.
  - 7 Nalivajko T. V. *K voprosu osmysleniya koncepcii zhiznestojkosti S. Maddi*. Vestnik integrativnoj psihologii: zhurnal dlya psihologov. Yaroslavl'. 2006. No. 4, pp. 211–216.
  - 8 Nemov R. S. *Psihologiya*. Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. V 2 kn. Kn. 2. Moscow. 1994. 496 p.
  - 9 Psihofiziologiya: Ucheb. dlya vuzov. Pod red. Y. I. Aleksandrova. Sankt-Peterburg. 2006. 496 p.
  - 10 Rajgorodskij D. Y. *Teorii lichnosti v zapadno-evropejskoj i amerikanskoj psihologii*. Samara: Bahrah, 1996. 479 p.
  - 11 Fontana D. *Kak spravit'sya so stressom*. Moscow. 1995. 352 p.
  - 12 Shcherbatyh Y. *Psihologiya stressa*. Populyarnaya ehnciklopediya. Moscow. 2006. 304 p.
  - 13 Shcherbatyh Y. *Psihologiya stressa i metody korrekcii*. Sankt-Peterburg. 2008. 256 p.
  - 14 Maddi S. R. *The personality construct of hardiness: I. effects on experiencing, coping and strain*. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51. 1999, pp. 83–94.