

16+

e-ISSN: 2712-8474  
p-ISSN: 2309-1754

# Азимут научных исследований:



2024  
Том 13  
№ 2(47)

# АЗИМУТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

Учредитель – Общество с ограниченной ответственностью «Ландрейл»»

**Главный редактор**

Коростелев Александр Алексеевич, доктор педагогических наук, доцент

**Заместители главного редактора:**

Аббасова Кызылгюль Ясин кызы, доктор философских наук, профессор  
Абылкасымова Алма Есимбековна, заслуженный деятель Казахстана, доктор педагогических наук,  
профессор, академик Национальной академии наук Республики Казахстан, академик Российской  
Академии образования

Александрова Екатерина Александровна, доктор педагогических наук, профессор  
Гусейнова Татьяна Владимировна, доктор педагогических наук, кандидат филологических наук,  
профессор

Кондаурова Инесса Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент

Микляева Анастасия Владимировна, доктор психологических наук, доцент

Морозова Ирина Станиславовна, доктор психологических наук, профессор

Осадченко Инна Ивановна, доктор педагогических наук, профессор

Равен Джон, доктор философии в области психологии, профессор, почетный доктор и заслуженный  
профессор Печского университета (Венгрия), почетный доктор Католического Люблинского  
университета (Польша)

Тагарева Кирилка Симеоновна, доктор психологических наук, профессор

Тарантей Виктор Петрович, доктор педагогических наук, профессор

**Редакционная коллегия:**

Акопов Гарник Владимирович, доктор психологических наук, профессор

Анискин Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент

Анпилов Сергей Михайлович, доктор технических наук, доцент

Ахаев Андрей Васильевич, доктор педагогических наук, профессор

Ахметова Дания Загриевна, доктор педагогических наук, профессор

Бендас Татьяна Владимировна, доктор психологических наук, доцент

Горьковая Ирина Алексеевна, доктор психологических наук, профессор

Григорьева Марина Владимировна, доктор психологических наук, профессор

Денисова Оксана Петровна, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, доцент

Добудько Татьяна Валерьяновна, доктор педагогических наук, профессор

Зюкин Данил Алексеевич, кандидат экономических наук, старший научный сотрудник

Лейфа Андрей Васильевич, доктор педагогических наук, профессор

Макарова Елена Александровна, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор

Мерлина Надежда Ивановна, доктор педагогических наук, кандидат физико-математических наук,  
профессор

Осиянова Ольга Михайловна, доктор педагогических наук, доцент

Петрук Галина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Плахова Ольга Александровна, доктор филологических наук, доцент

Платонова Раиса Ивановна, доктор педагогических наук, доцент

Рахманова Мавджуда Джамшедовна, кандидат педагогических наук, доцент

Родионов Михаил Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор

Романова Марина Александровна, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, доцент

Сорочайкин Андрей Никонович, доктор философских наук, доцент

Шаповалова Ольга Евгеньевна, доктор психологических наук, профессор

**Ответственный секретарь**

Степина Наталья Валерьевна

Входит в ПЕРЕЧЕНЬ рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук.

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Эл № ФС77-83766 от 29.08.2022 г.

Компьютерная верстка:  
Коростелев А.А.

Технический редактор:  
Коновалова Е.Ю.

Адрес редколлегии, учредителя,  
редакции и издателя Общества с  
ограниченной ответственностью  
«Ландрейл»:

445047, Россия, Самарская  
область, г. Тольятти,  
Южное шоссе, д. 35А, офис 404.  
Тел.: +79270290177  
E-mail: ANI-ped-i-psych@ya.ru  
Сайт: <http://landrailpip.ru/>

Подписана верстка 28.06.2024.  
Выход в свет 29.06.2024.  
Формат 60x84 1/8.  
Заказ 2-32-03.

<b>РАЗВИТИЕ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИКИ В ВУЗЕ</b> ПОТЕМКИНА Светлана Николаевна, АХМЕТЖАНОВА Галина Васильевна.....	95
<b>АУДИОВИЗУАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ УЧЕБНОЙ ИНФОРМАЦИИ</b> РУБЦОВА Елена Викторовна, СЕМЕНОВА Полина Эдуардовна.....	100
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЯЗЫКОВЫХ ДИСЦИПЛИН В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА</b> САВИНА Анна Анатольевна, ИПАТОВА Ирина Серафимовна.....	104
<b>ПРОБЛЕМА ЭМПАТИЙНОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ</b> САЛАМАТИНА Юлия Валерьевна.....	108
<b>ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ СИТУАЦИОННОМ АНАЛИЗЕ</b> СИДОРОВ Александр Аркадьевич, ВАСИЛЬЕВА Дарья Игоревна, ХОЛОПОВ Юрий Александрович.....	112
<b>РАЗВИТИЕ ФЕНОМЕНА «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ» БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ В КОНТЕКСТЕ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> ФЕДОТЕНКО Инна Леонидовна, КАРАНДЕЕВА Арина Вячеславовна.....	117
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ: ВЗГЛЯД СЕГОДНЯ</b> ХАЛИУЛЛИНА Лилия Ринатовна, МИННУЛЛИН Рамиль Рафаилович.....	121
<b>ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛИЗМА И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИНОСТРАННЫМИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ»</b> ХАРЧЕНКО Анастасия Викторовна, ГОРЯИНОВА Галина Николаевна, ЛИТВИНОВА Екатерина Сергеевна.....	126
<b>КОМПЕТЕНТНЫЙ ПОДХОД ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> ШИНКАРЕВА Надежда Алексеевна, КОНДРАТЮК Юлия Сергеевна.....	129
<b>МОДЕЛИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КАК КОМПОНЕНТА МОТИВАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ</b> ЯЩЕНКО Наталья Валерьевна, ЕГОРОВА Анна Валентиновна, УСАТОВА Инна Юрьевна.....	134
<i>психологические науки</i>	
<b>СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ</b> АНДРЕЕВА Ольга Владимировна, ЧЕРЕМИСКИНА Ирина Игоревна.....	140
<b>ГЕНЕЗИС ОБРАЗА Я И ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ЕГО СПЕЦИФИКУ</b> БУРДМАН Ирина Сергеевна.....	145
<b>УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНЫМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ</b> БЫСТРОВА Ирина Валерьевна, МОРОЗОВА Екатерина Борисовна, ШАВЫРИНА Анна Алексеевна.....	150
<b>ПОИСК СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ТЕОРИЯХ ПСИХОЛОГИИ</b> МАННАНОВА Елена Анатольевна, ГРОШЕВА Светлана Васильевна.....	154
<b>РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ И СПОСОБНОСТЕЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА</b> ПРОВОРОВА Анастасия Николаевна.....	158
<b>ВОПРОСЫ ОЦЕНКИ РИСКОВ РАЗВИТИЯ АУТИСТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ В РАННЕМ ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ (СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ)</b> СЕНЬКОВА Светлана Валентиновна, ПАТРАКОВ Эдуард Викторович.....	164
<b>ФЕНОМЕН «НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ»: ОБЗОР ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ХОРОШИХ</b> ПАВЕЛ Павел Павлович, СОРОКИНА Наталья Павловна.....	168
<b>СКЛОННОСТЬ К ПРОЯВЛЕНИЮ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В МЛАДШЕМ И СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ</b> ХУТОРЯНСКАЯ Татьяна Валентиновна, БЛОХИНА Лилия Петровна.....	172
<b>КУЛЬТУРНЫЙ СТАТУС МАЛЫХ ГОРОДОВ И ИХ ПРИРОДНЫХ ЛАНДШАФТОВ: ГЕНИЙ МЕСТА САЛЬВАДОР ДАЛИ. К 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ХУДОЖНИКА</b> ЯКОВЛЕВА Елена Людвиговна.....	176
Условия размещения материалов.....	181

УДК 159.9.07  
EDN: YJQZRV



©2024 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0  
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

© Автор(ы) 2024

**АНДРЕЕВА Ольга Владимировна**, кандидат философских наук, доцент кафедры философии и юридической психологии

*Владивостокский государственный университет  
690014, Россия, Владивосток, andreevamsun@mail.ru*

SPIN: 6848-0098

AuthorID: 1038722

ORCID: 0000-0003-0975-0126

ScopusID: 57224935646

**ЧЕРЕМИСКИНА Ирина Игоревна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и юридической психологии

*Владивостокский государственный университет  
690014, Россия, Владивосток, irina-cheremiski@mail.ru*

SPIN: 4568-5420

AuthorID: 721029

ORCID: 0000-0003-4201-1990

**Аннотация.** В статье исследуется совладающее поведение у женщин с разным уровнем удовлетворенности жизнью. Уровень удовлетворенности жизнью является важным показателем психического здоровья и качества жизни и связан с умением человека эффективно справляться со стрессами и вызовами жизни. По результатам статистической обработки результатов исследования с использованием U-критерия Манна-Уитни были получены значимые различия в использовании ряда копинг-стратегий у женщин с разным уровнем удовлетворенности жизнью. В группе с низким уровнем удовлетворенности жизнью выявлено преобладание эмоционально-ориентированного копинга и таких копинг-стратегий, как «Бегство от стрессовых ситуаций», «Беспомощность», «Жалость», «Самообвинение», «Агрессия». В группе с средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью выявлено использование более конструктивных стратегий, таких как: психомышечная релаксация, контроль над стрессовой ситуацией, позитивная самомотивация, активное преодоление проблем, оптимизм, поиск социальной поддержки и использование положительных стратегий саморегуляции. Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило установить статистически значимые положительные взаимосвязи между общим показателем удовлетворенности жизнью и такими стилями совладающего поведения, как проблемно-ориентированный копинг и социальное отвлечение, самоодобрение, самоутверждение, психомышечная релаксация, контроль над стрессовой ситуацией, позитивная самомотивация, а также с проактивным и рефлексивным преодолением. Чем чаще женщины используют данными стратегиями совладающего поведения, тем выше уровень удовлетворенности жизнью, который они испытывают.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, копинг-стратегии, копинг-поведение, стресс, женщины, преодоление, проактивность, эмоционально-ориентированный копинг.

## COPING BEHAVIOR IN WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF LIFE SATISFACTION

© The Author(s) 2024

**ANDREEVA Olga Vladimirovna**, PhD in Philosophy, associate professor at the Department of Philosophy and Legal Psychology

*Vladivostok State University  
690014, Russia, Vladivostok, andreevamsun@mail.ru*

**CHEREMISKINA Irina Igorevna**, PhD in Psychology, associate professor at the Department of Philosophy and Legal Psychology

*Vladivostok State University  
690014, Russia, Vladivostok, irina-cheremiski@mail.ru*

**Abstract.** The article examines coping behavior in women with different levels of life satisfaction. The level of life satisfaction is an important indicator of mental health and quality of life and, as we assume, is related to a person's ability to effectively cope with the stresses and challenges of life. According to the results of statistical processing of the results of the study using the Mann-Whitney U-test, significant differences in the use of a number of coping strategies were obtained. In the group with a low level of life satisfaction, the predominance of emotionally oriented coping and strategies of "Escape from stressful situations", "Helplessness", "Pity", "Self-blame", "Aggression" was revealed. In the group with an average and high level of life satisfaction, the use of more constructive strategies was revealed, such as: psychomuscular relaxation, control over a stressful situation, positive self-motivation, active overcoming of problems, optimism, search for social support and the use of positive self-regulation strategies. The use of Spearman's rank correlation coefficient allowed us to establish statistically significant positive relationships between the overall indicator of life satisfaction and coping behaviors such as problem-oriented coping and social distraction, self-esteem, self-affirmation, psychomuscular relaxation, control over a stressful situation, positive self-motivation, as well as proactive and reflexive overcoming. The more often women use these coping strategies, the higher the level of life satisfaction they experience.

**Keywords:** coping behavior, life satisfaction, psychological well-being, coping strategies, coping behavior, stress, women, overcoming, proactivity, emotionally oriented coping.

### ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования совладающего поведения становится все более важной на фоне роста числа людей, испытывающих стресс, тревогу и депрессию в условиях социально-экономических перемен и увеличением темпа жизни в целом [1–4]. В настоящее время исследования совладающего поведения, или копинга, находится на стыке психологии развития, социальной психологии, психологии личности и клинической пси-

хологии. Диагностике (измерению) совладающего поведения посвящено в последние три десятилетия большое количество публикаций в западных работах по психологии. Значительный вклад внесли С. Фолкман [5], Р. Лазарус [6; 7], Р. Шварцер, Б. Л. Грин, Р. Мосс, П. Виталиано [8], Н. Хаан [9]. Их исследования помогли расширить понимание того, как люди адаптируются к стрессовым ситуациям и формируют стратегии для сохранения психологического благополучия.

Среди отечественных авторов, в трудах которых раскрывается тема копинга, можно отметить научные работы Л. И. Анцыферовой [10], Н. А. Рыбалко, Е. В. Осина, С. А. Мандрикова, А. В. Захарова, И. А. Новичкова, Е. С. Старченковой [11], Т. Л. Крюковой [12]. Совладающее поведение представляет собой стремление к решению проблем, которое проявляется в ситуациях, связанных с опасностью или значительным успехом, и активизирует адаптивные возможности личности с целью сохранения физического, личностного и социального благополучия. На этой основе исследователями была представлена трехфакторная модель копинг-механизмов, включающая в себя: копинг-стратегии, копинг-ресурсы, и копинг-поведение. Обобщив данные исследований, ученые выделили пять задач копинга: минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления; терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах; поддержание эмоционального равновесия; поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

Понятие «удовлетворенность жизнью» тесно связано с понятиями «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие», «качество жизни». Для сторонников гедонистических теорий, таких как Д. Кайнемена, Н. Брэдбурна, Э. Динера, удовлетворенность жизнью тождественно понятиям «психологическое благополучие», «субъективное счастье» [13].

Л. В. Куликовым, Н. В. Андреевской удовлетворенность жизнью рассматривалась как когнитивный компонент субъективного благополучия [14; 15]. Факторы, влияющий на уровень удовлетворенности жизнью, разделяют на объективные и субъективные [16–20]. В основе феномена удовлетворенность жизнью исследователи выделили три оценочных компонента: когнитивный, субъективный и рефлексивный. Общая удовлетворенность жизнью и удовлетворенность в отдельных сферах жизни тесно связаны. В модели удовлетворенности жизнью выделяют такие составляющие, как оптимизм, психологическую устойчивость, уверенность в себе [21]. Развивая в себе перечисленные аспекты, индивид способствует увеличению уровня удовлетворенности жизнью. Эффективные копинг-стратегии оказывают влияние на удовлетворенность жизнью, поскольку способствуют успешному преодолению стрессовых ситуаций, достижению собственных целей и отсутствию страха перед переменами. Люди, удовлетворенные своей жизнью, выбирают продуктивный стиль поведения при столкновении со сложной жизненной ситуацией. Для них характерны копинги, ориентированные на рациональный анализ сложной жизненной ситуации и совладание с ней путем поиска оптимального решения. Взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и совладающим поведением представляет собой сложное взаимодействие, которое существенно влияет на благополучие и психологическую устойчивость человека.

#### МЕТОДОЛОГИЯ

Цель – изучить и описать совладающее поведение у женщин с разным уровнем удовлетворенности жизнью В ходе работы всего приняло участие 68 женщин в возрасте от 21 до 55 лет. Для исследования были применены следующие методики: «Методика «Удовлетворенность жизнью» Н. Н. Мельниковой; опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптация Т. Л. Крюковой), методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (адаптация Н. Е. Водопьяновой). Для исследования различий между показателями двух групп респондентов был использован критерий Манна-Уитни. С целью установления взаимосвязи между уровнем жизненной удовлетворенностью и стратегиями совладающего поведения был произведен корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции  $r$ -Спирмена.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый этап исследования был направлен на деление выборки на группы на основании полученных результатов по уровню удовлетворенности жизнью. В группу 1 вошли респонденты с низким уровнем удовлетворенности жизнью – 25 человек. В группу 2 – респонденты со средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью – 43 человека.

После проведения психодиагностического исследования, обработки полученных результатов был произведен расчет U-критерия Манна-Уитни для выявления значимых различий между показателями двух групп респондентов.

Результат применения U-критерия Манна-Уитни к результатам проведенной методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» показал наличие значимых различий по шкале «Эмоционально-ориентированного копинга» ( $p < 0,01$ ). Женщины с низким уровнем удовлетворенности жизнью чаще склонны использовать «Эмоционально-ориентированный копинг», что дает основание предположить, что для данных респондентов характерно самообвинение, погружение в негативные мысли относительно себя и возникших стрессоров. Они вовлекают в свое негативное состояние и проблемы окружающих людей, чтобы выразить свои переживания и получить утешение или поддержку. Такие женщины пытаются дать переоценку событию и найти в нем положительный для себя аспект, что является эффективной стратегией только для необратимых стрессоров, но не является эффективной стратегией для длительных или регулярных стрессоров. Некоторые женщины могут искать утешение и смысл в религиозных или духовных практиках и верованиях. Так же женщины, использующие этот стиль совладания, могут прибегать к употреблению алкоголя или психотропных веществ. Женщины с высоким уровнем удовлетворенности жизнью в результате проведенного исследования показали низкий уровень выраженности «Эмоционально-ориентированного копинга». Они не погружаются сами и не погружают близких людей в свои негативные состояния и ситуации, не обвиняют во всем себя. Контролируют только те стрессоры, которые действительно поддаются контролю, осознают и используют свои копинг-ресурсы. Могут пытаться взглянуть на ситуацию под другим углом, чтобы изменить свои эмоциональные реакции на более позитивные, или использовать их кратковременно, чтоб дать себе возможность снять напряжение от сложившейся ситуации.

Статистическая обработка данных, полученных по методике «Преодоление сложных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (адаптация Н. Е. Водопьяновой) показала наличие значимых различий на уровне значимости  $p < 0,01$  по шкалам «Психомышечная релаксация», «Контроль над стрессовой ситуацией», «Позитивная самомотивация», «Бегство от стрессовых ситуаций», «Беспомощность», «Жалость», «Самообвинение», «Агрессия». А так же статистическая обработка полученных данных показала наличие различий на уровне  $p < 0,05$ , по шкалам «Самоутверждение», «Социальная замкнутость», «Использование химических веществ».

Исходя из полученных данных, для женщин, неудовлетворенных жизнью, характерно использование таких копинг-стратегий, как «Бегство от стрессовых ситуаций», «Самообвинение», «Беспомощность», «Жалость», «Агрессия», «Негативные». Это значит, что эти женщины, сталкиваясь со стрессом, обвиняют себя в произошедших событиях, указывают себе на свои ошибки, создают излишнее напряжение по поводу своей вины в случившемся событии. Так же они пытаются физически или эмоционально отстранить себя от случившегося события. Справляясь со стрессом, женщины редко анализируют проблему и планируют шаги по ее решению; редко видят в себе компетенции справиться со стрессом и контролировать возникшую ситуацию. Они склонны раздраженно и агрессивно реагировать. Испытывают чувство зависти

к другими и жалости к себе. Испытывают чувство беспомощности и разочарования, сдаются и не пытаются предпринимать активных действий по решению проблемы.

Женщины со средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью чаще используют стратегии «Контроль над ситуацией» и «Позитивная самомотивация», что значит, что при стрессе они анализируют ситуацию, составляют план действий и предпринимая конкретные шаги для того, чтобы справиться с проблемой. Они способны контролировать те ситуации, в которых возможен контроль, а так же находят в себе ресурсы, которые им необходимы для успешного совладания со стрессором. Женщины со средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью не склонны к жалости к себе, самообвинению, не занимаются «самоедством» и указанием на свои собственные ошибки. В стрессовой ситуации активизируют свои способности с ней справиться.

Статистическая обработка полученных данных по методике «Проактивное совладающее поведение» показала наличие значимых различий по шкале «Проактивное преодоление» на уровне значимости  $p < 0,01$ .

Для женщин с высоким уровнем удовлетворенности жизнью характерно ставить себе жизненные цели, стремиться к саморазвитию. Составлять планы, не по решению проблем, а по достижению желаемых результатов. Они активно включаются в действия по реализации своих задач. Делают целенаправленные действия по накоплению и приобретению необходимых ресурсов, с помощью которых могут прийти к намеченным целям. Пытаются проанализировать и предвидеть возможные негативные ситуации в жизни. Женщины с низким уровнем удовлетворенности в меньшей степени направляют свои усилия на целеполагание и саморазвитие. Они не склонны предпринимать действия по накоплению ресурсов и реализовывать какие-то проекты в своей жизни.

С целью установления взаимосвязи между уровнем жизненной удовлетворенности и стилями совладающего поведения нами также был произведен корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции  $r$ -Спирмена.

В результате расчетов была выявлена положительная корреляционная связь между общим показателем удовлетворенности жизнью и проблемно-ориентированным копингом ( $r_s = 0.311$ ); а также между общим показателем удовлетворенности жизнью и социальным отвлечением ( $r_s = 0.263$ ). Отсюда можно предположить, что при использовании этих видов копинга женщины переживают большую удовлетворенность жизнью.

Также была выявлена отрицательная корреляционная связь между общим показателем удовлетворенности жизнью и эмоционально-ориентированным копингом ( $r_s = -0.609$ ), что значит, что чем чаще люди используют эмоционально-ориентированный копинг, тем ниже уровень удовлетворения жизнью они испытывают.

Положительная корреляционная связь была выявлена между следующими показателями субшкал удовлетворенности жизнью:

- между жизненной включённостью ( $r_s = 0.322$ ) и проблемно-ориентированным копингом. Это означает, что чем чаще люди используют проблемно-ориентированный копинг, тем выше у них уровень включенности в свою жизнь;

- также положительная корреляционная связь была выявлена между такими субшкалами, как разочарование в жизни ( $r_s = 0.488$ ), усталость от жизни ( $r_s = 0.658$ ), беспокойство о будущем ( $r_s = 0.548$ ) и эмоционально-ориентированным копингом. Это означает, что чем чаще люди используют эмоционально-ориентированный копинг, тем выше их уровень усталости от жизни, беспокойства о своем будущем и разочарования в жизни;

- положительная корреляционная связь между жизненной включённостью и социальным отвлечением ( $r_s = 0.271$ ), это означает, что чем чаще человек использует стиль социального отвлечения, тем выше у него

уровень включенности в свою жизнь и удовлетворенности жизнью.

- также была выявлена отрицательная корреляционная связь между разочарованием в жизни ( $r_s = -0.295$ ) и проблемно-ориентированным копингом, что может означать, что люди, которые чаще применяют проблемно-ориентированный копинг, испытывают меньшее разочарование в своей жизни.

- также была выявлена отрицательная корреляционная связь между жизненной включённостью ( $r_s = -0.526$ ) и эмоционально-ориентированным копингом. Можно предположить, что люди, которые чаще прибегают к эмоционально-ориентированным стратегиям совладания, испытывают меньшую жизненную включённость и ниже оценивают свою удовлетворённость жизнью.

С целью установления взаимосвязи между уровнем жизненной удовлетворенности и стратегиями совладающего поведения нами также был произведен корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции  $r$ -Спирмена.

Положительная корреляционная связь была выявлена между общим показателем удовлетворенности жизнью и стратегиями совладающего поведения: самоодобрение ( $r_s = 0.292$ ), самоутверждение ( $r_s = 0.286$ ), психомышечная релаксация ( $r_s = 0.481$ ), контроль над стрессовой ситуацией ( $r_s = 0.378$ ), позитивная самомотивация ( $r_s = 0.319$ ). Это означает, что чем чаще люди используют указанные стратегии совладания, тем выше у них уровень удовлетворенности жизнью.

Также была выявлена отрицательная корреляционная связь между общим показателем удовлетворенности жизнью и стратегиями бегства от стрессовых ситуаций ( $r_s = -0.508$ ), социальной замкнутостью ( $r_s = -0.371$ ), заезженной пластинкой ( $r_s = -0.253$ ), беспомощностью ( $r_s = -0.568$ ), жалостью ( $r_s = -0.549$ ), самообвинением ( $r_s = -0.585$ ), агрессией ( $r_s = -0.457$ ), негативные ( $r_s = -0.587$ ). Это указывает на то, что, чем чаще люди используют эти стратегии совладающего поведения, тем ниже уровень удовлетворенности жизнью они испытывают.

Положительная корреляционная связь была выявлена между показателями шкалы жизненная включённость и самоодобрением ( $r_s = 0.314$ ), самоутверждением ( $r_s = 0.338$ ), психомышечной релаксацией ( $r_s = 0.553$ ), контролем над стрессовой ситуацией ( $r_s = 0.372$ ), самоконтролем ( $r_s = 0.315$ ). Это означает, что люди, часто использующие эти стратегии, склонны испытывать более высокий уровень включенности в жизнь, активности и заинтересованности в окружающем мире.

Положительная корреляционная связь была выявлена между стратегиями бегства от стрессовых ситуаций ( $r_s = 0.451$ ), беспомощность ( $r_s = 0.467$ ), жалость ( $r_s = 0.469$ ), самообвинение ( $r_s = 0.455$ ), агрессия ( $r_s = 0.377$ ), негативные ( $r_s = 0.412$ ) с фактором разочарование в жизни, это означает, что люди, часто использующие данные стратегии, испытывают больший уровень разочарования в жизни.

Так же положительная корреляционная связь была выявлена между шкалой усталость от жизни и антиципаторным избеганием ( $r_s = 0.253$ ), бегством от стрессовых ситуаций ( $r_s = 0.593$ ), социальной замкнутостью ( $r_s = 0.396$ ), заезженной пластинкой ( $r_s = 0.31$ ), беспомощностью ( $r_s = 0.647$ ), жалостью ( $r_s = 0.535$ ), самообвинением ( $r_s = 0.642$ ), агрессией ( $r_s = 0.511$ ), использованием химических веществ ( $r_s = 0.262$ ). Чем чаще респонденты используют указанные стратегии, тем больше они чувствуют неудовлетворенностью своей жизнью.

Так же положительная корреляционная связь была выявлена между шкалой беспокойство о будущем и такими стратегиями, как бегство от стрессовых ситуаций ( $r_s = 0.525$ ), социальной замкнутостью ( $r_s = 0.348$ ), беспомощностью ( $r_s = 0.532$ ), жалостью ( $r_s = 0.542$ ), самообвинением ( $r_s = 0.484$ ), агрессией ( $r_s = 0.431$ ), использование химических веществ ( $r_s = 0.281$ ). Это означает, что чем чаще человек использует эти стратегии совлада-

ющего поведения, тем больше он испытывает беспокойство о своем будущем.

#### ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное исследование подтверждает ряд других исследований, в которых показано, что конструктивные копинг-стратегии, инициированные активными действиями, помогают успешно справляться с стрессовыми ситуациями, этот процесс может одновременно уменьшать стресс и повышать чувство удовлетворения от жизни [22]. В ходе исследования, проведенного со студентами турецкого университета, была обнаружена значимая положительная корреляция между удовлетворенностью жизнью и проблемно-фокусированным копингом. То есть, чем чаще студенты использовали стратегии активного разрешения проблем, тем выше они оценивали свою удовлетворенность жизнью. В то же время значимой связи между удовлетворенностью жизнью с избегающим поведением выявлено не было [22]. Б. К. Тамини, А. З. Ансари выявили положительную корреляцию проблемно-фокусированной копинг-стратегии с копингом, который призван направить фокус внимания на задачу, и отрицательную с копингом избегания [23]. Согласно исследованию Н. Азизли, эффективные копинг-стратегии оказывают влияние на удовлетворенность своей жизнью. Поскольку она базируется на успешном преодолении стрессовых ситуаций, достижении собственных целей и отсутствии страха перед переменами [24]. Согласно исследованию Х. И. Сайдахмедович, С. А. Арбиевич о взаимосвязях стилей совладания и параметров удовлетворенности жизнью, которые положительно влияют на повышение уровня удовлетворенности жизнью, являются копинги, ориентированные на решение проблемы и социальное отвлечение [25].

#### ВЫВОДЫ

Таким образом, в группе с низким уровнем удовлетворенности жизнью выявлено преобладание эмоционально-ориентированного копинга и стратегии «Бегство от стрессовых ситуаций», «Беспомощность», «Жалость», «Самообвинение», «Агрессия». Это может указывать на склонность женщин с низким уровнем удовлетворенности жизнью к погружению в негативные эмоциональные состояния, обвинению себя в возникших проблемах, жалости к себе, беспомощности и агрессивном выражении своих эмоций. В группе с низким уровнем удовлетворенности наблюдается меньшая склонность к проактивному преодолению, стратегическому планированию и поиску поддержки, в то время как в группе с высоким уровнем удовлетворенности эти стратегии более распространены.

В группе с средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью выявлено использование более конструктивных стратегий, таких как: психомышечная релаксация, контроль над стрессовой ситуацией, позитивная самомотивация. Женщины с более высоким уровнем удовлетворенности склонны к активному решению проблем и положительно восприняты ситуаций, контролировать те стрессоры, которые поддаются контролю и активно пользоваться приемами релаксации. В группе с высоким уровнем удовлетворенности жизнью проявляется активное преодоление проблем, оптимизм, поиск социальной поддержки и использование положительных стратегий саморегуляции.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило установить статистически значимые положительные взаимосвязи между общим показателем удовлетворенности жизнью и некоторыми стратегиями совладающего поведения, такими как проблемно-ориентированный копинг, социальное отвлечение, самоодобрение, самоутверждение, психомышечная релаксация, контроль над стрессовой ситуацией, позитивная самомотивация, а так же с проактивным и рефлексивным преодолением. Чем чаще женщины пользуются этими стратегиями совладающего поведения, тем выше уровень удовлетворенности жизнью они испытывают.

Также была выявлена отрицательная корреляцион-

ная связь между общим показателем удовлетворенности жизнью и такими стратегиями совладающего поведения, как эмоционально-ориентированный копинг, бегство от стрессовых ситуаций, социальная замкнутость, «заезженная пластинка», беспомощность, жалость, самообвинение, агрессия. Чем чаще женщины пользуются этими стратегиями совладающего поведения, тем ниже уровень удовлетворения жизнью они испытывают.

Таким образом, данные исследования подчеркивают важность развития и применения адаптивных стратегий совладающего поведения для повышения уровня удовлетворенности жизнью. Это подтверждает необходимость внимания к разработке и внедрению психологических программ, направленных на улучшение навыков эффективного копинга, особенно у людей с низким уровнем удовлетворенности жизнью.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Cappe E., Bolduc M., Vilcoque A., Jammet L., Rostaing-Rigattieri S., Perrot S., Untas A. Perceived dyadic coping, anxiety, depression and satisfaction with life of women diagnosed with fibromyalgia // *Psychologie Française*. V. 66, Is. 3, 2021, P. 259-271
2. Mammadov S., Wang S., Lu Zh. Personality types and their associations with psychological resilience, coping with stress, and life satisfaction among undergraduate students: A latent profile analysis approach // *Personality and Individual Differences*. - V. 222, 2024, P. 112599
3. Lee E. Factors predicting the use of different coping strategies among Korean immigrant women in the United States // *International Journal of Intercultural Relations*. - V. 88, 2022, P. 57-65
4. Arbağ E., Tokat M.A., Özöztürk S. Emotions, thoughts, and coping strategies of women with infertility problems on changes in treatment during Covid-19 pandemic: A qualitative study // *Women's Studies International Forum*. - V. 98, 2023, P. 102735
5. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms // *J. of Personality and Social Psychology*. V. 50. N 3. 1986-b. 571-579 pp.
6. Лазарус Р. Совладание (coping) / Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. П. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 398-403.
7. Lazarus R. S. // *Models for Clinical Psychopathology*. Ney York, 1981. - 431 p.
8. Conway V. J., Terry D. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis // *Austral. J. Psychol.* 1992. V. 44. № 1. P. 1-7.
9. Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change // *J. of American Psychological Association*. Washington, 1963. Vol. 77. N 8. P. 1-22
10. Аncyферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психозащита // Л.И. Аncyферова // *Психологич. журнал*. - 1994. - Т. 15. - №1. - С. 3-18.
11. Старченкова Е.С. Программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях, *Вестник СПбГУ*. Сер. 16. 2016. Вып. 2. С. 34-44.
12. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореферат: 19.00.13. - М., 2005. -38 с.
13. Diener E., Suh E.M., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: three decades of progress // *Psychological bulletin*- 1999. Vol. 125, No. 2. - P. 276-302.
14. Андреевкова А.В., Андреевкова Н.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью в России и Европе: сравнительный анализ. *Дискурс*. 2019. С. 67-81.
15. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // *Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / под ред. В.Ю. Большакова*. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 476-510.
16. Zhang Sh., Sunindijo R.Y., Frimpong S., Su Zh. Work stressors, coping strategies, and poor mental health in the Chinese construction industry // *Safety Science*. V.159, 2023, P.106039
17. Li N., Fan L., Wang Y., Wang J., Huang Y. Risk factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic: The roles of coping style and emotional regulation // *Journal of Affective Disorders* // Vol. 299, 2022, P. 326-334.
18. Rey-Beiro S., Martinez-Roget F. Rural-urban differences in older adults' life satisfaction and its determining factors // *Heliyon*. V. 10, Is. 9, 2024, P. e30842.
19. Çalışkan Z., Özyurt G., Evgin D., Kaplan B., Caner N. The effect of a training program on family stress and life satisfaction: A randomized controlled study of mothers of children with disabilities // *Archives of Psychiatric Nursing*. - *Archives of Psychiatric Nursing* V. 49, 2024, P. 106-112
20. Lin T., Zhao Z., Yuan Ch., Huang Y., Liu D., Li F., Jiang a Y., Li a B., Wei Ch., Sha F., Zh. Yang , Ran M., Tang J. Life satisfaction components and all-cause and cause-specific mortality: A large prospective cohort study - *Journal of Affective Disorders*. V. 350, 2024, P. 916-925
21. Cheung T., Graham L.T., Schiavon S. Impacts of life satisfaction, job satisfaction and the Big Five personality traits on satisfaction with the indoor environment // *Building and Environment*. Vol. 212, 2022, P. 108783
22. Разуваева Т.Н., Заика Л.Л. Особенности совладания старшеклассников // *Материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения»*. Кострома, 2007. С. 148-150.

23. Janke W., Erdmann G. Stressverarbeitungsfragebogen (SVF120) // Abstracts of Stress and anxiety research society conference, Dusseldorf, 1997.

24. Заика Л.Л., Разуваева Т.Н. Некоторые теоретические проблемы совладающего поведения в психологической науке. Особенности совладания у старшеклассников // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции. Кострома, 2007. С. 33–35.

25. Сайдахмедович Х.И., Арбиевич С.А., Взаимосвязь стилей совладания и параметров удовлетворенности жизнью с развитием агрессивных побуждений в контексте интенсивных стрессовых переживаний // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-stiley-sovladaniya-i-parametrov-udovletvorennosti-zhiznyu-s-razvitiem-agressivnyh-pobuzhdeniy-v-kontekste-intensivnyh>

*Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов*

*The authors declare no conflicts of interests.*

*Received date: 23.05.2024*

*Approved date: 05.06.2024*

*Accepted date: 30.06.2024*