

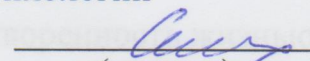
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

Уральский гуманитарный институт

Кафедра общей и социальной психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ ПЕРЕД ГЭК
Зав. кафедрой общей и социальной
психологии


(подпись) Сыманюк Э.Э.
(Ф.И.О.)
« 11 » июня 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Исследование осмысленности жизни, жизнестойкости и копинг-
стратегий у молодых людей с разными уровнями удовлетворенности
жизнью

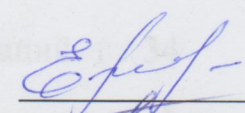
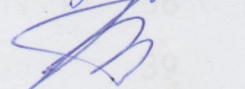
Руководитель: Ершова И.А.,

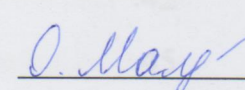
канд. филос.наук, доцент

Нормоконтролер: Буковей Т.Д.

Студент группы: УГИМ-295203

Малахова Ольга Николаевна



Екатеринбург

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ЕЕ ПРЕДИКТОРОВ	7
1.1. Удовлетворенность жизнью как субъективное отражение качества взаимодействия в системе Я – Жизнь	7
1.2. Смысложизненные ориентации личности, жизнестойкость, копинг- стратегии как психологические предикторы удовлетворенности жизнью	13
1.2.1. Смысложизненные ориентации личности и удовлетворенность жизнью	13
1.2.2. Жизнестойкость и удовлетворенность жизнью	17
1.2.3. Копинг-поведение и удовлетворенность жизнью	22
Выводы по главе	27
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ	29
2.1. Процедура и методы исследования	29
2.2. Результаты эмпирического исследования	31
2.2.1. Результаты исследования удовлетворенности жизнью	31
2.2.2. Результаты исследования смысложизненных ориентаций	34
2.2.3. Результаты исследования жизнестойкости	36
2.2.4. Результаты исследования копинг-поведения	39
2.3. Результаты сравнительного анализа	42
2.4. Результаты корреляционного анализа	45
Выводы по главе	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

На каждом возрастном этапе человек переживает кризис, связанный с появлением новых задач, новых перспектив, требующих соответствия внутренних ресурсов внешним условиям. Кризис – это не катастрофа, не угроза краха, а период, когда с одной стороны, человек отличается повышенной уязвимостью, с другой – если предшествующие этапы развития успешно пройдены – его ресурсы возрастают и способствуют благоприятному разрешению кризиса. В настоящее время в связи увеличением продолжительности жизни и трудоспособного возраста изменились границы возрастных этапов, так, согласно классификации ВОЗ, молодой возраст – это период от 25 до 44 лет. Нормативный кризис на данном этапе развития приходится примерно на 30 лет и вызван расхождением между идеальной моделью образа жизни (мечтой) и реальностью. Успешное разрешение кризиса требует от человека переоценки жизненных ценностей, признания ограничений, концентрации усилий, принятия ответственности в профессиональной, семейной сферах, во взаимоотношениях с окружающими.

Актуальность исследования обусловлена тем, что кризис молодости (или кризис 30 лет) в отличие, например, от кризиса среднего возраста, мало изучен психологами. Между тем, переживание кризиса 30-летия для многих людей сопряжено со стрессами и ведет к снижению удовлетворенности жизнью. Его успешное преодоление зависит от личностного потенциала, к которому относятся смысложизненные ориентации, жизнестойкость, копинги, и открывает возможности для решения задач следующего возрастного этапа.

Теоретическая значимость исследования: рассмотрение психологических характеристик личности – смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и копинг-стратегий – в контексте проблемы удовлетворенности жизнью в молодом возрасте.

Теоретической базой исследования являются исследования, посвященные проблемам удовлетворенности жизнью и психологического благополучия (М. Аргайл, Н.В. Андреевкова, Л.В. Куликов, Н.Н. Мельникова, Ю.Ю. Неяскина, Р.М. Рахимгараева и др.); смысложизненных ориентаций личности (В. Франкл, К. Рифф, Л.В. Куликов, Д.А. Леонтьев, М.С. Трунова, Р.М. Шамионов, С.В. Штукарева, Е.Ф. Яценко и др.); жизнестойкости (С. Мадди, С. Кобза, М. Селигман, Л.А. Александрова, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова и др.); теория совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман; исследования в области психологии совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, Н.Н. Мельникова, М.Д. Петраш, С.А. Хазова и др.).

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты данного исследования могут быть полезны специалистам, работающим в сфере психологического консультирования, оказывающим помощь людям молодого возраста с низкими показателями удовлетворенности жизнью, неадаптивными способами преодоления сложных жизненных ситуаций, низким уровнем жизнестойкости. Результаты исследования могут лечь в основу дальнейшего изучения психологических предикторов удовлетворенности жизнью у людей молодого возраста.

Цель: исследовать личностные характеристики молодых людей, по-разному оценивающих свою удовлетворенность жизнью.

Объект – удовлетворенность жизнью.

Предмет – личностные характеристики молодых людей с разными показателями удовлетворенности жизнью.

Основной *гипотезой* исследования стало предположение о том, что молодые люди с высокой удовлетворенностью жизнью более жизнестойки, они используют более адаптивные варианты копинг-стратегий, их жизнь более осмысленна, чем у молодых людей с низкой удовлетворенностью жизнью.

Гипотеза была конкретизирована в следующих предположениях:

1. У респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели жизнестойкости выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

2. У респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью выше показатели адаптивности копингов, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

3. У респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели осмысленности жизни выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть психологические аспекты феномена удовлетворенности жизнью.

2. Проанализировать литературные данные о психологических предикторах удовлетворенности жизнью – смысложизненных ориентациях, жизнестойкости, копинг-стратегиях.

3. Выделить группы респондентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью.

4. Провести диагностику личностных характеристик респондентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью.

5. Провести сравнительный анализ личностных характеристик респондентов в группах с показателями удовлетворенности жизнью выше среднего и ниже среднего.

6. Провести корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязей между исследуемыми личностными характеристиками у респондентов с показателями удовлетворенности жизнью выше среднего и ниже среднего.

7. Проанализировать результаты исследования.

Методики исследования:

1. «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой [24];
2. «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева [37];
3. «Тест жизнестойкости С. Мадди» (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [21];
4. «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса и С. Фолкмана (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой) [14].

В состав *выборки* вошли 52 женщины и 29 мужчин – всего 81 человек в возрасте от 25 до 35 лет.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И ЕЕ ПРЕДИКТОРОВ

1.1. Удовлетворенность жизнью как субъективное отражение качества взаимодействия в системе Я – Жизнь

В литературе определение термина «удовлетворенность» иногда представляется в виде доминирующего влияния внутренних факторов, а иногда как комбинированное действие внутренних и внешних. Так, по словам М. Аргайла, «удовлетворенность – это рефлексивная оценка, суждение о том, насколько все было и остается благополучным» [5, С. 52]. В Психологическом словаре удовлетворенность определяется как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением» [29, С. 702].

На то, насколько удовлетворенной и неудовлетворенной человек оценивает свою жизнь, влияют многие факторы: его собственные поступки, спектр видов деятельности, в которые он включен, отношение к нему окружающих и другие. Удовлетворенность жизнью в свою очередь оказывает прямое влияние на эмоциональный фон, психическое состояние, психологическую резилентность.

И в науке, и на бытовом уровне есть понимание значимости данного явления. За термином «удовлетворенность жизнью» стоит ряд переживаний субъективного благополучия личности, многомерность психических явлений и множество связей между ними. Однако не существует общепринятого, четкого понятия этого феномена и наряду с ним употребляются такие, как переживание счастья, эмоциональный комфорт, благополучие. Наиболее близким из них к понятию «удовлетворенность жизнью», можно отнести «благополучие», так как его определение в различных областях науки и в сознании человека имеют подобное значение. Благополучие оказывает

влияние на жизнь человека и то, как он ее воспринимает [16, С. 476-510]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) делает на нем акцент при определении понятия «здоровье»: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [39].

Благополучие или неблагополучие личности состоит из разных компонентов и особенностей отношения человека к самому себе и окружающему миру. Они взаимосвязаны и влияют друг на друга. Среди них:

- социальное благополучие – удовлетворенность индивида своим социальным статусом и текущим состоянием общества, к которому он принадлежит. Сюда же относится удовлетворенность межличностными отношениями и статус в микросоциальной среде, чувство общности и т. п.;

- духовное благополучие – ощущение принадлежности к духовной культуре, осознание возможности приобщения к ее богатствам; осознание смысла жизни и его переживание; наличие веры (в Бога, себя, судьбу и т. п.); возможность открыто демонстрировать приверженность своей вере и т. д.;

- физическое (телесное) благополучие – хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья, удовлетворяющий человека физический тонус;

- материальное благополучие – удовлетворенность своим материальным обеспечением (жилье, еда, отдых), стабильным доходом;

- психологическое благополучие – согласованность психических процессов и функций, ощущение целостности и внутреннего равновесия [16].

Зарубежные исследователи делят факторы удовлетворенности на объективные (материальная обеспеченность, деятельность, брак, здоровье и т. д.) и субъективные (восприятие жизненных условий – личностные особенности, социальное сравнение и адаптация). М. Аргайл обращает внимание на положительную корреляцию между уровнем дохода и уровнем субъективного благополучия личности, но ее значение не велико. Связанно это с тем, что влияние дохода на удовлетворенность опосредованно.

Например, через улучшение условий жизни, здоровья, возможность получить образование и т. д. Также М. Аргайл отметил, что бывают и несчастные миллионеры и довольные жизнью бедняки, которые находят источник счастья не в материальном, а, например, в социальных отношениях, выборе жизненных целей и т. д. [5].

Удовлетворенность жизнью тесно связана с субъективным благополучием. Большинство современных исследователей субъективного благополучия опираются на представление о нем, как сложном конструкте, включающем удовлетворенность различными гранями своей жизни, а также жизнью в целом (когнитивный компонент) и более частое проявление положительных эмоций по сравнению с отрицательными (аффективный компонент). Психологическое благополучие определяет настроение человека, влияет на психическое состояние, поведение, личную эффективность, взаимодействие с другими людьми и т. п. На эмоциональный дискомфорт в большей степени оказывают влияние причины, которые есть внутри самого человека, а не окружающая среда. Это может быть связано с тем, что взаимодействие с другими людьми служит главным звеном, опосредствующим адаптацию в социуме, реализацию возможности получить социальную поддержку в тяжелой ситуации.

С.Л. Рубинштейн считал, что соотношение между побуждениями человека и результатами его деятельности определяет удовлетворение, которое он получает от жизни [33].

В работах Л.В. Куликова отмечается, что больше других удовлетворены своей жизнью люди, которые довольны своими супружескими отношениями и состоянием здоровья. То, как человек оценивает удовлетворение своих потребностей, имеет более тесную связь с удовлетворенностью жизнью, чем то, насколько эти потребности оцениваются как значимые. Причиной этого может выступать то, что оценки значимости потребностей образуются в области самосознания и существуют в роли его когнитивных компонентов. Эти компоненты слабо воздействуют на чувство

удовлетворенности жизнью так как являются частью целостной картины жизни.

Преобладающее настроение и психическое состояние также влияют на удовлетворенность жизнью. Доминирующее у человека настроение в значительной степени определяется социальным положением, профессиональной занятостью, спецификой труда, самореализацией и т. д.

Удовлетворённость жизнью в значительной степени определяется тем, насколько удовлетворена человеческая потребность в общении, улучшении отношений с другими людьми. Большим ресурсом для повышения уровня удовлетворенности жизнью является психологическая помощь в улучшении межличностных связей, расширении круга общения, корректировке или улучшении навыков коммуникации.

Автор также указывает на то, что не обнаружено связи удовлетворенностью жизнью с ожиданием позитивных или негативных событий в будущем, с условиями жилья (коммунальная или отдельная квартира) [16].

Н.Н. Мельникова, автор опросника «Удовлетворенность жизнью», рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, которое является реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». Признаки удовлетворенности / неудовлетворенности жизнью она сформулировала в следующих утверждениях:

- 1) общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией;
- 2) динамический компонент жизнедеятельности (активность – пассивность, наличие стремлений, желаний);
- 3) чувство насыщенности – пустоты жизни;
- 4) удовлетворенность, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей;
- 5) ощущение стабильности – нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего [23, С. 13–23].

Таким образом, удовлетворенность жизнью подразумевает удовлетворенность различными ее сферами: семьей, работой, материальным положением, здоровьем, отношениями с окружающими людьми и т. д.

В эмпирических исследованиях имеются данные о личностных особенностях людей с разным уровнем удовлетворенности жизнью. Так, в исследовании Р.М. Рахимгараевой, проведенном на студенческой выборке, установлено, что очень высокая степень удовлетворенности обуславливается чувством социальной востребованности. Высокая удовлетворенность жизнью также связана с тем, что получаемые знания воспринимаются как вклад в себя, свое будущее. Студенты с высоким уровнем удовлетворенности демонстрируют уверенность в способности контролировать свою жизнь, оказывать на нее влияние. Кроме того, у них есть уверенность в дружеской поддержке. Основой среднего уровня удовлетворенности является чувство социально-экономической стабильности. Респонденты этой группы предпочитают характерные для них формы поведения и эмоциональные реакции, не склонны к новизне, предпочитают легкие жизненные задачи. Они внимательно относятся к своему здоровью. Очень низкий уровень удовлетворенности обусловлен чувством социальной не востребованности, отверженности. В целом их взгляд на жизнь пессимистичен, они не верят в себя и свои силы [32, С. 115–122].

Таким образом, регулярное переживание чувства удовлетворенности жизнью, ее условиями и наполненностью достигается благодаря реализации личности в жизни, раскрытию своего потенциала и ассоциируется с счастьем.

Н.В. Андрееenkova в модели удовлетворенности жизнью выделяет ряд составляющих: оптимизм, психологическую устойчивость, уверенность в себе [3, С. 189–216].

Удовлетворенность жизнью исследовалась на выборках с разным половозрастным составом. О.М. Анисимова и Т.К. Терра [4, С. 128–136] исследовали взаимосвязь удовлетворенности жизнью и самоотношения

у мужчин, возраст которых соответствовал периодам ранней зрелости (22-30 лет), средней зрелости (31-40 лет) и поздней зрелости (41-52 года).

Самоотношение является фактором, обуславливающим выбор главных целей и задач в жизни личности, а также настойчивость и упорство, способствующие их достижению.

В результате исследования была выявлена взаимосвязь самоотношения и удовлетворенности жизнью у мужчин во зрелом периоде: самоотношение может рассматриваться как предиктор удовлетворенности жизнью. При этом авторы исследования обращают внимание на то, что более четкая взаимосвязь самоотношения и удовлетворенности жизнью у мужчин проявляется в периоде ранней зрелости, когда множество факторов и интегральный показатель самоотношения коррелирует с большим числом факторов удовлетворенности, и интегральных, и частных. У мужчин возраста средней зрелости удовлетворенностью связана с такими факторами отношения к себе как «отношение других», а удовлетворенность материальным положением в большей степени связана с самоотношением. Дифференцированный характер взаимосвязи самоотношения и удовлетворенности наблюдается в периоде поздней зрелости.

В исследовании М.Н. Лысенко и Т.В. Пфау [22, С. 59–65], направленном на изучение возрастных особенностей самоотношения, самооценки и удовлетворенности жизнью у женщин, была предпринята попытка найти связь между этими тремя личностными характеристиками.

Женщины, принявшие участие в исследовании, относились к разным возрастным группам: молодые – 25-33 года; период зрелости – 39-45 лет; период зрелости – 46-54 года.

Между возрастом и степенью удовлетворенности жизнью выявлена слабая связь. Установлено, что в периоды молодости и зрелости уровень удовлетворенности незначительно изменяется, а в период зрелости снижается. Полученные данные демонстрируют также, что на чувство удовлетворенности больше влияют преобладающее настроение и общее психическое состояние.

Авторы связывают это с тем, что в период взрослости самооценка активности ниже, чем в молодости. Объяснение этому авторы находят в возрастающей роли самосознания, требующего большей активности для сохранения своего здоровья и возможности прийти на помощь близким людям. Однако возрастные изменения не влияют на самоотношение, как представление о смысле собственного «Я».

Следует согласиться с О.М. Анисимовой и Т.К. Терра, что исследования, направленные на изучение психологических предикторов удовлетворенности жизнью, не однозначны ввиду субъективности самого понятия «удовлетворенность жизнью» [4].

1.2. Смысложизненные ориентации личности, жизнестойкость, копинг-стратегии, как психологические предикторы удовлетворенности жизнью

1.2.1. Смысложизненные ориентации личности и удовлетворенность жизнью

В соответствии с трудами Д.А. Леонтьева, под смысложизненными ориентациями понимается способ выстраивания человеком своей собственной жизни согласно свойственным ему ценностной, смысловой и целевой системам. Смысложизненные ориентации – базовая система человеческого развития в социуме. Д.А. Леонтьев отмечает, что смысложизненные ориентации, являющиеся сложными социально-психологическими образованиями, возникают за счет реально значимых жизненных взаимоотношений индивида и бытия. Для человека смысложизненные ориентации – важная составляющая на протяжении всей его жизни, они обозначают направление и пределы самореализации личности как субъекта жизненного пути через организационную структуру целей – ценностей жизни.

Д.А. Леонтьев отмечает первостепенность насыщенности смыслом реальной повседневной жизни, а не осознанное представление о смысле

жизни. Таким образом, то, что делает жизнь осмысленной, может находиться в будущем – цели; настоящем – чувство полноты и насыщенности жизни; прошлом – удовлетворенность прожитой частью жизни, извлечение опыта.

Осмысленность жизни рассматривается как способность взять ответственность за свою жизнь на себя: выстраивать ее в соответствии со своими желаниями; осознавать возможность её контроля [20].

В работах зарубежных и отечественных исследователей наличие смысла жизни выступает в качестве психологического предиктора удовлетворенности своей жизнью [20]. М. Селигман рассматривает смысл как один из пяти компонентов, способствующих благополучию, и как сопричастность к чему-то большему и служение ему [35]. В. Франкл определяет переживание счастья не как цель, а как процесс, сопутствующий достижению смысла [40]. Среди прочих компонентов благополучия К. Рифф выделяет осмысленность жизни [65, С. 719-727]. Такую же точку зрения выразил М. Аргайл, говоря о том, что наличие долгосрочных планов и целей наполняют жизнь человека смыслом, который коррелирует с субъективным благополучием. Усиление удовлетворённости жизнью и повышение самооценки происходит тогда, когда эти цели являются не навязанными, а истинными желаниями [5].

Связь субъективного благополучия и осмысленности жизни отмечает Д.А. Леонтьев [20]. С ним соглашается Л.В. Куликов, говоря о том, что четко сформированные и успешно достигнутые цели, а также ресурсы и условия для достижения целей влияют на благополучие [17]. Е.В. Бородкина в качестве главных составляющих субъективного благополучия указывает жизнестойкость и осмысленность жизни [8].

Исследования влияния ценностно-смысловых ориентаций на субъективные факторы благополучия проводились Р.М. Шамионовым [44], Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко [45, С. 95–129] и другими.

В результате обследования студентов, средний возраст которых составил 19,9 лет, было подтверждено, что те из них, кто в большей степени удовлетворен своей жизнью, также в большей степени осмысливают ее,

по сравнению со студентами с низким уровнем удовлетворенности [47, С. 88-96].

Попытка выявить характеристики, влияющие на субъективное благополучие, и определить его связь со смысложизненными ориентациями была предпринята в исследовании на выборке, состоящей из молодых людей в возрасте 20-23 года. Согласно результатам, 49% респондентов оценили себя как благополучных, позитивно оценивающих себя и свою жизнь, и 51% не считают себя благополучными. Корреляционный анализ выявил связь между субъективным благополучием и смысложизненными ориентациями: подавляющая часть молодых людей с высоким уровнем благополучия имеют цели, придающие жизни смысл, ориентир. Они считают свою жизнь интересной, осмысленной. У молодых людей с низкими показателями благополучия отсутствуют цели, которые могли бы наполнять их жизнь смыслом, жизнь воспринимается как неинтересная. В итоге был сделан вывод о том, что осмысленность жизни является весомым фактором субъективного благополучия [13].

Исследование, проводившееся на выборке из взрослых людей в возрасте от 30 до 45 лет, выявило прямую взаимосвязь между уровнем осмысленности жизни и степенью удовлетворенности ею. Респонденты с высоким уровнем осмысленности жизни больше удовлетворены своей жизнью, чаще испытывают радость, их жизнь насыщена и интересна. Кроме того, они в меньшей степени беспокоятся о будущем, меньше устали от жизни, менее разочарованы в ней, чем респонденты со средним уровнем осмысленности жизни. Авторами был сделан вывод о том, что восприятие своей жизни как наполненной смыслом делает человека более счастливым [13].

В результате изучения влияния смысложизненных ориентаций на чувство удовлетворенности жизнью у людей позднего возраста, средний возраст которых составил 63,1 год, было отмечено, что с возрастом это влияние не ослабевает, а смысложизненные ориентации и чувство удовлетворенности жизнью положительно взаимосвязаны. Подтверждено,

что люди, осмысленно проживающие свою жизнь, имеют высокую удовлетворенность ею. А те, чья осознанность жизни на низком уровне, чувствуют себя несчастливыми и демонстрируют низкую удовлетворенность [6, С. 5–14].

Похожее исследование, посвященное изучению особенностей психологического благополучия людей в пожилом возрасте, установило, что средний и высокий уровни психологического благополучия людей пожилого возраста, помимо прочего, определяются осмысленностью жизни и наличием целей [25].

Подтверждение взаимосвязи осмысленности жизни и уровня субъективного благополучия было продемонстрировано с позиции потенциальной роли логотерапевтического подхода в достижении субъективного благополучия [38].

Диссертационное исследование А.А. Лебедевой, посвященное изучению субъективного благополучия лиц с ограниченными возможностями здоровья, показало, что для условно здоровых респондентов наполненность жизни смыслом определяет удовлетворенность от нее. В отличие от лиц с ограниченными возможностями здоровья, у которых смысловая сфера более обособлена от удовлетворенности жизнью [19].

Лонгитюдное исследование, направленное на изучение психологических детерминант успешности послевоенной адаптации участников боевых действий, проведенного в Институте психологии РАН, участниками которого стали ветераны войны, средний возраст которых составил 39 лет, также подтверждает наличие такой связи. У респондентов с высоким уровнем смысложизненных ориентаций, помимо высокого уровня социальной и профессиональной адаптации, высокие показатели удовлетворенности жизнью и здоровьем. Их уверенность в том, что их жизнь находится в их собственных руках, в том, что они могут контролировать ее, принимать и осуществлять решения, позволяют им успешно справляться

с тяжёлыми последствиями военной травмы, позитивно смотреть на прошлое и будущее, а перспектива будущего более у них протяженная [12].

Ю.Ю. Неяскиной [26, С 135–143] в исследовании личностных ресурсов молодых людей в возрасте 25-35 лет получены данные о том, что группа с высокими показателями осмысленности и жизнестойкости превосходит группу с низкими показателями по значительному числу параметров, определяющих удовлетворенность жизнью (здоровье, самооценка, цели и ценности, деньги, обучение, любовь, друзья, родственники, дом).

У респондентов, имеющих более высокие показатели по критериям осмысленности жизни и жизнестойкости, выявлен более высокий уровень оценки качества своей жизни. Автор отмечает, что наличие личностных ресурсов, к которым относятся осмысленность жизни и жизнестойкость, способствует более позитивной оценке собственной жизни.

1.2.2. Жизнестойкость и удовлетворенность жизнью

Жизнестойкость представляет собой личностную черту, выступающую в роли общей меры психического здоровья личности, благодаря которой человек способен совладать со стрессовыми ситуациями и жизненными трудностями. Стоит отметить различие между жизнестойкостью и копинг-стратегиями. Жизнестойкость – это именно черта личности, позволяющая эффективно справляться с дистрессом, и она направлена на личностный рост. А копинги являются конкретными приемами и действиями, используемые человеком для преодоления трудных жизненных ситуаций, причем они могут быть как адаптивными, так и не адаптивными, и даже вести к регрессу (дезадаптивными) [1, С. 82–90].

Термин «hardiness», который переводится как «крепость, выносливость», был предложен С. Мадди и С. Кобаза. Д.А. Леонтьев предложил обозначать его как «жизнестойкость» [21]. Жизнестойкость отражает следующие жизненные установки: вовлеченность, уверенность в способности контролировать события своей жизни и готовность идти на риск

[54]. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения: благодаря жизнестойким убеждениям, во-первых, жизненная ситуация воспринимается менее травматичной, так как человек готов активно действовать и убежден, что может влиять на ход событий. А во-вторых, жизнестойкие убеждения побуждают к активному преодолению трудных ситуаций. Жизнестойкость и ее компоненты являются не только личностными характеристиками, но и основой для выработки и реализации определенных жизненных стратегий, и отношением к себе и миру, которые могут выступать в качестве мишени в психотерапевтической работе, так как их можно формировать и развивать.

Первый компонент жизнестойкости – «вовлеченность». Он отражает убежденность человека, в том, что его вовлеченность в происходящее позволяет ему почувствовать уверенность в себе, реализовать себя, получать удовольствие от своей деятельности, ощущать себя в потоке жизни. Как отмечает Л.А. Александрова, вовлеченность является важной особенностью представлений в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействий между ними, которая мотивирует человека к самореализации, лидерству, здоровому образу жизни и поведению. Вовлечённость позволяет чувствовать себя значимым и ценным и включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенных факторов и изменений [2].

Второй компонент жизнестойкости – «контроль». Убежденность в том, что на итог происходящего можно повлиять посредством борьбы, даже если это влияние не абсолютно и не дает гарантий успеха. Ощущение себя как хозяина своей жизни, своего могущества и свободы выбора своего жизненного пути. Убежденность в наличии причинно-следственных связей между поступками и полученным результатом. При слабой выраженности этого компонента человек убежден в невозможности влиять на происходящее, что порождает личностную беспомощность. Б.Ф. Скиннер отмечает,

что ощущение контроля приносит радость, в то время как потеря контроля может быть разрушительной [67].

Третий компонент – «принятие риска». Это убежденность человека в том, что любой опыт, негативный или позитивный способствует его развитию за счет получения новых знаний и возможности их применения в будущем. Человек с ярко выраженным компонентом «принятие риска» готов рисковать – действовать даже в отсутствии гарантированного успеха.

С. Мадди отмечает, что человек постоянно оказывается перед необходимостью выбора: прошлое (привычное, знакомое) или будущее (новое, непредсказуемое). Жизнестойкость, при совершении такого выбора, выступает в качестве ресурса, на который можно опереться, делая выбор в пользу нового, неопределенного, обеспечивающего получение нового опыта, имеющего потенциальную пользу для развития личности. Жизнестойкость позволяет человеку видеть новые возможности и пути решения при возникновении жизненных трудностей или в условиях постоянных изменений жизненной ситуации, что в свою очередь способствует раскрытию себя с творческой стороны и дает ощущение собственного развития.

Стоит отметить, что жизнестойкость нередко выступает в исследованиях в качестве предиктора здоровья и удовлетворенности жизнью, даже в тех случаях, когда человек сталкивается в своей жизни с высокострессовыми событиями, например, такими как тяжелые заболевания.

В исследовании отечественных психологов была показана отрицательная корреляция жизнестойкости с депрессивностью, некоторыми симптомами посттравматического стрессового расстройства и использованием неадаптивных копинговых стратегий [21]. Этому нашлось подтверждение и в зарубежном исследовании [66].

Также обнаружена положительная корреляция жизнестойкости с общим благополучием, [54] и составляющих благополучия с удовлетворенностью настоящим и прошлым [10], благодаря чему жизнестойкость может рассматриваться в роли переменной, опосредующей влияние негативных

жизненных событий, что оказывает влияние на общую удовлетворенность жизнью [43, С. 109–114].

С.А. Богомаз отмечает, что жизнестойкость связана со способностью человека справляться со стрессами, поддерживать высокий уровень физического и психического здоровья, с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью жизнью [7, С. 24–27].

Жизнестойкость действует как буфер против неблагоприятных физических последствий стресса, характеризуя личность людей, имеющих лучшее здоровье [2].

Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травматичных и успешному совладанию со стрессом. Выявлено, что субъективно наиболее серьезные травмирующие события могут влиять на изменение отношения к семье, работе, друзьям и снижать удовлетворённость жизнью [42, С. 120–137].

Стрессовые состояния могут быть связаны не только с конкретными жизненными событиями, но и с нормативными возрастными кризисами. С целью выяснения особенностей их переживания мужчинами и женщинами В.К. Гвоздецкой [9, С. 12–24] было проведено исследование, показавшее, что в молодости (26-35 лет) общий показатель жизнестойкости у женщин соответствует среднему уровню, достигая наиболее высоких значений к периоду кризиса 30-ти лет. У них выше, чем у мужчин данного возраста, показатель вовлеченности, у мужчин выше, чем у женщин, показатель контроля, и для тех, и для других в этом возрасте характерна высокая склонность к риску.

Индекс жизненной удовлетворенности у мужчин в этот период снижается, у женщин он выражен высокими или средними значениями. При этом у женщин обнаружена тенденция к повышению содержательных компонентов «положительная оценка себя», «настроение», «согласованность действий». У мужчин содержательно важными компонентами индекса жизненной удовлетворенности на всех возрастных этапах являются

показатели «последовательность в достижении целей» и «согласованность действий». В молодом возрасте возрастает значение положительной самооценки, в период кризиса тридцати лет актуализируются факторы «интерес к жизни» и «настроение».

Зарубежные исследователи показали положительную связь жизнестойкости с психологическим благополучием [57], с психологическим здоровьем [64] и удовлетворенностью жизнью [52, С. 479-491; 53, С. 345-359; 59; 60].

Американский психолог Р. Эммонс отмечает, что жизнестойкость является отражением жизненной силы, позволяющей человеку взаимодействовать со средой. Также она способствует возникновению у человека субъективного чувства живости и энергии, детерминирующие субъективное чувство личного благополучия [46].

Аналогичные данные получены и отечественными психологами. Например, в исследовании М.Е. Пермяковой и др., проведенном на студенческой выборке, обнаружена положительная связь между жизнестойкостью и субъективным благополучием, а именно: студенты с высоким уровнем субъективного благополучия обладают большей жизнестойкостью, чем студенты с пониженным уровнем [27, С. 132–140].

Исследователи отмечают взаимосвязь жизнестойкости с успешностью человека в разных сферах деятельности, особенно на фоне стресса. Она позволяет личности справляться с возникающими жизненными трудностями, не теряя внутреннюю сбалансированность и сохраняя успешность своей деятельности. Жизнестойкость способствует внутренней стабильности и эмоциональной устойчивости при возникновении стресса за счет умения совладать со стрессовыми факторами и восприятия их как менее значимых. Человек, обладающий жизнестойкостью, и в стрессовых ситуациях, и в условиях монотонной деятельности, способен находить и использовать новые возможности для приближения к своей цели.

Жизнестойкие люди лучше справляются со стрессом, так как эта личностная черта защищает их от стрессовых событий как щит [49, С. 149-156].

Жизнестойкие люди чаще используют продуктивные стратегии совладания с жизненными трудностями [21].

Таким образом, совладание с трудными ситуациями требует мобилизации личностных ресурсов человека, важнейшим среди которых является жизнестойкость.

1.2.3. Копинг-поведение и удовлетворенность жизнью

С 1960-х годов в психологии стал широко использоваться термин «копинг». Копинг (англ. cope – справляться) – целенаправленные действия для совладания со стрессовой ситуацией. Впервые этот термин применила психолог Л.Б. Мерфи, когда в 1962 г. ею проводилось исследование, направленное на изучение того, как дети могут справляться с кризисами развития [62]. Л.Б. Мерфи определила копинг как стремление индивида решить проблему [63].

Изучением этой темы занимались такие зарубежные исследователи, как Н. Эндлер, Дж. Паркер, Р. Мосс, П. Виталиано, Н. Хаан, А. Маслоу и многие другие.

В отечественной психологии изучение процессов совладания началось давно, но термин «совладающее поведение» стал применяться только в 1990-е годы. До этого использовались такие термины, как «стрессоустойчивость», «эмоциональная устойчивость», они встречались в работах К.К. Платонова, Л.И. Уманского, Б.М. Теплова, В.С. Мерлина.

Автором одной из самых признанных и широко используемых теорий стресса и копинга в мировой психологии является Ричард Лазарус. В своей транзактной теории под стрессом он понимает определенную взаимосвязь между человеком и средой, когда предъявляемые средой требования чрезмерны, а ресурсов становится недостаточно. Таким образом, необходимо либо повысить свои ресурсы, либо что-то изменить в ситуации, чтобы она

понижила свои требования. В таких условиях, превышающих ресурс человека, включаются два посредника: когнитивное оценивание и копинг [56].

Если в рутинных жизненных ситуациях реакции людей достаточно обычны и осуществляются автоматически, то стрессовые ситуации требуют от человека больших усилий. Р. Лазарус подчеркнул главную роль психических факторов в коррекции поведения. Он отметил, что важны не столько первопричина, величина и частота воздействия стресса, сколько сама способность справляться со стрессовыми ситуациями [18, С. 398–403].

Созвучна этому позиция С.А. Хазовой, которая понимает под «копингом» определенные устойчивые психические качества, реагирующие на воздействия среды, отличные от обычных условий жизнедеятельности. Копинг-ресурсы позволяют человеку успешно справляться с требованиями жизни, совладать с различными стрессами. Ресурсы, как внутренние силы субъекта, значительно расширяют возможности человека, повышают его ценность в глазах других, делают его более успешным, продуктивным, жизнестойким [41, С. 188–191].

Однако выбор личностью тех или иных копингов обусловлен целым рядом факторов. Л.Л. Заика и Т.Н. Разуваева, проанализировав внушительное количество работ, посвященных изучению влияния различных факторов на выбор копинг-стратегий, выделили среди них такие, как возраст, гендерно-ролевые характеристики, принадлежность к большому и малому сообществу, этнической группе, определенная социальная роль в копинг-поведении [11, С. 148–150; 30, С. 148–150].

Различными психологами выдвигалась идея о взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности жизнью, но исследований, подтверждающих эту взаимосвязь, не много. Довольно часто такие исследования проводятся на выборках, состоящих из людей, имеющих какие-либо заболевания, так как здоровье является одним из весомых факторов удовлетворенности жизнью.

Копинги, связанные с активными действиями, способствуют более эффективному разрешению стрессовых ситуаций, тем самым одновременно снижают стресс и повышают удовлетворенность жизнью [51, С. 224-236].

В одном из исследований, проведенном на студентах турецкого университета, было показано, что удовлетворенность жизнью значимо положительно коррелирует с проблемно-фокусированной копинг-стратегией, а с избегающим поведением значимой связи не выявлено [51]. Подтверждение взаимосвязи проблемно-фокусированной стратегии с удовлетворенностью жизнью нашлось и в другом исследовании [61]. В. KordTamini, A. Ansari выявили положительную корреляцию проблемно-фокусированной копинг-стратегии с копингом, который призван направить фокус внимания на задачу, и отрицательную с копингом избегания [55].

N. Azizli с коллегами пришли к выводу, что эффективные копинг-стратегии оказывают влияние на удовлетворенность своей жизнью, поскольку она опирается на успешное совладание со стрессовыми жизненными ситуациями, достижение своих целей, отсутствие страха перед переменами [50, С. 58–60].

При изучении копинг-механизмов родителей, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра было выявлено, что удовлетворенность жизнью и у женщин, и у мужчин положительно связана со стратегией совладания «решение проблем». Кроме того, у женщин положительная связь выявлена и со стратегиями «когнитивное реструктурирование» и «социальная поддержка». Отрицательная корреляция у женщин – с социальным избеганием, у мужчин с копинг-стратегией «выражение эмоций». У родителей обоих полов выявлена отрицательная корреляция с самокритикой и принятием желаемого за действительное [58].

Студенты китайского университета с низкой удовлетворенностью жизнью чаще склонны избегать или отстраняться от стрессовой ситуации. Группа с высоким показателем удовлетворенности предпочитает принять

ситуацию или бороться с ней, посмотреть на нее с другой стороны. Также для них важна поддержка семьи [69].

Изучая взаимосвязь копинга и удовлетворенности жизнью, исследователи пришли к выводу, что копинг «поиск социальной поддержки» имеет положительную связь с удовлетворенностью жизнью и отрицательную с «избеганием» [48].

В исследованиях также представлен возрастной аспект копинг-поведения. Данные, полученные в ходе исследования, проводимого в США на выборке из учащихся старших классов, выявили взаимосвязь между удовлетворенностью и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки». Подтверждение этому нашлось в китайском исследовании, участниками которого стали люди преклонного возраста [68].

В исследовании стратегий совладающего поведения у женщин в возрасте 30-35 лет было показано, что у тех из них, кто переживает экзистенциальный кризис, совладающее поведение отличается от того, которое демонстрируют женщины, удовлетворенные жизнью. Женщины, удовлетворенные жизнью, чаще используют копинг, ориентированный на проблему: рассматривают трудную жизненную ситуацию как задачу и концентрируются на том, чтобы решить ее. Проявляют высокий самоконтроль, принимают ответственность, планируют решение и позитивно переоценивают ситуацию. Они реже всего прибегают к использованию копингов «избегание» и «отвлечение». Копинг «избегание» и «эмоционально-ориентированный копинг» характерен для женщин, испытывающим экзистенциальный кризис [36].

Существуют интересные данные относительно неадаптивного копинга «бегство-избегание». У людей в возрасте от 21 до 28 и от 50 до 60 лет использование данного копинга снижает уровень удовлетворенности жизнью, а у людей в возрасте от 29 до 49 повышает [28, С. 347–357].

В исследовании О.Н. Саковской, посвященном изучению взаимосвязи копинг-стратегий и ценностных оснований личности, был сделан вывод,

что 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. Также корреляционный анализ выявил значимую взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и использованием копинга «отвлечение» в стрессовой ситуации. В исследовании это объясняется тем, что при наличии положительного опыта совладания с трудной ситуацией в прошлом, человек стремится избежать столкновение с новой травмирующей ситуацией, уходя от нее и не желая брать ответственность за происходящее [34, С. 375–377].

В трудных жизненных ситуациях люди далеко не всегда выбирают стратегии, которые помогают справиться с ними. Так, Т.Л. Крюкова и А.М. Ронч обнаружили, что переживание одиночества сопровождается тенденцией к выбору нерезультативных стратегий совладания, что в конечном итоге приводит к усилению чувства одиночества [15, С. 129–134]. В их работе было показано, что мужчины совладают с одиночеством на порядок менее эффективно, чем женщины, проявляющие в ситуации одиночества наиболее адаптивное поведение.

В связи с пандемией коронавируса был проведен ряд исследований, в которых выдвигалось предположение, что эта ситуация воспринимается как стрессовая и оказывает негативное влияние на удовлетворенность жизнью. В 2020 году Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев и А.А. Лебедева исследовали субъективное благополучие в условиях пандемии COVID-19 и его связи с тревогой и совладающим поведением. В исследовании получены данные о том, что попытки совладать с тревогой по поводу негативных последствий пандемии за счет мысленного ухода от проблемы, использования «успокоительных», отрицания связаны с более низким уровнем удовлетворенности жизнью [31, С. 142–160].

Выводы по главе

В результате анализа научной литературы были определены теоретические основания для нашего исследования, посвященного проблеме удовлетворенности жизнью в молодом возрасте.

Установлено, что не существует общепринятого, четкого понятия «удовлетворенность жизнью». Удовлетворенность рассматривается и как оценка субъектом того, насколько все в его жизни было и остается благополучным, и как состояние человека, у которого удовлетворены различные потребности, и т. п.

Вывод о благополучии или неблагополучии личности делается на основе оценки ряда компонентов и особенностей отношения человека к самому себе и окружающему миру. Среди них: социальное благополучие, духовное, физическое (телесное) благополучие, материальное благополучие, психологическое благополучие.

Удовлетворенность жизнью рассматривается как субъективно переживаемое состояние, которое является реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». Критериями удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью являются: общее эмоциональное состояние; динамический компонент жизнедеятельности; чувство насыщенности/пустоты жизни; оценка реализации планов, удовлетворения потребностей; ощущение стабильности/нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего.

Эмпирические исследования показывают, что люди с разным уровнем удовлетворенности жизнью отличаются по своим личностным характеристикам.

Анализ работ зарубежных и отечественных авторов показал, что в качестве психологического предиктора удовлетворенности жизнью выступает наличие смысла жизни. Смыслоразные ориентации являются способом выстраивания человеком своей собственной жизни согласно

свойственным ему ценностной, смысловой и целевой системам. Ряд исследований показывает взаимосвязь удовлетворенности жизнью и смысложизненных ориентаций у людей разных возрастных категорий. Респонденты с высоким уровнем осмысленности жизни, в том числе молодые люди, больше удовлетворены своей жизнью.

Взаимосвязь удовлетворенности жизнью прослеживается и с жизнестойкостью. Жизнестойкость представляет собой личностную черту, выступающую в роли общей меры психического здоровья личности, благодаря которой человек способен совладать со стрессовыми ситуациями и жизненными трудностями. Установлено, что люди с высокими показателями жизнестойкости превосходит людей с низкими показателями по значительному числу параметров, определяющих удовлетворенность жизнью (здоровье, самооценка, цели и ценности, деньги, обучение, любовь, друзья, родственники, дом). Жизнестойкие люди чаще используют продуктивные стратегии совладания со стрессом.

Во множестве исследований показано, что люди с разными уровнями удовлетворенности жизнью используют разные копинг-стратегии (целенаправленные действия, направленные на совладание со стрессовой ситуацией). Использование продуктивных копинг-стратегий повышает удовлетворенность жизнью, поскольку способствуют успешному совладанию со стрессовыми жизненными ситуациями, достижению своих целей, преодолению страха перед новым, неизвестным.

Анализ психологических исследований позволил определить личностные характеристики, по которым наблюдаются отличия у людей с разным уровнем удовлетворенности жизнью, а также показал, что данная проблема в отношении представителей молодого возраста, мало изучена. В связи с этим вопрос об удовлетворенности жизнью и ее предикторах требует не только теоретического изучения, но и создания эмпирической базы данных.

Теоретический анализ проблемы послужил основой для эмпирического исследования, результаты которого представлены во второй главе.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

2.1. Процедура и методы исследования

Исследование проводилось через Интернет в феврале 2021 года.

Цель: исследовать личностные характеристики молодых людей, по-разному оценивающих свою удовлетворенность жизнью.

Объект – удовлетворенность жизнью.

Предмет – личностные характеристики молодых людей с разными показателями удовлетворенности жизнью.

Основной гипотезой исследования стало предположение о том, что молодые люди с высокой удовлетворенностью жизнью более жизнестойки, используют более адаптивные варианты копинг-стратегий, их жизнь более осмысленна, чем у молодых людей с низкой удовлетворенностью жизнью.

Гипотеза была конкретизирована в следующих предположениях:

1. У респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели жизнестойкости выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью. Основанием для выдвижения гипотезы явились данные, полученные в исследованиях Л.А. Александровой; С.А. Богомаз; Ю.Д. Чертковой, О.С. Алексеевой, А.Я. Фоминых и др.

2. У респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью выше показатели адаптивности копингов, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью. Основанием для выдвижения гипотезы явились данные, полученные в исследованиях N. Azizli; Mousavi-Nasab S. et al.; Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; М. Д. Петраш и др.

3. У респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели осмысленности жизни выше, чем у респондентов с низкой

удовлетворенностью жизнью. Основанием для выдвижения гипотезы явились данные, полученные в исследованиях Я.Л. Коломинского, О.В. Белановской; Ю.Ю. Неяскиной Е.Ф. Яценко и др.

Задачи эмпирического исследования:

1. Выделить группы респондентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью.
2. Провести диагностику личностных характеристик респондентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью.
3. Провести сравнительный анализ личностных характеристик респондентов в группах с показателями удовлетворенности жизнью выше среднего и ниже среднего.
4. Провести корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязей между исследуемыми личностными характеристиками у респондентов с показателями удовлетворенности жизнью выше среднего и ниже среднего.
5. Проанализировать результаты исследования.

В состав выборки вошли 52 женщины и 29 мужчин – всего 81 человек в возрасте от 25 до 35 лет.

Эмпирическое исследование включало в себя проведение опросов, в процессе которых участники индивидуально отвечали на вопросы специально подобранных методик с использованием платформы Google forms. После первичной обработки полученных данных использовались следующие методы математической статистики:

для проверки эмпирических данных на соответствие параметрам нормального распределения применялся Критерий Колмогорова-Смирнова;

для сравнительного анализа показателей в двух группах применялся U-критерий Манна-Уитни;

для корреляционного анализа показателей в двух группах применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Расчеты проводились в программе статистической обработки IBM SPSS 22.

В исследовании был использован следующий диагностический инструментарий:

1. Для исследования удовлетворенности жизнью был использован опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой (Приложение А).

2. Для исследования жизнестойкости был использован «Тест жизнестойкости С. Мадди» (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) (Приложение Б).

3. Для исследования смысложизненных ориентаций был использован «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева (Приложение В).

4. Для исследования способов совладающего поведения был использован опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса (Приложение Г).

2.2. Результаты эмпирического исследования

2.2.1. Результаты, полученные по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой

В таблице 1 представлено деление выборки на группы на основании результатов, полученных по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой.

Таблица 1 – Распределение респондентов на группы в соответствии с уровнем их удовлетворенности жизнью

Уровни		
Ниже среднего (1-3 станаины)	Средний (4-6 станаины)	Выше среднего (7-9 станаины)
22 чел. / 27,2%	25 чел. / 30,9%	34 чел. / 42,0%

В зависимости от уровня удовлетворенности жизнью респонденты были поделены на 3 группы:

1 группа – респонденты с уровнем удовлетворенности жизнью ниже среднего (далее: с низким уровнем) – 22 человека / 27,2% от выборки;

2 группа – респонденты со средним уровнем удовлетворенности жизнью – 25 человек / 30,9% от выборки;

3 группа – респонденты с уровнем удовлетворенности жизнью выше среднего (далее: с высоким уровнем) – 34 человека / 42,0% от выборки.

Распределение значений по факторам, отражающим качество взаимодействия в рамках структуры «Я – Жизнь», представлено на рисунке 1 и в Приложении Д.

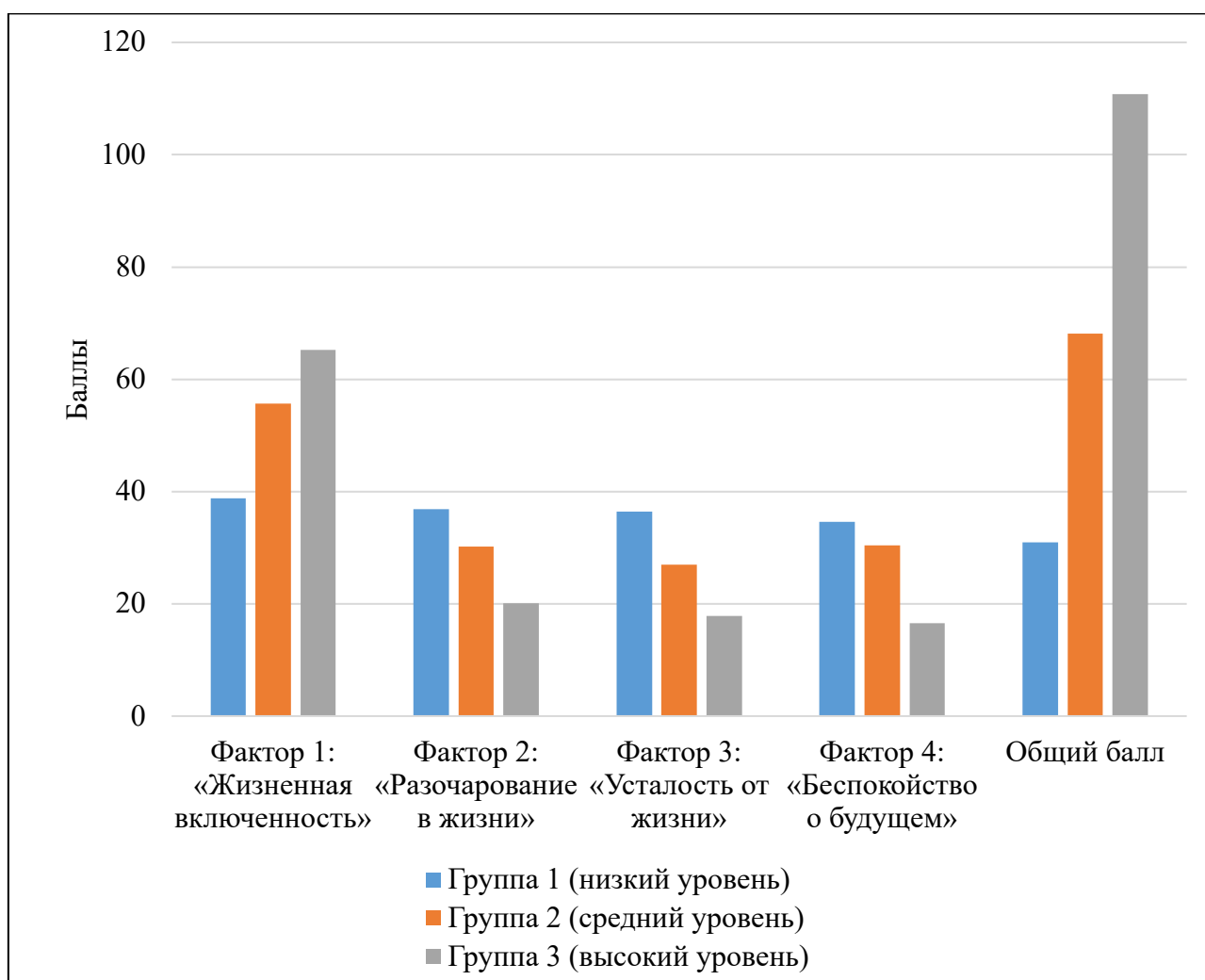


Рисунок 1. Распределение средних баллов по факторам удовлетворенности жизнью у респондентов трех групп

На рисунке видно, что в группе 1 получены самые низкие баллы по фактору «Жизненная включенность» и по показателю общей

удовлетворенности жизнью. По остальным факторам, отражающим разные составляющие неудовлетворенности жизнью, респонденты данной группы показали наиболее высокие баллы по сравнению с респондентами групп 2 и 3. Для группы 3 напротив характерны самые высокие баллы по фактору «Жизненная включенность» и наиболее низкие баллы по различным аспектам неудовлетворенности жизнью.

Содержание фактора 1 – «Жизненная включённость» – отражает три компонента удовлетворённости жизнью: ощущение насыщенности и полноты жизни, «проживание» текущего момента, «вкус жизни»; динамический компонент: активность, желание что-то делать; наличие и выраженность таких позитивных состояний, как радость, удовольствие, душевное равновесие. У респондентов в группе 1 баллы по данному фактору ниже, чем у респондентов 2-й и 3-й групп.

Содержание фактора 2 – «Разочарование в жизни» – отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив. У респондентов в группе 1 баллы по данному фактору выше, чем у респондентов 2-й и 3-й групп.

Содержание фактора 3 – «Усталость от жизни» – демонстрирует выраженность у человека астенических состояний: усталости, истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний. У респондентов в группе 1 баллы по данному фактору выше, чем у респондентов 2-й и 3-й групп.

Содержание фактора 4 – «Беспокойство о будущем» – показывает наличие тревожных ожиданий неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне, связанных с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира. У респондентов в группе 1 баллы по данному фактору выше, чем у респондентов 2-й и 3-й групп.

Общий балл является показателем удовлетворённости – неудовлетворённости жизнью в целом. У респондентов в группе 1 баллы по данному фактору ниже, чем у респондентов 2-й и 3-й групп.

2.2.2. Результаты, полученные по Тесту смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций, проведенной с применением Теста смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева, представлены на рисунке 2 и в Приложении Е.

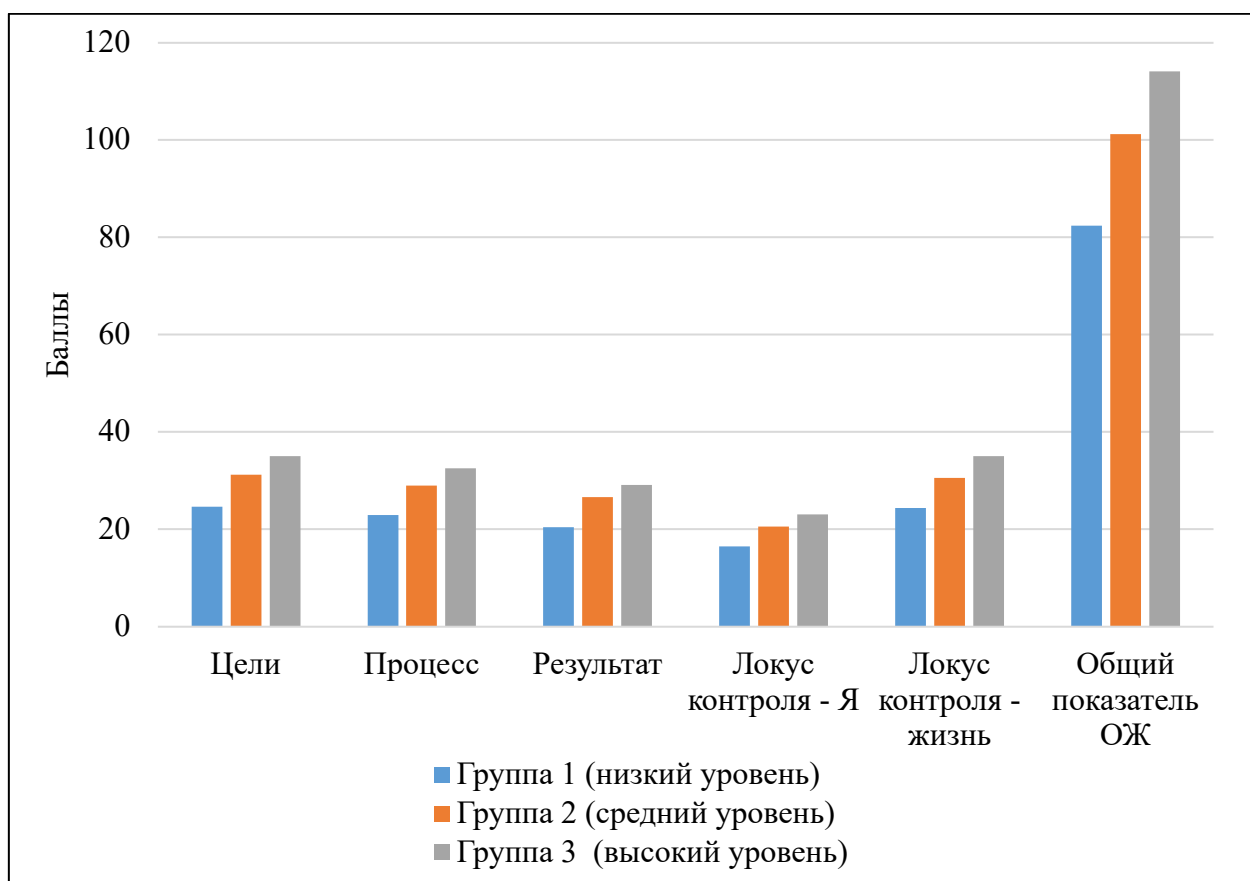


Рисунок 2. Распределение средних значений по тесту смысложизненных ориентаций у респондентов трех групп

На рисунке видно, что по всем шкалам баллы, полученные респондентами, имеют тенденцию к увеличению в зависимости от уровня

удовлетворенности жизнью: чем выше у респондентов уровень удовлетворенности жизнью, тем выше баллы по показателям смысложизненных ориентаций.

Баллы, полученные по шкале «Цели в жизни», свидетельствуют о том, что у респондентов 1-й группы цели на будущее, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, менее определены, чем у респондентов 2-й и 3-й групп.

Баллы, полученные по шкале «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», указывают на то, что респонденты 1-й группы в меньшей степени, чем респонденты 2-й и 3-й групп, удовлетворены своей жизнью в настоящем. Для респондентов 3-й группы характерно восприятие процесса своей жизни как интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом.

Баллы, полученные по шкале «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией» отражают оценку респондентами пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. У респондентов 1-й группы баллы по этой шкале ниже, чем у респондентов 2-й и 3-й групп, что свидетельствует о более выраженной неудовлетворенности прожитой частью жизни.

Баллы, полученные по шкале «Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)», показывают, что представители 1-й группы менее уверены в своих силах контролировать события собственной жизни, чем представители 2-й и 3-й группы, для которых более характерны представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

Баллы, полученные по шкале «Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни», свидетельствуют о том, что представителям 1-й группы более присущ фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. В отличие от них

представители 2-й и 3-й группы более убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

2.2.3. Результаты, полученные по опроснику «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций, проведенной с применением опросника «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса, представлены на рисунке 3 и в Приложении Ж.

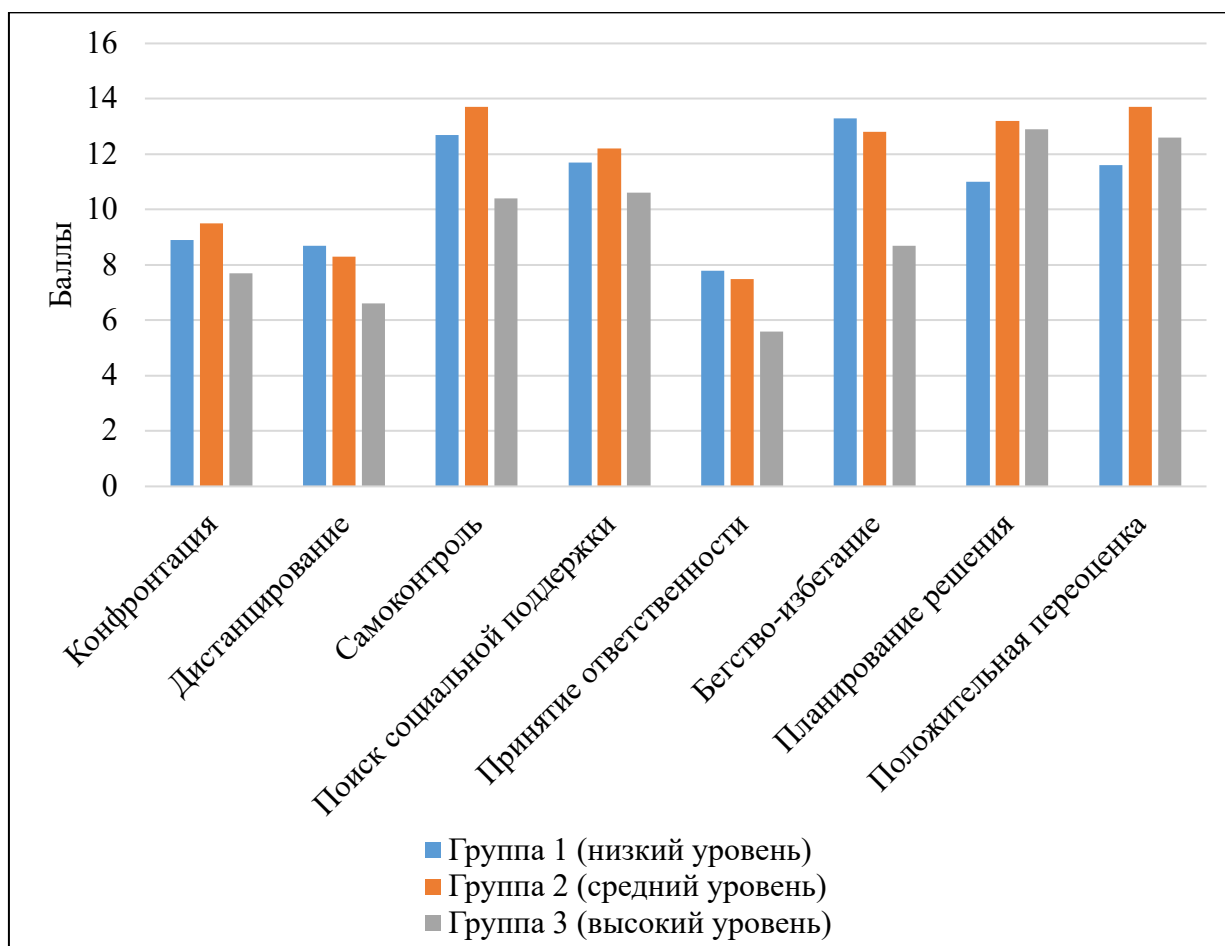


Рисунок 3. Распределение средних значений по опроснику «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса у респондентов трех групп

На рисунке видно, что у респондентов 1-й группы выявлен средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии по всем шкалам кроме шкалы «бегство-избегание», баллы по которой свидетельствуют

о выраженной дезадаптации. Для респондентов 2-й группы по трем шкалам – «самоконтроль», «планирование решения», «положительная переоценка» – характерна высокая напряженность копинга, что свидетельствует о дезадаптации, по остальным шкалам выявлен средний уровень. Для респондентов 3-й группы по большинству шкал характерен средний уровень, а по шкалам «дистанцирование» и «принятие ответственности» низкий уровень напряженности, что говорит об адаптивном варианте данных копингов.

Баллы, полученные по шкале «конфронтация», свидетельствуют о том, что для респондентов всех трех групп характерен средний уровень конфронтации, который обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях. Однако у представителей 3-й группы выше возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию, целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Средний уровень дистанцирования, т.е. преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, характерен для представителей 1-й и 2-й групп. У респондентов 3-й группы эта стратегия выражена на границе низкого и среднего уровня, т.е. является показателем более адаптивного варианта использования данного копинга. Они чаще используют интеллектуальные приемы рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания. Можно предположить, что для них важнее собственные переживания, значимость и возможность действенного преодоления проблемных ситуаций.

У 1-й группы полученные баллы по шкале «самоконтроль» находятся на границе среднего и высокого уровня, что может указывать на дезадаптивные тенденции. Респонденты 3-й группы показали средний

результат по данной шкале. Это свидетельствует о наличии у них возможности избегать эмоциогенных импульсивных поступков, преобладании рационального подхода к проблемным ситуациям.

Баллы респондентов всех групп по шкале «поиск социальной поддержки» находятся на среднем уровне. Данный вид копинга характеризуется попытками разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиском информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

Средний уровень принятия ответственности характерен для 1-й и 2-й группы. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Однако выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой, что является фактором риска развития депрессивных состояний. У 3-й группы баллы по данной шкале находятся на низком уровне, что означает адаптивный вариант копинга. Такой способ совладания с жизненными трудностями предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

Копинг-механизм «бегство-избегание» показывает тенденцию снижения уровня напряженности в зависимости от степени удовлетворенности жизнью: чем выше уровень удовлетворенности, тем ниже уровень напряженности данного копинга: в 1-й группе высокая напряженность стратегии, во 2-й на границе среднего и высокого, в 3-й низкая. Данная стратегия предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п.

Средний уровень планирования решения свойственен 1-й группе, тогда как у 2-й и 3-й группы показатель находится на границе среднего и высокого уровня. Этот способ преодоления трудностей в различных сферах предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии, разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула личностного роста. Характерна ориентированность на саморазвитие. Отрицательной стороной может являться вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации. В 1-й группе эта стратегия находится на среднем уровне, во 2-й на высоком, в 3-й на границе среднего и высокого уровня.

2.2.4. Результаты, полученные по методике «Тест жизнестойкости С. Мадди» (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Результаты диагностики жизнестойкости, проведенной с применением Теста жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, представлены на рисунке 4 и в Приложении И.

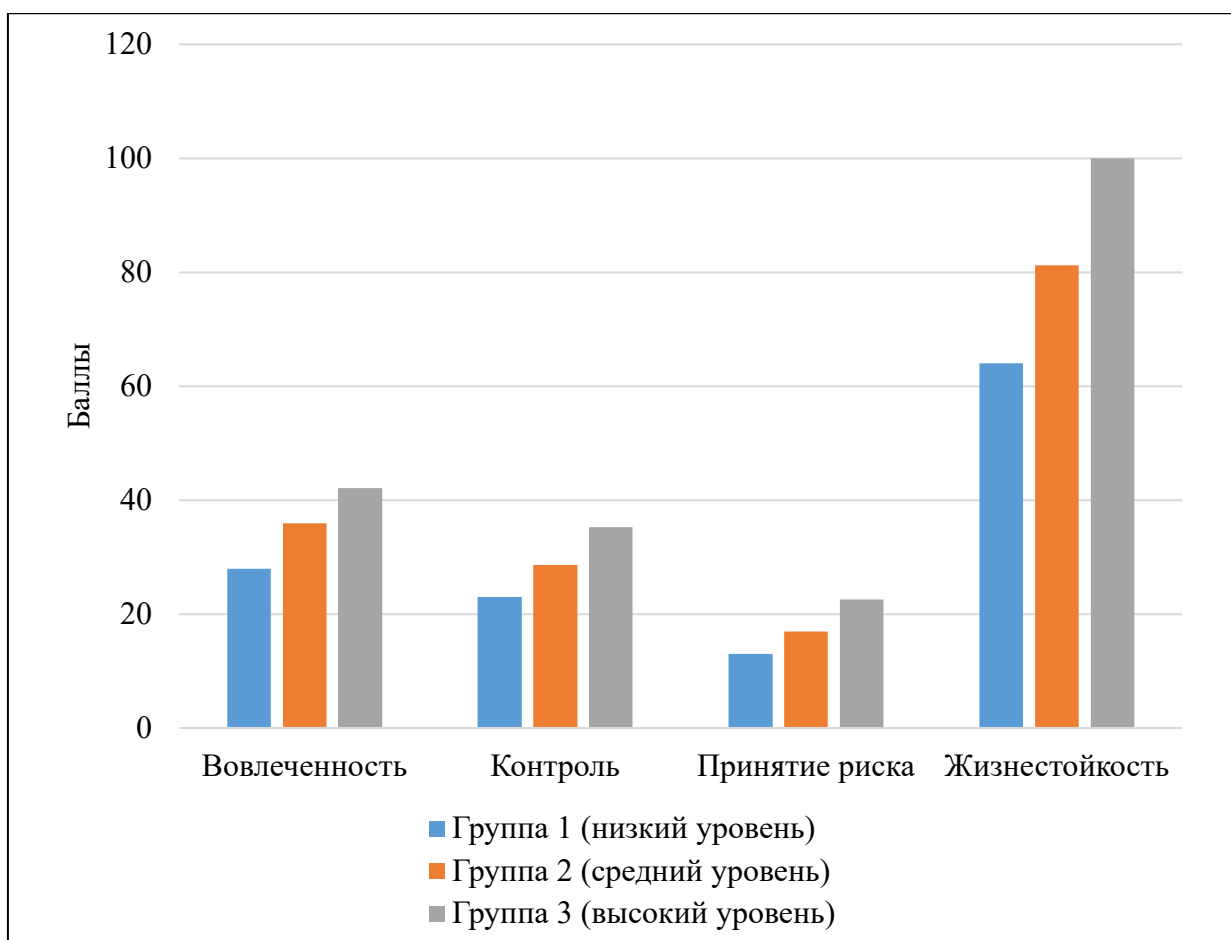


Рисунок 4. Распределение средних значений по тесту жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева у респондентов трех групп

На рисунке видно, что по всем компонентам жизнестойкости баллы, полученные респондентами, имеют тенденцию к увеличению в зависимости от уровня удовлетворенности жизнью: чем выше у респондентов уровень удовлетворенности жизнью, тем выше баллы по жизнестойкости.

По С. Мадди, компонент жизнестойкости «вовлеченность» – это убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В 1-й группе средние баллы ниже нормативных значений, то есть у респондентов преобладает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Во 2-й и 3-й группах баллы в пределах нормативных значений, причем в 3-й группе средний балл выше, чем во второй. Человек с развитым

компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности.

Средние баллы по шкале «контроль» во всех трех группах респондентов расположены в пределах нормативных значений, но они увеличиваются в зависимости от уровня удовлетворенности жизнью. Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Полученный результат говорит о наличии такой убежденности у респондентов всех трех групп.

В 1-й и 2-й группе баллы по шкале «принятие риска» в пределах нормативных значений, а в 3-й группе выше нормативных значений. Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. У респондентов всех трех групп такая убежденность присутствует, но только представители 3-й группы отличаются большей готовностью действовать в отсутствие гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющими жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

У респондентов 1-й и 2-й групп жизнестойкость соответствует нормативным значениям, в 3-й группе баллы выше нормативных значений. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция включает в себя три автономных компонента, описанных выше. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

2.3. Результаты сравнительного анализа

В ходе исследования были проанализированы различия в уровне выраженности отдельных показателей смысложизненных ориентаций, копинг-стратегий, жизнестойкости у респондентов, по-разному оценивающих свою удовлетворенность жизнью. Для сравнительного анализа были выбраны две контрастные группы с высокими и низкими значениями удовлетворенности жизнью. Предварительно была проведена проверка эмпирических данных на соответствие параметрам нормального распределения. Результаты применения критерия Колмогорова – Смирнова показали, что распределение всех исследуемых показателей отличается от нормального, поэтому для сравнительного анализа показателей 1-й и 3-й групп был выбран критерий U–критерий Манна–Уитни.

Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по методике «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по методике «Удовлетворенность жизнью»

Шкалы	Среднее значение		U эмп
	Группа 1 (низкий уровень)	Группа 3 (высокий уровень)	
Фактор 1: «Жизненная включенность»	38,8	65,2	2**
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	37,0	20,0	35**
Фактор 3: «Усталость от жизни»	36,4	17,8	10,5**
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	34,1	17,6	12**
Общий балл	30,9	110,8	0**

**статистически достоверные различия между показателями при $U_{кр.}=234$ ($p \leq 0,01$)

Таким, образом, между 1-й и 3-й группами существуют достоверные различия по всем шкалам методики: жизненная включенность, разочарование

в жизни, усталость от жизни, беспокойство о будущем, общий балл. Показатели по фактору «Жизненная включенность» и общий балл по удовлетворенности жизнью у респондентов 3-й группы значимо выше, а показатели по шкалам «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем» значимо ниже, чем у респондентов 1-й группы.

Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по методике «Тест смысложизненных ориентаций» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по тесту смысложизненных ориентаций

Шкалы	Среднее значение		U _{эмп}
	Группа 1 (низкий уровень)	Группа 3 (высокий уровень)	
Цели	24,5	35,1	71**
Процесс	22,9	32,5	57,5**
Результат	20,5	29,2	63**
Локус контроля - Я	16,5	23,1	65,5**
Локус контроля - жизнь	24,4	35,0	35**
Общий показатель ОЖ	82,4	114,1	25,5**

**статистически достоверные различия между показателями при $U_{кр.}=234$ ($p \leq 0,01$)

Таким, образом, между 1-й и 3-й группами существуют достоверные различия по всем шкалам методики: цели, процесс, результат, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь, общий показатель осмысленности жизни. Все показатели у респондентов 3-й группы значимо выше, чем у респондентов 1-й группы.

Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по опроснику «Способы совладающего поведения» представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по опроснику «Способы совладающего поведения»

Шкалы	Среднее значение		U _{эмп}
	Группа 1 (низкий уровень)	Группа 3 (высокий уровень)	
Конфронтация	8,9	7,7	292,5
Дистанцирование	8,7	6,6	222,5**
Самоконтроль	12,7	10,4	240*
Поиск социальной поддержки	11,6	10,6	320,5
Принятие ответственности	7,3	5,6	235*
Бегство-избегание	13,3	8,7	137**
Планирование решения	11	12,9	196**
Положительная переоценка	11,6	12,8	298

**статистически достоверные различия между показателями при $U_{кр.}=234$ ($p \leq 0,01$)

*статистически достоверные различия между показателями при $U_{кр.}=275$ ($p \leq 0,05$)

Между 1-й и 3-й группами существуют значимые различия по пяти шкалам методики. На высоком уровне статистической значимости различия обнаружены по копингам дистанцирование, бегство-избегание, планирование решения. Значимые различия обнаружены по копингам самоконтроль, принятие ответственности. Не было выявлено значимых различий по копингам конфронтация, поиск социальной поддержки, положительная переоценка.

Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по тесту жизнестойкости представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни показателей 1-й и 3-й групп по тесту жизнестойкости представлены в табл. 9.

Шкалы	Среднее значение		U _{эмп}
	Группа 1 (низкий уровень)	Группа 3 (высокий уровень)	
Вовлеченность	27,9	42,1	35**
Контроль	23	35,3	77,5**
Принятие риска	13,1	22,6	19**
Жизнестойкость	64	100	22,5**

**статистически достоверные различия между показателями при $U_{кр.}=234$ ($p \leq 0,01$)

Таким, образом, между 1-й и 3-й группами существуют достоверные различия по всем шкалам методики: вовлеченность, контроль, принятие риска,

жизнестойкость. Все показатели у респондентов 3-й группы значимо выше, чем у респондентов 1-й группы.

2.4. Результаты корреляционного анализа

В качестве дополнительного метода исследования был использован корреляционный анализ с применением критерия Спирмена. Применение данного метода позволило выявить взаимосвязи между смысложизненными ориентациями, копинг-стратегиями, жизнестойкостью и уровнем удовлетворенности жизнью участников исследования. Результаты корреляционного анализа между факторами удовлетворенности жизнью и другими исследуемыми показателями у молодых людей с низким уровнем удовлетворенности жизнью представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа между факторами удовлетворенности жизнью и другими исследуемыми показателями в группе с низким уровнем удовлетворенности жизнью (r Spearman)

	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь	Самоконтроль	Принятие ответственности	Вовлеченность	Контроль	Жизнестойкость
Фактор 1			-0,473297				
Фактор 2							
Фактор 3					-0,692200	-0,559524	-0,703452
Фактор 4	-0,503146	-0,453872			-0,451778	-0,589825	-0,629402
Общий балл				-0,431912	0,655986	0,471522	0,645262

В результате корреляционного анализа в группе молодых людей с низким уровнем удовлетворенности жизнью установлено, что чем выше

их активность как показатель жизненной включенности (фактор 1), тем ниже самоконтроль поведения, стремление к самообладанию.

По фактору 2 («Разочарование в жизни») не выявлено взаимосвязей с исследуемыми показателями.

Чем более выражена у молодых людей усталость от жизни (фактор 3), тем ниже удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому у них чаще возникает чувство собственной беспомощности, отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни, уверенность в собственной неспособности справляться со стрессовыми ситуациями.

Чем более члены данной группы испытывают беспокойство о будущем (фактор 4), тем менее они уверены в том, что могут контролировать события своей жизни, обладают свободой принимать и воплощать в жизнь свои решения; тем менее они вовлечены в происходящее и уверены в том, что способны влиять на свою жизнь; тем ниже их жизнестойкость.

Чем менее удовлетворены жизнью представители данной группы, тем более они склонны к самокритике и самообвинению, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой; тем менее они жизнестойки.

Результаты корреляционного анализа между факторами удовлетворенности жизнью и другими исследуемыми показателями у молодых людей с высоким уровнем удовлетворенности жизнью представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа между факторами удовлетворенности жизнью и другими исследуемыми показателями в группе с высоким уровнем удовлетворенности жизнью (r Spearman)

	Процесс	Результат	Локус контроля - жизнь	Общий показатель ОЖ	Конфронтация	Дистанцирование	Планирование решения	Принятие риска
Фактор 1	0,518408	0,395594	0,543277	0,434103				0,556912
Фактор 2		- 0,456133			0,357921			
Фактор 3						0,349703		
Фактор 4								
Общий балл	0,458120	0,482104	0,416143	0,497358			0,347383	0,447392

В результате корреляционного анализа в группе молодых людей с высоким уровнем удовлетворенности жизнью установлено, что чем выше их жизненная включенность (фактор 1), тем более интересной и эмоционально насыщенной, продуктивной они считают свою жизнь; тем более они уверены в том, что способны контролировать ее, самостоятельно принимать решения и воплощать их; тем выше у них осмысленность жизни; тем более они убеждены, что все, что с ними происходит, способствует их развитию.

Чем более выражено у молодых людей разочарование, неудовлетворенность жизнью (фактор 2), тем ниже результативность их жизни и тем чаще они используют такой копинг, как конфронтация.

Чем более члены данной группы чувствуют усталость от жизни (фактор 3), чем чаще они прибегают к другой копинг-стратегии – дистанцированию.

По фактору 4 («Беспокойство о будущем») не выявлено взаимосвязей с исследуемыми показателями.

Чем выше удовлетворенность жизнью у представителей данной группы, тем выше их оценка своей жизни как интересной, эмоционально насыщенной

и наполненной смыслом; тем более удовлетворены они самореализацией, способны «выстраивать» свою жизнь, осмысливать происходящее, планировать будущее с учетом приобретенного опыта.

Выводы по главе

1. Результаты, полученные по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой.

- В зависимости от уровня удовлетворенности жизнью респонденты были поделены на 3 группы: респонденты с низким, средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью.

- В группе с низкой удовлетворенностью средние баллы по фактору 1 («жизненная включенность»), имеющему положительную направленность, и по общему показателю удовлетворенности жизнью ниже, чем в группе с высокой удовлетворенностью. Факторы 2 («разочарование в жизни»), 3 («усталость от жизни»), 4 («беспокойство о будущем») имеют отрицательную направленность, т.е. отражают разные составляющие неудовлетворённости. По ним в группе с низкой удовлетворенностью баллы выше, чем в группе с высокой удовлетворенностью.

2. Результаты, полученные по Тесту смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева.

По всем шкалам методики («цели в жизни», «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией», «локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)», «локус контроля-жизнь, или управляемость жизни», «общий показатель осмысленности жизни») средние баллы, полученные в группе респондентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью, ниже, чем у респондентов с высоким уровнем удовлетворенности.

3. Результаты, полученные по опроснику «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса.

- В группе респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью по шкалам «конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание» средние баллы выше, чем в группе с высоким уровнем удовлетворенности. По шкалам «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» средние баллы выше в группе с высоким уровнем удовлетворенности.

- У респондентов 1-й группы выявлен средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии по всем шкалам кроме шкалы «бегство-избегание», баллы по которой свидетельствуют о выраженной дезадаптации. Для респондентов 3-й группы по большинству шкал характерен средний уровень, а по шкале «принятие ответственности» низкий уровень напряженности, что говорит об адаптивном варианте данного копинга.

4. Результаты, полученные по методике «Тест жизнестойкости С. Мадди» (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой).

- По всем шкалам методики («вовлеченность», «контроль», «принятие риска») средние баллы, полученные в группе респондентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью, ниже, чем у респондентов с высоким уровнем удовлетворенности.

- В группе респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью по компоненту «вовлеченность» средние баллы ниже нормативных значений, по компонентам «контроль», «принятие риска» и «жизнестойкость» соответствуют нормативным значениям.

- В группе респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью средние баллы по компонентам «вовлеченность» и «контроль» расположены в пределах нормативных значений, по компонентам «принятие риска» и «жизнестойкость» превышают нормативные значения.

5. В результате сравнительного анализа была подтверждена основная гипотеза исследования о том, что молодые люди с высокой удовлетворенностью жизнью более жизнестойки, используют более

адаптивные варианты копинг-стратегий, их жизнь более осмысленна, чем у молодых людей с низкой удовлетворенностью жизнью.

- Полностью подтвердилась гипотеза о том, что у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели жизнестойкости выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

- Гипотеза о том, что у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью выше показатели адаптивности копингов, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью, подтвердилась частично: достоверные различия обнаружены по пяти шкалам из восьми. Однако лишь по двум копинг-стратегиям можно сделать вывод в пользу подтверждения высказанному предположения: у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью выше показатели адаптивности копинга «бегство-избегание» (адаптационный потенциал личности по данному копингу у них в пограничном состоянии, у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью он свидетельствует о дезадаптации) и копинга «принятие ответственности» (для респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью характерен адаптивный вариант данного копинга, у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью адаптационный потенциал личности по данному копингу в пограничном состоянии).

- Полностью подтвердилась гипотеза о том, что у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели осмысленности жизни выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

6. Корреляционный анализ выявил специфические взаимосвязи в двух группах.

Низкая удовлетворенность жизнью тесно связана с такими личностными особенностями, как низкая жизнестойкость, сниженный самоконтроль, уверенность в невозможности контролировать свою жизнь, быть свободным в принятии и воплощении своих решений.

Высокая удовлетворенностью жизнью связана с восприятием своей жизни как интересной и эмоционально насыщенной, продуктивной, наполненной смыслом; с уверенностью в своей способности контролировать ее, самостоятельно принимать решения и воплощать их; с убежденностью в полезности любого опыта для личностного развития. Испытывая разочарование, неудовлетворенность происходящим, представители данной группы прибегают к стратегии конфронтации, которая при умеренном использовании, характерном для них, позволяет им сопротивляться трудностям и отстаивать свои интересы. Если же они чувствуют усталость от жизни, то применяют стратегию дистанцирования, используя приемы рационализации, переключения внимания, юмора, помогающие справиться с этим чувством.

Таким образом, структура взаимосвязей между уровнем удовлетворенности жизнью и ее предикторами в группах отличается: низкая удовлетворенностью жизнью связана с неблагоприятными для преодоления трудностей личностными особенностями, высокая удовлетворенность – с личностными особенностями, способствующими преодолению трудных жизненных ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема удовлетворенности жизнью была и остается актуальной, поскольку является одной из фундаментальных в психологии. Удовлетворенность жизнью оказывает непосредственное влияние на жизнь человека и на то, как она им воспринимается.

В теоретической части был проведен анализ научной литературы, посвященной психологическим аспектам удовлетворенности жизнью и ее предикторам.

В течение жизни человек переживает многочисленные и разнообразные стрессы, успешное преодоление которых оказывает благоприятное влияние на его развитие в дальнейшем. Одной из таких стрессогенных ситуаций является кризис молодости (или кризис 30 лет). Анализ литературы показал, что тема кризиса 30 мало изучена и требует дальнейших исследований, что явилось основанием выбора возрастного диапазона респондентов (25-35 лет).

Кризис молодости, как и любой другой, связан со стрессом, преодоление которого зависит от личностного потенциала человека, к которому относятся смысложизненные ориентации, жизнестойкость, копинги. Однако переживание возрастного кризиса протекает по-разному, поэтому респонденты были поделены на 3 группы в зависимости от уровня удовлетворенности жизнью: низкий, средний, высокий. Для сравнительного и корреляционного анализа были выбраны две контрастные группы с высокими и низкими показателями удовлетворенности жизнью.

В ходе сравнительного анализа было установлено, что респонденты с высокой удовлетворенностью жизнью больше включены в жизнь, у них менее выражены разочарование и усталость от жизни, беспокойство о будущем, чем у респондентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Осмысленность жизни у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью значимо выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью. Полученные данные свидетельствуют о том, что респонденты

с высокой удовлетворенностью жизнью имеют жизненные цели, придающие их жизни осмысленность, воспринимают свою жизнь как интересную и продуктивную, зависящую от их собственных решений и действий.

Респонденты с высокой удовлетворенностью жизнью чаще, чем респонденты с низкой удовлетворенностью жизнью, используют копинг-стратегию «планирование решения» адекватно ситуации, т.е. в ее наиболее адаптивном варианте, Копинги «дистанцирование», «самоконтроль», «принятие ответственности» и «бегство-избегание» чаще используют респонденты с низкой удовлетворенностью жизнью, причем, применение ими стратегии «бегство-избегание» свидетельствует о высокой напряженности данного копинга (т.е. он часто применяется неадекватно ситуации, что указывает на нежелание или неумение справиться с трудной ситуацией) и свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Респонденты с высокой удовлетворенностью жизнью демонстрируют более высокую степень жизнестойкости. Они получают удовольствие от собственной деятельности; убеждены что могут влиять на свою жизнь и события в ней; даже негативный опыт воспринимают как способ саморазвития, они лучше справляются со стрессовыми событиями в своей жизни.

Корреляционный анализ позволил выявить специфические взаимосвязи в группах. Между показателями участников 1-й группы выявлена прямая взаимосвязь низкой удовлетворенности жизнью с низкой жизнестойкостью, а также с неудовлетворенностью собой; в 3-й группе высокая удовлетворенность жизнью связана с ее разнообразием, осмысленностью, удовлетворенностью самореализацией, переживанием положительных эмоций, готовностью справиться с трудными ситуациями и стремлением к развитию.

В результате исследования была подтверждена основная гипотеза о том, что молодые люди с высокой удовлетворенностью жизнью более жизнестойки, используют более адаптивные варианты копинг-стратегий,

их жизнь более осмысленна, чем у молодых людей с низкой удовлетворенностью жизнью.

Полностью подтвердилась гипотеза о том, что у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели жизнестойкости выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

Гипотеза о том, что у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью выше показатели адаптивности копингов, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью, подтвердилась частично – в отношении копин-стратегий «бегство-избегание» и «планирование решения». Респонденты с высокой удовлетворенностью жизнью чаще используют эти стратегии адекватно ситуации, о чем свидетельствуют более высокие показатели адаптивности данных копингов у них, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

Полностью подтвердилась гипотеза о том, что у респондентов с высокой удовлетворенностью жизнью показатели осмысленности жизни выше, чем у респондентов с низкой удовлетворенностью жизнью.

На основании проведенного исследования, был сделан вывод, что молодые люди, по-разному оценивающие удовлетворенность своей жизнью, имеют разный личностный потенциал, определяющий их возможности преодоления трудных жизненных ситуаций и дальнейшего развития.

Информативным методом исследования удовлетворенности жизнью и ее предикторов в периоды возрастных кризисов, позволяющим проследить их динамику и влияние на преодоление трудностей на разных этапах развития, является лонгитюдный метод. Хотелось бы провести такое исследование в дальнейшем.

Полученные в нашем исследовании данные могут быть полезны психологам при работе с клиентами с низкой удовлетворенностью жизнью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня. Сб. науч. тр. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат. 2004. С. 82–90.
2. Александрова, Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2004. – 207 с.
3. Андрееenkova, Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2010. № 5 (99). С. 189–216.
4. Анисимова, О.М., Терра, Т.К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2014. Вып. 3. С. 128–136.
5. Аргайл, М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. – 271 с., С. 52.
6. Басов, И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 5–14.
7. Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». 2008. Т. 2. С. 24–27.
8. Бородкина, Е.В. Жизнестойкость как фактор субъективного благополучия // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов международной научной заочной конференции (Липецк, 13 июня 2009 г.). Часть II. Психологические науки / Отв. ред. А.В. Горбенко. – Липецк: Издательский центр «Де-факто», 2009. – 140 с. С. 12–15.

9. Гвоздецкая, В.К. Психологические особенности мужчин и женщин в различные периоды возрастных кризисов // *Sciences of Europe*. 2016. № 9 (9). С. 12–24.

10. Дробинина, Л.В. Взаимосвязь жизнестойкости, удовлетворённости жизнью и субъективного благополучия у жителей региона Сибири // *Материалы докл. XIV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов»* / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. М.: Издательский центр Факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007.

11. 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.

12. Зеленова, М.Е. Ценностно-смысловые ориентации и особенности профессионального здоровья у специалистов, участников военных действий. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XVII симпозиума / Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой. М.: ФГНУ «Психологический Институт РАО», 2012.

13. Коломинский, Я.Л., Белановская, О.В. Осмысленность жизни как фактор субъективного благополучия личности. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XVII симпозиума / Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой. М.: ФГНУ «Психологический Институт РАО», 2012.

14. Копинг-тест Лазаруса. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://1-source.ru/diagnostika/koping-test-lazarusa.html> (дата обращения 10.03.2021).

15. Крюкова, Т.Л., Ронч, А.М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // *Вестник Костромского*

государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2012. Т. 18, № 4. С. 129–134.

16. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / под ред. В.Ю. Большакова. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 476–510.

17. Куликов, Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

18. Лазарус Р. Совладание (coping) / Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 398–403.

19. Лебедева, А.А. Субъективное благополучие лиц с ограниченными возможностями здоровья: автореферат дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. М., 2012. – 32 с.

20. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2009. – 511 с.

21. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. – 63 с.

22. Лысенко, М.Н., Пфау, Т.В. Возрастные особенности самоотношения, самооценки и удовлетворенности жизнью у женщин // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2016. № 10. С. 59–65.

23. Мельникова, Н.Н. Классификация стратегий адаптивного поведения // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сб. науч. трудов / Под ред. Н.А. Батурина. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2001. Т. 3. С. 13–23.

24. Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

25. Нерушай, А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. № 1. С. 128–141.

26. Неяскина, Ю.Ю. Взаимосвязь личностных ресурсов и субъективной оценки качества жизни (на примере осмысленности жизни и жизнестойкости) // Вестник Кемеровского государственного университета, 2014 № 3 (59) Т. 1. С 135–143.

27. Пермякова, М.Е., Барсуков, А.А., Ершова, И.А. Исследование связи жизнестойкости, счастья и копинг-стратегий у студентов // Известия Уральского федерального университета. Серия I. Проблемы образования, науки и культуры. Екатеринбург. 2017. Т. 23. № 3 (165). С. 132–140.

28. Петраш, М. Д. Совладающее поведение в структуре позитивного функционирования в разные периоды взрослости // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-5. – С. 347–357.

29. Психологический словарь / под общей науч. ред. П.С. Гуревича. М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. – 800 с., С. 702.

30. Разуваева, Т.Н., Заика, Л.Л. Особенности совладания старшеклассников // Материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения». Кострома, 2007. С. 148–150.

31. Рассказова, Е.И., Леонтьев, Д.А., Лебедева, А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов. Т. 1. / Составители: В.В. Рубцов, А.А. Шведовская; ред.: В.В. Рубцов, А.А. Марголис, И.В. Вачков, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, Т.В. Ермолова, Ю.М. Забродин, Н.Н. Толстых, А.В. Хаустов, А.Б. Холмогорова, А.А. Шведовская. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. С. 142–160.

32. Рахимгараева, Р.М. Психологические факторы удовлетворенности жизнью // Казанский педагогический журнал. 2009. № 11–12. С. 115–122.

33. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. – 189 с.

34. Саковская, О.Н. Взаимосвязь копинг-стратегий и ценностных оснований личности // Психология стресса и совладающего поведения:

ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 375–377.

35. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия Пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.

36. Тенн, О.Р. Изучение копинг-стратегий женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 3(11). Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.05.2020).

37. Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО) Д.А. Леонтьева [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev> (дата обращения: 10.03.2021).

38. Трунова, М.С., Штукарева, С.В. Взаимовлияние установок личности на субъективное благополучие и осмысленность жизни // Акмеология. 2015. № 4 (56). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimovliyanie-ustanovok-lichnosti-na-subektivnoe-blagopoluchie-i-osmyslennost-zhizni> (дата обращения: 10.05.2021).

39. Устав ВОЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения: 11.05.2021).

40. Франкл, В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

41. Хазова, С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. Т. 19, № 5. С. 188–191.

42. Холмогорова, А.Б., Горчакова, В.А. Травматический стресс и его влияние на субъективное благополучие и психологическое здоровье: Апробация Эссенского опросника травматических событий // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 3. С. 120–137.

43. Черткова, Ю.Д., Алексеева, О.С. Фоминых А.Я., Взаимосвязь жизнестойкости с удовлетворенностью жизнью // Известия Уральского федерального университета. Серия I. Проблемы образования, науки и культуры. Екатеринбург. 2016. Т. 22. № 3(153). С. 109–114.
44. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – 296 с.
45. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
46. Эммонс, Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер. с англ.; Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. – 416 с.
47. Яценко, Е.Ф. Смыслжизненные ориентации, стратегии совладающего поведения и удовлетворенность жизнью у студентов как проблема социальной психологии личности // Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14. № 1. С. 88–96.
48. Antaramian, S., Kamble, S. V., & Huebner, E. S. (2016). Life satisfaction and coping in Hindu adolescents in India. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1703–1717.
49. Aragiannopoulou, E., & Kamtsios, S. (2018). Multidimensionality vs. unitary of academic hardiness: An under explored issue. *Learning and Individual Differences*, 51, 149-156.
50. Azizli, N. et al. Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction // *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 82. P. 58–60.
51. Buser, J. K., & Kearney, A. (2017). Stress, adaptive coping, and life satisfaction. *Journal of College Counseling*, 20, 224–236.

52. Huebner, Ng, Z. J. & Hills, K. J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology, 53*(6), 479-491.
53. Karaman, M. A., & Watson, J. C. (2017). Examining associations among achievement motivation, locus of control, Academic stress and life satisfaction: A comparison of U.S. and international undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 111*, 106–110.
54. Khoshaba, D., & Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness // *Consulting Psychology Journal. – Spring. – 1999. – Vol. 51. – N 2. – R. 106 – 117, p 98.*
55. KordTamini, B., Ansari, A. Relationship of Stress Coping Strategies and Life Satisfaction among Students // *International Journal of Psychology, N 8 (1), 2014.*
56. Lazarus, R.S. (1966) *Psychological Stress and the Coping Process.* McGraw-Hill, New York.
57. Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Klipple, G. L. (1990). Relationships among hardiness, social support, severity of illness, and psychological well-being in women with rheumatoid arthritis. *Health Care Women Int, 11 (2), 159–73.*
58. Luque, Salas B., Yáñez, Rodríguez V., Taberero, C., Cuadrado, E. The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder. *Psicothema, N 29, 2017. C. 55-60.*
59. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you.* AMACOM Div American Mgmt Assn, 2005.
60. Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9*(4), 345-359.
61. Mousavi-Nasab, S. et al. The Mediating Role of Life Satisfaction in the Relationship between Coping Strategies for Stress and Attitude towards Addiction // *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse, N 9 (33), 2015.*

62. Murphy, L. The widening world of childhood. New York: Basic Books, 1962.
63. Murphy, L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. N.Y., 1974.
64. Patrice, K., Nicholas, T., & Leuner, D., (1999). Hardiness, Social Support and Health Status, Are There Differences in Older African-American, Holistic. Nursing Practice Fredrick. 53-61.
65. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
66. Schellenberg, D.E. Coping and Psychological Hardiness and Their Relationship to Depression in Older Adults [Электронный ресурс]. Режим доступа:
https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1123&context=psychology_dissertations (дата обращения: 11.05.2021).
67. Skinner, E.A. Perceived control, motivation, & coping. Newbury Park (CA): Sage Publications, 1995.
68. Smith, J., Fleeson, W., Geiselman, B., Settersten, R., Kunzmann, U. Well-being in very old age: Predictions from objective life conditions and subjective experience. / In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.) // The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100, 1999. С. 450-471.
69. Wang, T., Bernardo, A., Yeung, S. Hope and Coping in Collectivist Societies: Contributions to Life Satisfaction in Chinese University Students. 2017. С. 59-79.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой

Опросник УДЖ направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью и может быть использован для диагностики взрослых испытуемых в возрасте от 18 до 55 лет.

Удовлетворённость жизнью рассматривается как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия Я – Жизнь. В рамках субъективного опыта человека признаками удовлетворённости – неудовлетворённости жизнью являются:

- общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией,
- динамический компонент жизнедеятельности (активность – пассивность, наличие стремлений, желаний),
- чувство насыщенности – пустоты жизни,
- удовлетворённость, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей,
- ощущение стабильности – нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего.

Опросник УДЖ включает 46 утверждений, которые испытуемый должен оценить по пятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния. (Используется шкала: 1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – периодически; 4 – достаточно часто; 5 – постоянно).

В результате факторного анализа в общей структуре опросника УДЖ выделены четыре фактора, отражающие качество взаимодействия Я – Жизнь. Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, а три остальных – разные составляющие неудовлетворенности жизнью.

Фактор 1 (F1) – жизненная включенность объединяет утверждения, содержание которых отражает три компонента удовлетворённости жизнью: (1) ощущение насыщенности и полноты жизни, проживание текущего момента, вкус жизни; (2) динамический компонент: активность, желание что-то делать; (3) наличие и выраженность таких позитивных состояний, как радость, удовольствие, душевное равновесие. Качество взаимодействия Я – Жизнь в рамках фактора 1 описывается метафорами: Я в контакте с Жизнью, Я в потоке Жизни, Я Живу!

Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни объединяет высказывания, акцентирующие внимание на переживаниях разочарования, досады, обиды, ощущения несправедливости

из-за расхождения желаемого с действительным, когда прилагаемые усилия не достигают цели. Содержание фактора 2 отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив и описывается метафорой Жизнь проходит мимо меня.

Фактор 3 (F3) – усталость от жизни объединяет утверждения, свидетельствующие о выраженности у человека астенических состояний: усталости, истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний. Качество взаимодействия Я – Жизнь в рамках фактора 3 описывается метафорой: Жизнь изматывает меня.

Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем включает высказывания, выражающие тревожные ожидания неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне, связанные с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира. Качество взаимодействия Я – Жизнь отражено в метафоре: Жизнь несёт опасности.

Указанные факторы находят свою интерпретацию как субъективное отражение качества взаимодействия в системе Я – Жизнь. Результаты опросника УДЖ могут рассматриваться как показатель адаптированности по внутреннему критерию в рамках исследования общей адаптации к жизни.

Обработка результатов опросника УДЖ

Обработка результатов производится при помощи ключа. По каждому фактору подсчитывается общая сумма набранных баллов. Отдельно вычисляется «общий балл по всему опроснику». Полученные сырые величины переводятся в стандартные при помощи специальных таблиц.

Ключ к опроснику УДЖ

Фактор 1 (F1) – жизненная включённость. Включает 16 вопросов: 1, 2, 13, 14, 15, 21, 22, 28, 29, 30, 38, 39, 40, 44, 45, 46.

Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни. Включает 10 вопросов: 3, 6, 7, 8, 12, 23, 27, 31, 37, 42.

Фактор 3 (F3) – усталость от жизни. Включает 10 вопросов: 4, 10, 16, 17, 20, 24, 32, 34, 41, 43.

Вопрос 20 является «обратным», поэтому для этого вопроса предварительно производится замена тестового балла на обратный (1 на 5; 2 на 4; 4 на 2; 5 на 1).

Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем. Включает 10 вопросов: 5, 9, 11, 18, 19, 25, 26, 33, 35, 36. 10

Общий балл по всему опроснику вычисляется следующим образом: общий балл = 100 + F1 – F2 – F3 – F4. (К поправочному коэффициенту, равному 100 баллам, прибавляется

величина, полученная испытуемым по фактору 1, и вычитаются величины, полученные по факторам 2, 3 и 4). Например, сырые баллы испытуемого: F1 = 56; F2 = 29; F3 = 16; F4 = 20.

Общий балл = $100 + 56 - 29 - 16 - 20 = 91$.

Перевод сырых баллов в стандартные

(работающие мужчины от 22 до 45 лет)

Шкалы	Станайны								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: Жизненная включенность	33 и менее	34– 38	39– 43	44– 47	48– 54	55– 58	59– 64	65– 71	72 и более
Фактор 2: Разочарование в жизни	41 и более	36– 40	32– 35	28– 31	24– 27	20– 23	17– 19	14– 16	13 и менее
Фактор 3: Усталость от жизни	34 и более	31– 34	28– 30	24– 27	21– 23	18– 20	16– 17	13– 15	12 и менее
Фактор 4: Беспокойство о будущем	40 и более	35– 39	30– 34	27– 29	23– 26	19– 22	16– 18	14– 15	13 и менее
Общий балл	32 и менее	33– 48	49– 60	61– 73	74– 85	86– 99	100– 109	110– 122	123 и более

(работающие женщины от 22 до 45 лет)

Шкалы	Станайны								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: Жизненная включенность	30 и менее	31– 34	35– 39	40– 44	45– 51	52– 56	57– 60	61– 66	67 и более
Фактор 2: Разочарование в жизни	43 и более	38– 42	35– 37	30– 34	26– 29	22– 25	19– 21	16– 18	15 и менее
Фактор 3: Усталость от жизни	41 и более	37– 40	34– 36	29– 33	25– 28	22– 24	19– 21	17– 18	16 и менее
Фактор 4: Беспокойство о будущем	47 и более	42– 46	36– 41	32– 35	27– 31	23– 26	20– 22	16– 19	15 и менее
Общий балл	10 и менее	11– 29	30– 42	43– 58	59– 71	72– 86	87– 99	100– 113	114 и более

Поскольку фактор 1 (Жизненная включенность) имеет положительную направленность, а три других фактора – отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворённости), то для факторов 2, 3, 4 станайны расположены в обратном порядке: высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Такой

способ стандартизации позволяет расположить все четыре фактора на одной оси, когда высокий стандартный балл будет говорить о благополучии.

1–3 станайна тракуются как показатели ниже среднего;

4–6 станайнов – средний уровень;

7–9 станайнов – выше среднего.

**Бланк для ответов опросника «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ)
Н.Н. Мельниковой**

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас. Оцените, насколько часто в последнее время для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния. Используйте для этого пятибалльную шкалу.

1	2	3	4	5
Почти никогда	Редко	Периодически	Достаточно часто	Постоянно

Например, оценивая утверждение «Я разрешаю себе делать ошибки» по частоте, вы можете отметить в бланке для ответов «2» балла, если такое бывает редко, или «4» балла, если достаточно часто, или др.

В последнее время...

1. Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.
2. Мне нравится то, что со мной происходит.
3. Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.
4. Я чувствую физическую слабость.
5. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
6. Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.
7. Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.
8. У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.
9. Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.
10. У меня возникает устойчивое чувство усталости.
11. Я опасаюсь наступления неблагоприятных событий.
12. Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.
13. Я бываю доволен собой.
14. Я ощущаю «вкус жизни».
15. Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.

16. У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.
17. Я чувствую истощение сил.
18. Я испытываю страх за своих близких.
19. Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности.
20. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
21. Я нахожусь в согласии с самим собой.
22. Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.
23. Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.
24. Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.
25. Я испытываю страх перед будущим.
26. Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.
27. Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.
28. Я испытываю состояние душевного равновесия.
29. У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.
30. Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.
31. У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю.
32. Я устаю от череды повседневных проблем.
33. Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.
34. С самого утра ощущается вялость, разбитость.
35. Меня пугает чувство нестабильности окружающего.
36. Я с беспокойством думаю о будущем.
37. Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.
38. Я чувствую себя «хозяином своей жизни».
39. Я упиваюсь текущим моментом жизни.
40. У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.
41. Я чувствую внутреннее напряжение.
42. Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.
43. У меня пропадает желание работать.
44. Я полон энергии.
45. Я ощущаю полноту жизни.
46. Я испытываю чувство осмысленности своего существования.

Ф.И.О. _____

Ваш пол: (м., ж.) Ваш возраст (лет) _____

Ваша профессия: _____

Для каждого утверждения обведите в кружок тот балл, который соответствует частоте проявления.

1.	1 2 3 4 5	
2.	1 2 3 4 5	
3.	1 2 3 4 5	
4.	1 2 3 4 5	
5.	1 2 3 4 5	
6.	1 2 3 4 5	
7.	1 2 3 4 5	
8.	1 2 3 4 5	
9.	1 2 3 4 5	
10.	1 2 3 4 5	
11.	1 2 3 4 5	
12.	1 2 3 4 5	
13.	1 2 3 4 5	
14.	1 2 3 4 5	
15.	1 2 3 4 5	
16.	1 2 3 4 5	
17.	1 2 3 4 5	
18.	1 2 3 4 5	
19.	1 2 3 4 5	
20.	1 2 3 4 5	
21.	1 2 3 4 5	
22.	1 2 3 4 5	
23.	1 2 3 4 5	
24.	1 2 3 4 5	
25.	1 2 3 4 5	
26.	1 2 3 4 5	
27.	1 2 3 4 5	

28.	1 2 3 4 5	
29.	1 2 3 4 5	
30.	1 2 3 4 5	
31.	1 2 3 4 5	
32.	1 2 3 4 5	
33.	1 2 3 4 5	
34.	1 2 3 4 5	
35.	1 2 3 4 5	
36.	1 2 3 4 5	
37.	1 2 3 4 5	
38.	1 2 3 4 5	
39.	1 2 3 4 5	
40.	1 2 3 4 5	
41.	1 2 3 4 5	
42.	1 2 3 4 5	
43.	1 2 3 4 5	
44.	1 2 3 4 5	
45.	1 2 3 4 5	
46.	1 2 3 4 5	

F1 =

F2 =

F3 =

F4 =

Общ. =

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

«Тест жизнестойкости С. Мадди» (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника «Hardiness Survey», разработанного С. Мадди, где личностная переменная «жизнестойкость» характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста:

1. Вовлеченность.
2. Контроль.
3. Принятие риска.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Бланк для ответов «Теста жизнестойкости» Мадди в адаптации Леонтьева/Расказовой

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				

7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				

22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				

38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

ПРИЛОЖЕНИЕ В

«Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева

Тест смысложизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют, как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Интерпретация субшкал

1. *Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. *Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. *Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.* Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни).* Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями

о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни.* При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел.)

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	σ	М	σ
1 — Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 — Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 — Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 — ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 — ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Бланк для ответов «Теста смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии.
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.

16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест)

Р. Лазаруса

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах.

Описание субшкал

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.;

3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния

на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Обработка результатов:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто – 3 балла.

Баллы суммируются по каждой субшкале:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

- 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ:

- Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

**Бланк для ответов опросника «Способы совладающего поведения» (СЖО)
(копинг-тест) Р. Лазаруса**

Инструкция: Вам предлагаются 50 утверждений, описывающих ваше поведение в трудной жизненной ситуации. Оцените как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1.	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2.	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3.	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4.	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5.	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6.	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7.	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8.	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9.	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10.	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3

11.	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12.	... спал больше обычного	0	1	2	3
13.	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14.	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15.	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16.	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17.	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18.	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19.	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20.	... составлял план действий	0	1	2	3
21.	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22.	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23.	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24.	...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25.	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26.	...рисковал напропалую	0	1	2	3
27.	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28.	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29.	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3

30.	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31.	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32.	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33.	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34.	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35.	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36.	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37.	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38.	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39.	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40.	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41.	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42.	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43.	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44.	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45.	... что-то менял в себе	0	1	2	3

46.	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47.	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48.	... молился	0	1	2	3
49.	... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50.	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

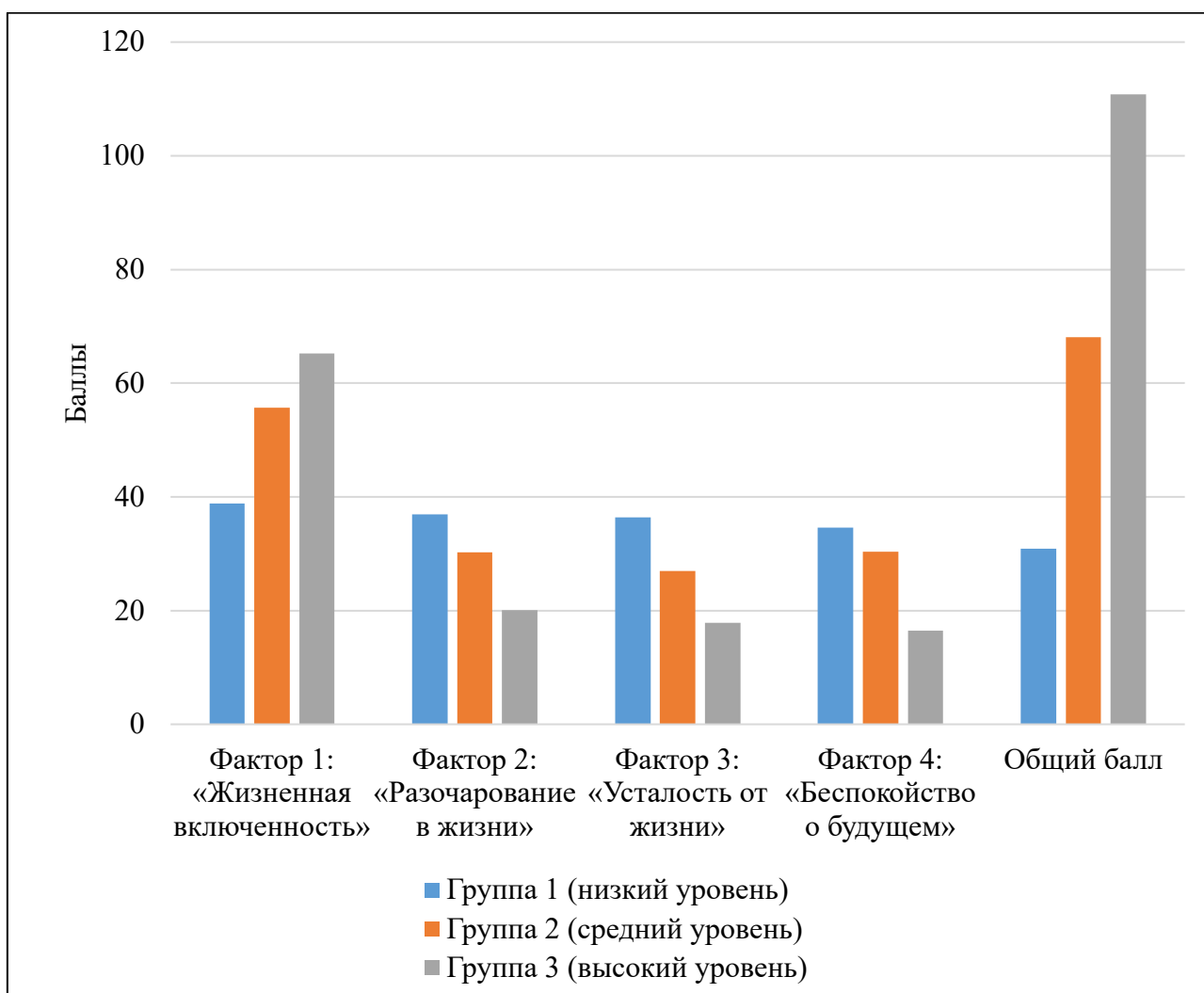


Рисунок 1 – Распределение средних баллов по факторам удовлетворенности жизнью у респондентов трех групп

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

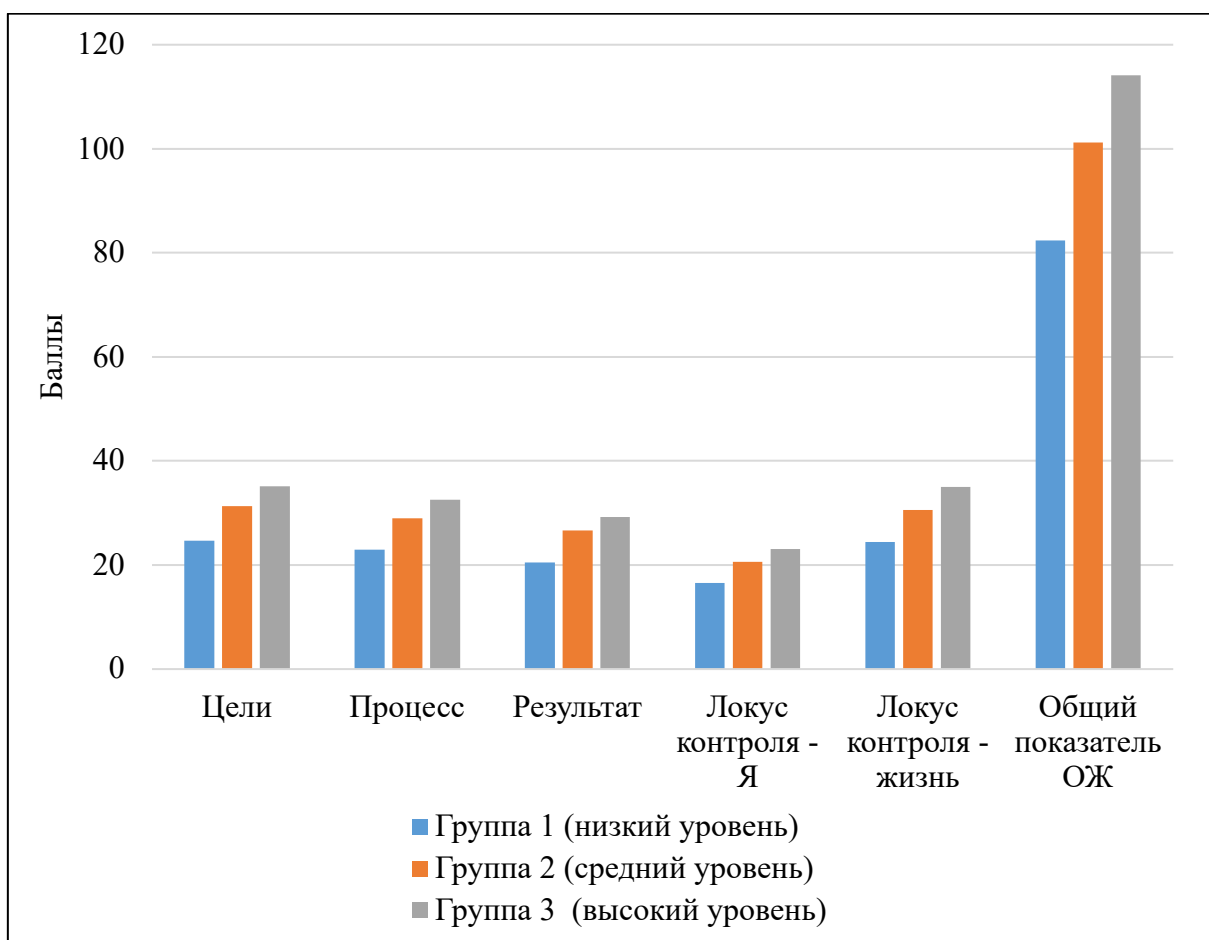


Рисунок 2 – Распределение средних значений по тесту смысложизненных ориентаций у респондентов трех групп

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

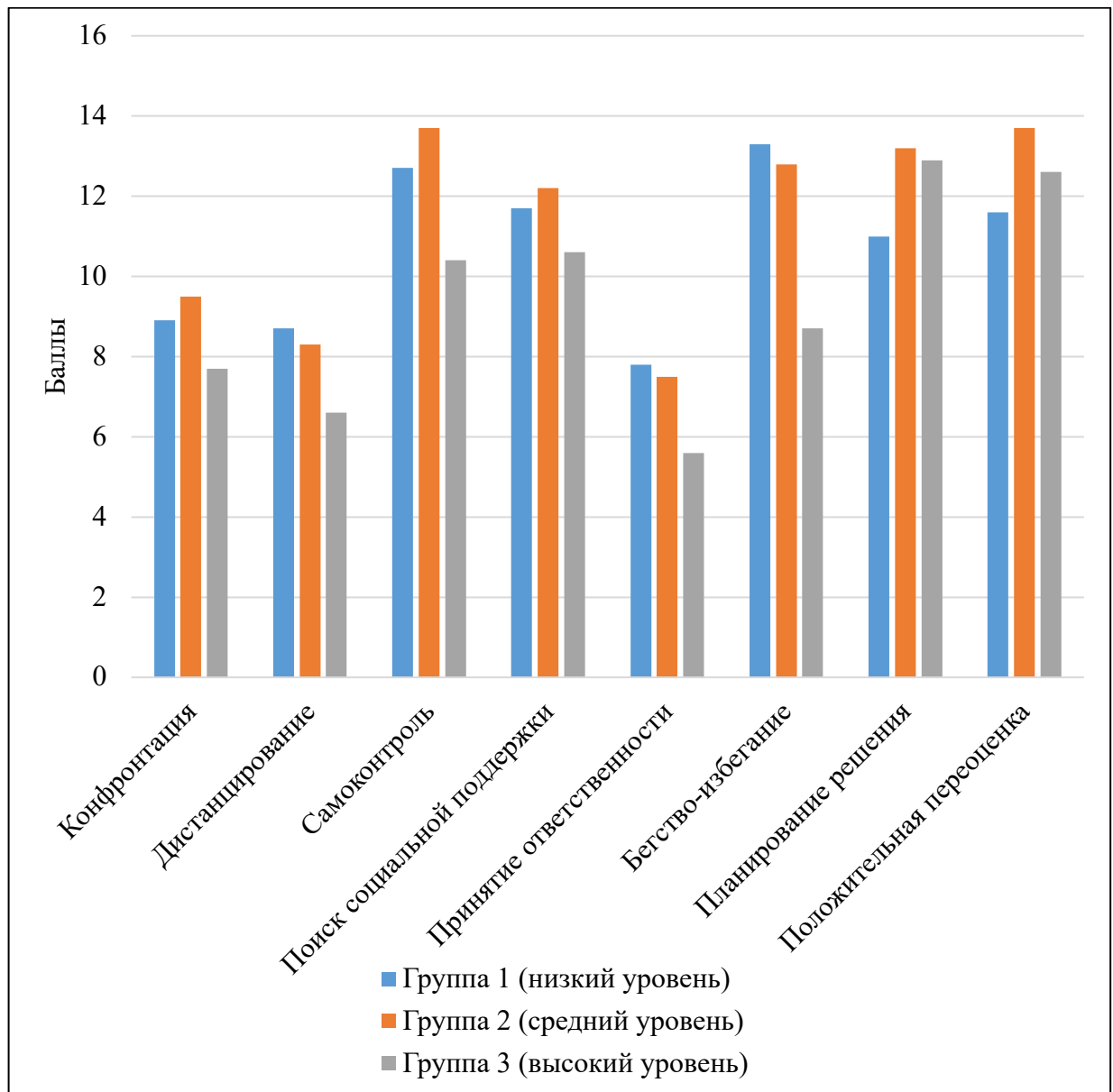


Рисунок 3 – Распределение средних значений по опроснику «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса у респондентов трех групп

ПРИЛОЖЕНИЕ И

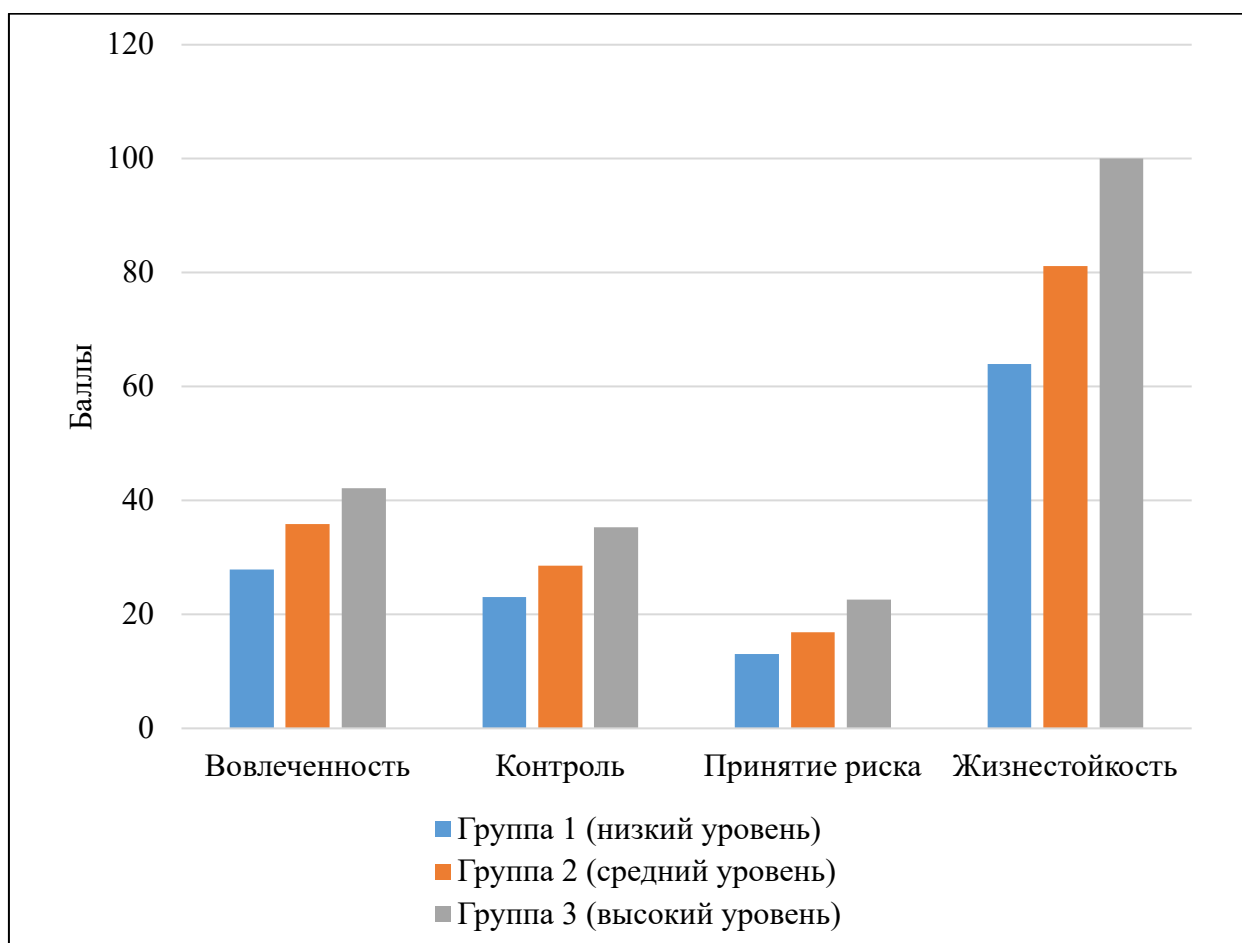


Рисунок 4 – Распределение средних значений по тесту жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева у респондентов трех групп