



УДК 159.944.4(075)  
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.46.55>

## Жизнестойкость и копинг-стратегии у лиц с избыточной массой тела

А. Г. Продовикова, К. К. Зырянова\*

*Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия*

**Аннотация.** Представлены результаты исследования особенностей жизнестойкости и копинг-стратегий у лиц с нормальной и избыточной массой тела, как удовлетворенных собственным телом, так и неудовлетворенных им. Выявлено, что испытуемые, удовлетворенные собственным телом, независимо от их реальной массы тела, демонстрируют сходство между собой по показателям жизнестойкости и копинг-стратегиям. Испытуемые с избыточной массой тела, неудовлетворенные собственным телом, характеризуются достоверно более низкими показателями жизнестойкости, из копинг-стратегий в личностно-значимой ситуации чаще используют стратегии избегания и принятия ответственности, реже планирование решения проблемы. У данной группы испытуемых отношение к телу имеет обратные корреляции с показателями жизнестойкости и такими копинг-стратегиями, как планирование решения проблемы, положительная переоценка и самоконтроль.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, копинг-стратегии, жизнестойкость, избыточная масса тела, удовлетворенность телом, неудовлетворенность телом.

**Для цитирования:** Продовикова А. Г., Зырянова К. К. Жизнестойкость и копинг-стратегии у лиц с избыточной массой тела // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2023. Т. 46. С. 55–72. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.46.55>

Original article

## Viability and Coping Strategies of Overweight People

A. G. Prodivikova, K. K. Zyryanova\*

*Perm State National Research University, Perm, Russian Federation*

**Abstract.** The article presents the results of the study of some peculiarities of viability and coping strategies of lean and overweight people both satisfied and unsatisfied with their own body. It has been revealed that the subjects satisfied with their own body show similar indices of viability and coping strategies irrespectively their real body mass. Overweight subjects unsatisfied with their own body show remarkably lower indices of viability, and in personally important situations of all coping strategies they use the strategies of avoidance and taking responsibility more often rather than the strategy of planning to solve the problem. This group of subjects have the attitude to a body that is in a negative correlation towards viability indices and such coping strategies as the planning of problem solving, positive reassessment, and self-control.

**Keywords:** coping behavior, coping strategies, viability, overweight, satisfaction with body, dissatisfaction with body.

**For citation:** Prodivikova A.G., Zyryanova K.K. Viability and Coping Strategies of Overweight People . *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2023, vol. 46, pp. 55–72. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.46.55> (in Russian)

## Введение

Проблема избыточного веса и ожирения приобретает характер эпидемии. Глобализация питания, широкое распространение западной модели питания с легкоусвояемыми углеводами, стремление к быстрому удовлетворению пищевой потребности приводят к легкому набору веса. Вместе с тем переедание влечет за собой серьезные последствия как для соматического, так и психологического здоровья. Современное общество склонно идеализировать стройность, изображение идеального мужского или женского тела в СМИ оказывает большое влияние на то, как люди оценивают и воспринимают свою внешность. Идеалы стройного тела обычно ассоциируются с сильной волей и контролем над своим телом, а люди, не способные соответствовать этому идеалу, сталкиваются со значительной стигмой. Источниками стигматизации часто выступает ближайшее социальное окружение (друзья, коллеги), а также медицинский персонал [Puhl, Brownell, 2006]. Поэтому среди лиц с избыточной массой тела, испытывающих на себе давление общества, чаще встречается неудовлетворенность телом, чем у людей с нормальным весом. Однако исследования показывают, не все люди с избыточной массой тела характеризуются неудовлетворенностью телом, так и среди лиц с нормальным весом далеко не все удовлетворены формой или размером своего тела [Body Dissatisfaction in ... , 2017]. Поэтому возникает вопрос о том, какие психологические особенности отличают лиц с избыточной массой тела, удовлетворенных собственным телом, от лиц, имеющих лишний вес, но неудовлетворенных собственным телом. Нам представляется актуальным рассмотреть жизнестойкость и копинг-стратегии как психологические феномены, которые помогают личности с избыточным весом справиться с субъективно трудными ситуациями социальной оценки и сохранить удовлетворенность телом.

Копинг-поведение активно изучается как в отечественной, так и зарубежной науке. Так, совладающее поведение исследуется в контексте профессионального стресса [Корытова, 2015], трудностей материнства [Корытова, Еремина, 2017], соматических заболеваний [Фаустова, Афанасьева, 2020] и переживания пандемии [Coping behaviors associated..., 2020]. Есть отдельные исследования копинг-поведения лиц с избыточной массой тела [Varela, Andrés, Saldaña, 2020], которые показывают преобладание пассивных копинг-стратегий и эмоциогенного пищевого поведения. В структуре ресурсов совладания важное место наряду с копинг-стратегиями занимает жизнестойкость личности. Жизнестойкость исследуется также в разных аспектах (в связи с возрастными, личностными, профессиональными особенностями [Кучерявенко, Гринева, Еголаев, 2023], семейным статусом и др.). Тем не менее исследований жизнестойкости у лиц с избыточным весом в проанализированной литературе не обнаружено.

Лица как с избыточным, так и с нормальным весом могут различаться по степени удовлетворенности собственным телом. Отношение к своему телу, удовлетворенность им являются важным компонентом системы самоотношения личности. О. А. Скугаревский и С. В. Сивуха – авторы опросника,

диагностирующего недовольство собственным телом, отмечают, что оценочный компонент отношения к телу складывается из глобальной оценки своего тела, эмоций и чувств по поводу внешности, когнитивного компонента и определенного поведения в отношении тела (когда человек воспринимает образ своего тела негативно, он избегает смотреться в зеркало, взвешиваться, посещать пляж, бассейн и т. д.) [Скугаревский, Сивуха, 2006]. Выраженная неудовлетворенность собственным телом может приводить к низкой социальной активности, отказу от групповых занятий спортом, эмоциональным расстройствам и др. С другой стороны, определенный уровень неудовлетворенности телом может мотивировать человека на изменение поведения, связанного со здоровьем, например, увеличение физической активности.

Таким образом, *предметом* нашего исследования являются жизнестойкость и копинг-стратегии у лиц с избыточной массой тела. *Цель* исследования – выявить специфику жизнестойкости и копинг-стратегий у лиц с избыточным весом «неудовлетворенных» телом, в сравнении с лицами с избыточным весом, «удовлетворенных» собственным телом. Мы предполагаем, что лица с избыточным весом, неудовлетворенные собственным телом, будут иметь низкий уровень жизнестойкости и предпочитать дезадаптивные модели копинг-поведения.

Остановимся на основных понятиях нашего исследования. С. Мадди и С. Кобейса показали, что жизнестойкость (*hardiness*) – это личностная характеристика, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над событиями своей жизни, а также готовность к риску [Фоминова, 2012]. Д. А. Леонтьев и Е. Н. Рассказова (авторы русскоязычной адаптации теста С. Мадди) определяют жизнестойкость как «меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности» [Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 3]. Р. В. Овчарова на основе анализа разных подходов к описанию жизнестойкости и близких феноменов определяет это понятие как «способность трансформации стрессогенных обстоятельств, тревоги и жизненного опыта, выбора будущего и обретения смысла» [Овчарова, 2019, с. 59].

Понятие *coping* было впервые использовано в науке в 1962 г. Л. Мерфи, под которым понимались активные, сознательные усилия личности для преодоления трудной ситуации. С точки зрения Г. С. Корытовой и Ю. А. Ереминой, на сегодняшний день копинг-поведение интерпретируется по-разному в зависимости от теоретической позиции автора. Выделяется три подхода в определении термина. Первый подход (Н. Хаан) связан с психодинамическим направлением и рассматривает совладание как один из механизмов психологической защиты, необходимой для снижения психоэмоционального напряжения. Второй подход (А. Биллингс, Р. Моос, Л. И. Вассерман и др.) описывает копинг в терминах черт личности как предрасположенность реагировать на стрессовую ситуацию определенным образом. Третий подход (Р. Лазарус и С. Фолкман), получивший наибольшее распространение, рассматривает копинг как динамический процесс, обусловленный не только ситуацией, но и

субъективностью ее переживания, особенностями ее когнитивной оценки [Корытова, Еремина, 2015]. По мнению Г. С. Корытовой, выбор копинг-стратегии в трудной ситуации определяется результатом когнитивного оценивания. Если ситуация рассматривается как подконтрольная личности, то выбор делается в сторону конструктивных, осознаваемых стратегий совладания, стратегий, направленных на решение проблемы. Если же ситуация является трудной и человек не может ее изменить, то стратегии будут связаны с управлением эмоциональными реакциями [Корытова, 2015]. Возможно, именно жизнестойкость является одной из способностей человека, позволяющей ему отнестись к трудной, стрессовой ситуации как решаемой, в определенных рамках контролируемой и представляющей вызов для развития личности.

Исследования связи копинг-стратегий и жизнестойкости показывают, что рациональные стратегии совладания могут превратить стрессор в вызов или помочь переосмыслить стрессовое событие таким образом, что стресс фундаментально ослабевает [Judkins, 2001]. В исследовании У. Д. Джентри и С. К. Кобаса (1984) доказано, что жизнестойкость способствует использованию стратегии позитивного переосмысления стрессовой ситуации, что позволяет уменьшить негативные эмоции, такие как раздражение и печаль [Там же]. Также П. Х. Блани и Р. Дж. Ганелен (1990) показано, что лица с высокой степенью жизнестойкости чаще прибегают к адаптивным подходам к преодолению трудностей и реже к неадаптивному преодолению трудностей, в отличие от людей с низкой жизнестойкостью [Там же].

Взаимосвязь жизнестойкости и стратегий совладания исследуется и на российских выборках: лицах с разным уровнем эмоционального интеллекта [Одинцова, Барина, Гурова, 2017], подростках с опорно-двигательными нарушениями [Горьковая, Микляева, 2019], осужденных, состоящих на учете с риском суицида [Колесникова, Дебольский, 2014] и др. В исследовании Л. И. Дементий на студенческой выборке показаны взаимосвязи всех компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) с такими эффективными (по С. Карверу) копинг-стратегиями, как планирование, поиск активной общественной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, положительное истолкование и рост, юмор [Дементий, 2013]. По мнению И. А. Горьковой и А. В. Микляевой, связь между жизнестойкостью и копинг-стратегиями личности заключается в том, что уровень жизнестойкости личности определяется продуктивностью типичных для нее копинг-стратегий [Горьковая, Микляева, 2019]. Отметим, что исследований взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у лиц с избыточным весом нами не обнаружено.

Обратимся к психологическим особенностям лиц с избыточным весом. Избыточный вес может быть результатом эмоциогенного расстройства пищевого поведения, которое представляет собой самостоятельный вид копинг-поведения в рамках стратегии бегство-избегание. Кроме того, наличие избыточного веса и беспокойство по поводу лишних килограммов рассматривается как дополнительный источник стресса, что может приводить к снижению

уровня жизнестойкости и изменения диапазона активно используемых копинг-стратегий.

Согласно исследованиям Н. С. Фонталовой с соавторами, лицам с избыточным весом, как правило, свойственны доброта и отзывчивость. К негативным личностным особенностям данной категории испытуемых относятся: импульсивность, эмоциональная неустойчивость, замкнутость, ожидание негативного отношения от окружающих, обвинение себя во всех жизненных трудностях, недовольство собой и своими возможностями, отсутствие целеустремленности и сниженный самоконтроль [Фонталова, Шишкина, Фонталов, 2017].

Ю. Л. Савинкова отмечает, что для женщин с избыточным весом характерны депрессивные и агрессивные тенденции, алекситимия, чувство вины, обидчивость, склонность к длительному переживанию негативных эмоций. По результатам исследования автора, полные женщины имеют более низкий уровень субъективного контроля над значимыми событиями своей жизни. Кроме того, они воспринимают себя менее способными контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Для женщин с избыточным весом характерна тенденция к уходу от проблем и поиску одиночества в ситуациях эмоционального напряжения [Савинкова, 2005].

А. Ю. Ковтуненко, А. И. Ерзин изучали особенности копинг-стратегий женщин, практикующих разные типы диет. Было показано, что в этой выборке преобладают такие реактивные копинг-стратегии, как избегание трудностей и положительная переоценка стрессовой ситуации. Проактивное копинг-поведение представлено недостаточно, особенно такие его варианты, как стратегическое планирование и поиск инструментальной поддержки [Ковтуненко, Ерзин, 2019].

Также интересна модель поведенческого пути к избыточному весу и ожирению, предложенная С. Варелой, А. Андрес и С. Салданьей. Так, испытуемые с избыточным весом получают значительно более высокие баллы за пассивные стратегии преодоления трудностей, такие как самокритика, принятие желаемого за действительное и социальную изоляцию, а также нездоровое пищевое поведение, такое как эмоциональное питание и ограничительное питание. Моделирование структурными уравнениями, включающими эти переменные, показало, что стратегии преодоления трудностей с большей вероятностью приводят к нездоровому пищевому поведению, и они с большей вероятностью будут стимулировать и поддерживать высокий ИМТ [Varela, Andrés, Saldaña, 2020].

Что же касается жизнестойкости, то зарубежные исследования показывают, что высокая жизнестойкость может быть защитным фактором, который поддерживает удовлетворительный уровень принятия собственного тела [McGrath, Julie, Caron, 2009; Izydorczyk, Rąba, Sitnik-Warchulska, 2018].

#### *Гипотезы:*

1. В группе респондентов с избыточной массой тела «неудовлетворенных» телом и в группе с избыточной массой тела, но «удовлетворенных» те-

лом будут выявлены достоверные различия в показателях жизнестойкости и способах совладающего поведения – по шкале «бегство – избегание» [Савинкова, 2005; Ковтуненко, Ерзин, 2019; Varela, Andrés, Saldaña, 2020].

2. В группе респондентов, имеющих ИМТ выше нормы, «неудовлетворенных» телом, и в группе респондентов, имеющих ИМТ в пределах нормы, «неудовлетворенных» телом, будут выявлены сходства в показателях жизнестойкости и способах совладающего поведения [Ковтуненко, Ерзин, 2019; McGrath, Julie, Caron, 2009; Izydorczyk, Rąba, Sitnik-Warchulska, 2018].

3. Существует отрицательная взаимосвязь между жизнестойкостью и неудовлетворенностью телом [McGrath, Julie, Caron, 2009; Izydorczyk, Rąba, Sitnik-Warchulska, 2018].

### **Организация и методы исследования**

*Участники исследования.* В исследовании приняли участие 124 человека в возрасте от 18 до 60 лет (средний возраст – 36,1), из них 72 женщины (58 %) и 52 мужчины (42 %).

Для формирования групп исследования выборка делилась по следующим критериям:

1. Индекс массы тела человека в соответствии с рекомендациями ВОЗ. ИМТ у людей с нормальным весом составляет от 18,5 до 25. ИМТ больше или равный 25 свидетельствует о наличии избыточного веса. Расчет производился по формуле  $ИМТ = \text{вес} / \text{рост}^2$  (вес измерялся в килограммах, рост – в метрах).

2. «Удовлетворенность телом» / «неудовлетворенность телом», измерялась с помощью методики «Опросник образа собственного тела» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи [2006]. Так, при значении сырых баллов больше или равно 13 делается вывод о «выраженной неудовлетворенности собственным телом».

В результате испытуемые были поделены на 4 группы:

1. Лица, имеющие избыточный вес и неудовлетворенные телом: средний ИМТ = 29,1, средние значения сырых баллов по ООСТ = 20,0; 31 респондент в возрасте от 18 до 52 лет ( $M = 36,3$ ,  $SD = 9,04$ ), 58 % женщин.

2. Лица, имеющие избыточный вес и удовлетворенные телом: средний ИМТ = 29,3, средние значения сырых баллов по ООСТ = 4,9; 30 респондентов в возрасте от 23 до 51 года ( $M = 40,2$ ,  $SD = 7,73$ ), 47 % женщин.

3. Лица, имеющие нормальный вес и неудовлетворенные телом: средний ИМТ = 21,0, средние значения сырых баллов по ООСТ = 24,7; 31 респондент, в возрасте от 20 до 57 лет ( $M = 31,7$ ,  $SD = 10,84$ ), 74 % женщин.

4. Лица, имеющие нормальный вес и «удовлетворенные телом»: средний ИМТ = 21,6, средние значения сырых баллов по ООСТ = 4,8; 32 респондента, в возрасте от 18 до 53 лет ( $M = 34,3$ ,  $SD = 11,55$ ), 53 % женщин.

Из выборки были исключены лица, систематически занимающиеся силовыми видами спорта, имеющие выраженную мышечную массу или недостаток общей массы тела, а также имеющие эндокринные заболевания.

Исследование проводилось с 14 сентября по 1 ноября 2022 г. с помощью онлайн-платформы google.forms с соблюдением принципов конфиденциальности, добровольности и анонимности.

В исследовании использовались следующие *методики*:

1. Опросник образа собственного тела (ООСТ, О. А. Скугаревский и С. В. Сивуха, 2006) диагностирует оценочный компонент отношения к телу, включающий в себя глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, его частями), эмоции и чувства по поводу внешности, когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела), определенное поведение (избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы и т. д.).

2. Методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Е. Н. Осина и Е. И. Рассказовой, 2013) оценивает компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска.

3. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой, 2004) измеряет следующие копинг-стратегии: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

*Статистический анализ.* Использовались методы описательной статистики, критерий Колмогорова – Смирнова, сравнительный анализ U-критерий Манна – Уитни (характер распределения данных отличался от нормального по большинству шкал), корреляционный анализ по Спирмену. Расчеты производились в программах Statistica 8.0 и Excel 2013.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

У испытуемых в группе 1 (избыточный вес, «неудовлетворенность телом») и группы 3 (нормальный вес, «неудовлетворенность телом») диагностированы высокие средние значения по шкале «Бегство-избегание» ( $m = 15,03$  и  $m = 15,90$  соответственно, рис. 1), что говорит о высокой напряженности копинга и выраженной дезадаптации. Так, респонденты часто преодолевают эмоциональное напряжение путем отрицания проблемы либо полного ее игнорирования, фантазирования, отвлечения путем переключения, употребления алкоголя. Им также могут быть свойственны вспышки раздражения и уклонение от ответственности или от действий по разрешению возникших трудностей.

У испытуемых группы 2 (избыточный вес, «удовлетворенность телом») и группы 4 (нормальный вес, «удовлетворенность телом») выявлены такие способы совладания, как «планирование решения проблемы» ( $m = 14,60$  и  $m = 13,13$  соответственно, см. рис. 1) и «положительная переоценка» ( $m = 12,80$  и  $m = 14,26$  соответственно, см. рис. 1). Это говорит о способности испытуемых данных групп не только анализировать ситуацию, разрабатывать стратегию и планировать собственные действия, но и воспринимать любую проблему как опыт и стимул для личностного роста.

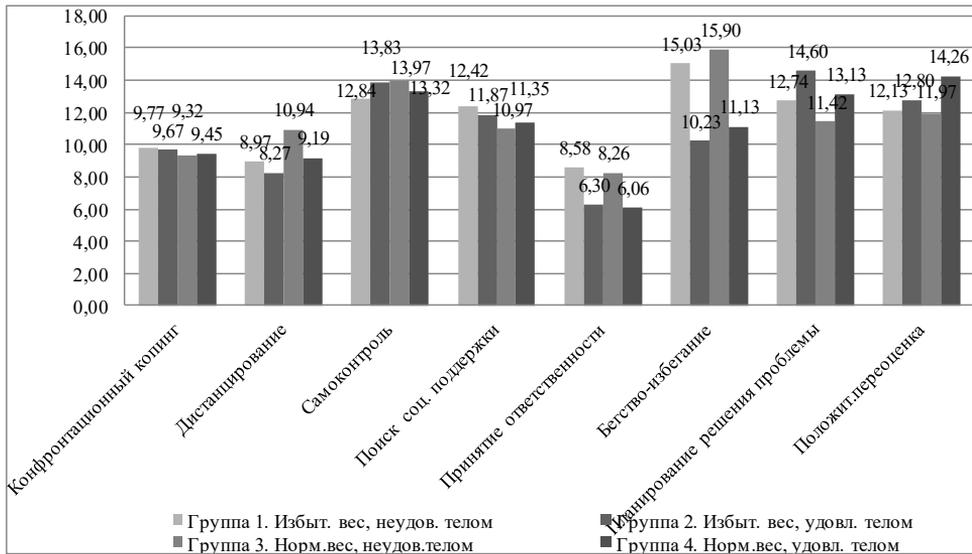


Рис. 1. Средние показатели копинг-стратегий во всех группах испытуемых

У испытуемых всех групп обнаружены высокие значения по шкале «самоконтроль», что свидетельствует о сильной выраженности данного способа совладающего поведения. Другими словами, испытуемые стремятся скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Средние значения по показателям жизнестойкости у всех групп выше нормы (рис. 2), что говорит о способности выдерживать стрессовую ситуацию и сохранять продуктивность. Испытуемые умеют теми или иными способами снижать внутреннее эмоциональное напряжение.

*Сравнительный анализ.* Между группами 1 (избыточный вес, «неудовлетворенность телом») и 2 (избыточный вес, «удовлетворенность телом») были обнаружены значимые различия по следующим показателям: «вовлеченность» ( $U = 246,50, p = 0,002$ ), «контроль» ( $U = 207,00, p = 0,000$ ), «принятие риска» ( $U = 149,00, p = 0,000$ ), «принятие ответственности» ( $U = 223,00, p = 0,000$ ), «бегство – избегание» ( $U = 212,50, p = 0,000$ ), «поиск решения проблемы» ( $U = 311,50, p = 0,027$ ), «отношение к телу» ( $U = 0,00, p = 0,000$ ). Так, группа лиц с избыточной массой тела и «удовлетворенных телом» показывает более высокий уровень жизнестойкости и в большей степени отдает предпочтение такому способу совладающего поведения, как «поиск решения проблемы». Напротив, группа лиц с избыточным весом, «неудовлетворенных телом», демонстрируют более низкий уровень жизнестойкости, в личностно-значимой ситуации склонны либо принимать на себя ответственность за проблему, либо избегать ее.

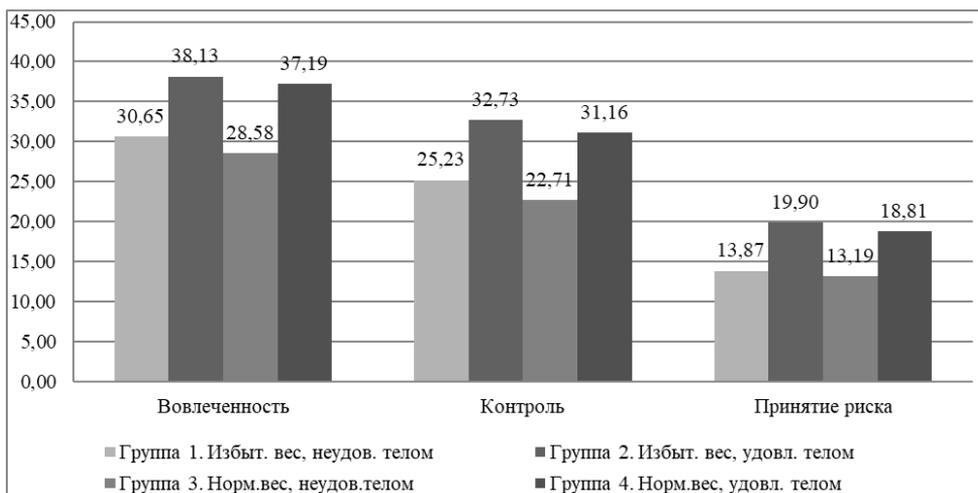


Рис. 2. Средние показатели жизнестойкости во всех группах испытуемых

Сравнение групп 1 (избыточный вес, «неудовлетворенность телом») и групп 3 (нормальный вес, «неудовлетворенность телом») показало наличие различий по показателям «дистанцирование» ( $U = 316,50, p = 0,021$ ), «Отношение к телу» ( $U = 237,00, p = 0,001$ ). Так, испытуемые группы с нормальным весом, «неудовлетворенных телом», более склонны преодолевать трудные ситуации повседневной жизни путем переключения внимания и снижения субъективной значимости ситуации, чем респонденты группы с избыточным весом, «неудовлетворенных телом». Вместе с тем обнаружено, что респонденты с нормальным весом (группа 3) оценивают свое тело значительно хуже, чем испытуемые с избыточным весом (группа 1).

Между группами 1 (избыточный вес, «неудовлетворенность телом») и 4 (нормальный вес, «удовлетворенность телом») были выявлены различия по показателям: «вовлеченность» ( $U = 323,50, p = 0,018$ ), «контроль» ( $U = 266,00, p = 0,002$ ), «принятие риска» ( $U = 202,50, p = 0,000$ ), «принятие ответственности» ( $U = 240,50, p = 0,000$ ), «бегство – избегание» ( $U = 278,00, p = 0,003$ ), «положительная переоценка» ( $U = 339,50, p = 0,031$ ), «отношение к телу» ( $U = 0,00, p = 0,000$ ). Испытуемые с нормальным весом, удовлетворенные собственным телом, имеют достоверно более высокие показатели жизнестойкости, вместе с тем в субъективно-значимой ситуации они реже принимают ответственность на себя, а также реже склонны искать положительные стороны в случившейся проблемной ситуации.

Сравнение группы 2 (избыточный вес, «удовлетворенность телом») и группы 3 (нормальный вес, «неудовлетворенность телом») выявило различие по следующим показателям: «вовлеченность» ( $U = 139,00, p = 0,000$ ), «контроль» ( $U = 93,00, p = 0,000$ ), «принятие риска» ( $U = 100,00, p = 0,000$ ), «дистанцирование» ( $U = 237,00, p = 0,001$ ), «принятие ответственности» ( $U = 300,50, p = 0,018$ ), «бегство – избегание» ( $U = 117,00, p = 0,000$ ), «планирование решения проблемы» ( $U = 175,50, p = 0,000$ ), «Отношение к телу»

( $U = 0,00$ ,  $p = 0,000$ ). Так, у испытуемых с избыточным весом, «удовлетворенным телом», наблюдается более высокий уровень жизнестойкости, в трудной ситуации они чаще прибегают к копинг-стратегии «Поиск решения проблемы», чем респонденты с нормальной массой тела. С другой стороны, испытуемые, имеющие нормальный вес, неудовлетворенные телом, в личностно-значимой ситуации склонны либо уходить от проблем и снижать субъективную важность произошедшего события, либо берут ответственность на себя и обвиняют себя в случившемся.

Между группами 2 (избыточный вес, «удовлетворенность телом») и 4 (нормальный вес, «удовлетворенность телом») не выявлено никаких значимых различий по исследуемым показателям. Это говорит о том, что испытуемые, удовлетворенные собственным телом, независимо от индекса массы тела, обладают сходным уровнем жизнестойкости и в личностно-значимой ситуации демонстрируют близкий паттерн копинг-стратегий.

Сравнение группы 3 (нормальный вес, «неудовлетворенность телом») и группы 4 (нормальный вес, «удовлетворенность телом») обнаружило достоверные различия по шкалам: «вовлеченность» ( $U = 224,00$ ,  $p = 0,000$ ), «контроль» ( $U = 176,00$ ,  $p = 0,000$ ), «принятие риска» ( $U = 155,00$ ,  $p = 0,000$ ), «дистанцирование» ( $U = 322,00$ ,  $p = 0,017$ ), «принятие ответственности» ( $U = 297,50$ ,  $p = 0,006$ ), «бегство – избегание» ( $U = 185,00$ ,  $p = 0,000$ ), «планирование решения проблемы» ( $U = 304,50$ ,  $p = 0,008$ ), «отношение к телу» ( $U = 0,00$ ,  $p = 0,000$ ). Так, испытуемые с нормальным весом и удовлетворенные телом обладают более высоким уровнем жизнестойкости и чаще предпочитают использовать такой способ совладания со стрессом, как поиск решения проблемы. Лица с нормальным весом, неудовлетворенные телом, чаще склонны в субъективно-значимой ситуации дистанцироваться от проблемы и ее избегать.

Таким образом, сходство исследуемых групп по ресурсам совладания с трудной ситуацией в большей степени связано с отношением к собственному телу, нежели с индексом массы тела. Так, группа 1 (избыточный вес, «неудовлетворенность телом») и группа 3 (нормальный вес, «неудовлетворенность телом») имеют статистически более высокие показатели по шкалам «отношение к телу», «бегство – избегание», «принятие ответственности», чем группа 2 (избыточный вес, «удовлетворенность телом») и группа 4 (нормальный вес, «удовлетворенность телом»). Данный факт говорит о том, что испытуемые, «неудовлетворенные телом», чаще предпочитают справляться с эмоциональным напряжением путем избегания проблемы: фантазирования, переживания, отвлечения и т. д. Однако они в большей степени, чем группы, «удовлетворенные телом», могут отслеживать причину возникновения проблемной ситуации в своих поступках, признавать вину и брать ответственность на себя.

Группа 2 (избыточный вес, «удовлетворенность телом») и группа 4 (нормальный вес, «удовлетворенность телом») показывают более высокие значения по шкалам «жизнестойкость», копинг-стратегиям «поиск решения проблемы» и «положительная переоценка», чем группа 1 (избыточный вес,

«неудовлетворенность телом») и группа 3 (нормальный вес, «неудовлетворенность телом»). Таким образом, испытуемые, удовлетворенные телом, лучше справляются с жизненными трудностями, личностно-значимыми ситуациями путем анализа проблемы и поиска лучшего ее решения, а также могут делать выводы и воспринимать сложившуюся ситуацию как опыт, толчок для личностного роста. Полученные нами данные об особенностях совладания со стрессом согласуются с результатами исследований Ю. Л. Савинковой [2005], А. Ю. Ковтуненко, А. И. Ерзина [2019] и моделью С. Варелы, А. Андреас, С. Салданьи [Varela, Andrés, Saldaña, 2020].

*По результатам корреляционного анализа* в группе 1 (избыточный вес, «неудовлетворенность телом») были обнаружены следующие взаимосвязи:

1. Шкала «отношение к телу» имеет отрицательные взаимосвязи с показателями жизнестойкости «вовлеченность» ( $r = -0,45$  при  $p < 0,01$ ) и «контроль» ( $r = -0,55$  при  $p < 0,01$ ). Другими словами, чем негативнее испытуемые воспринимают собственное тело, тем ниже будут показатели жизнестойкости. Также «отношение к телу» имеет обратные корреляции с копинг-стратегиями «поиск решения проблемы» ( $r = -0,64$  при  $p < 0,001$ ), «положительная переоценка» ( $r = -0,61$  при  $p < 0,001$ ) и «самоконтроль» ( $r = -0,45$  при  $p < 0,01$ ). Чем выше неудовлетворенность телом, тем реже испытуемые прибегают к стратегиям поиска решения сложной ситуации, ее позитивного переосмысления, а также управления своими эмоциями в личностно-значимой ситуации.

2. «Вовлеченность» образует прямые корреляции с копинг-стратегиями «самоконтроль» ( $r = 0,49$  при  $p < 0,01$ ), «поиск решения проблемы» ( $r = 0,51$  при  $p < 0,01$ ) и «положительная переоценка» ( $r = 0,64$  при  $p < 0,001$ ) и обратную корреляцию со стратегией «бегство – избегание» ( $r = -0,66$  при  $p < 0,001$ ). «Контроль» имеет положительные взаимосвязи с стратегиями «поиск решения проблемы» ( $r = 0,71$  при  $p < 0,001$ ), «положительная переоценка» ( $r = 0,70$  при  $p < 0,001$ ) и отрицательную взаимосвязь со стратегией «бегство – избегание» ( $r = -0,61$  при  $p < 0,001$ ). Аналогичные взаимосвязи наблюдаются и для показателя «принятие риска» методики диагностики жизнестойкости «поиск решения проблемы» ( $r = 0,48$  при  $p < 0,01$ ). «Положительная переоценка» ( $r = 0,63$  при  $p < 0,001$ ), «бегство – избегание» ( $r = -0,47$  при  $p < 0,01$ ). Таким образом, чем выше у испытуемых этой группы показатели жизнестойкости, тем чаще они используют в стрессовой ситуации стратегии планирования решения проблемы, философского осмысления проблемной ситуации и реже уклонения от ее решения.

3. Индекс массы тела образует обратную корреляцию с копинг-стратегией «самоконтроль» ( $r = -0,69$  при  $p < 0,001$ ). Чем выше вес тела, тем испытуемые менее склонны контролировать свое поведение, эмоции, менее требовательны к себе.

Перейдем к описанию взаимосвязей, выявленных в группе 2 (избыточный вес, «удовлетворенность телом»):

1. Шкала «отношение к телу» не имеет значимых корреляций ни с показателями жизнестойкости, ни с предпочитаемыми копинг-стратегиями.

2. Индекс массы тела образует обратные корреляции с показателями жизнестойкости «вовлеченность» ( $r = -0,48$  при  $p < 0,01$ ), «контроль» ( $r = -0,54$  при  $p < 0,01$ ), «принятие риска» ( $r = -0,52$  при  $p < 0,01$ ). Кроме того, индекс массы тела образует отрицательную взаимосвязь с копинг-стратегией «дистанцирование» ( $r = -0,48$  при  $p < 0,01$ ). Таким образом, чем выше индекс массы тела, тем ниже способность личности выдерживать стрессовые нагрузки, и реже используется стратегия переоценки эмоциональной значимости проблемной ситуации.

В группе 3 (нормальный вес, «неудовлетворенность телом») были обнаружены следующие значимые корреляции:

1. «Отношение к телу» образует прямые корреляции со стратегиями совладающего поведения «конфронтация» ( $r = 0,61$  при  $p < 0,001$ ) и «дистанцирование» ( $r = 0,52$  при  $p < 0,01$ ). Так, чем больше выражена неудовлетворенность телом, тем сильнее испытуемые проявляют либо агрессивность в личностно-значимых ситуациях, либо стремятся проблемы игнорировать, уменьшить их важность для себя.

2. «Принятие риска» имеет положительную взаимосвязь со стратегией «положительная переоценка» ( $r = 0,41$  при  $p < 0,01$ ). Отношение к стрессовой ситуации как возможности личностного роста позволяет увидеть положительные аспекты случившегося.

Анализ корреляционных взаимосвязей в группе 4 (нормальный вес, «удовлетворенность телом») показал, что шкалы жизнестойкости образуют прямые корреляции со стратегией совладающего поведения «поиск решения проблемы»: «вовлеченность» ( $r = 0,44$  при  $p < 0,01$ ) и «контроль» ( $r = 0,45$  при  $p < 0,05$ ). Кроме того, «вовлеченность» образует положительную взаимосвязь со стратегией «конфронтация» ( $r = 0,45$  при  $p < 0,01$ ). Другими словами, чем выше способность противостоять трудностям, тем чаще испытуемые в личностно-значимых ситуациях прибегают к планированию решения проблем, а также позволяют себе переживать негативные эмоции. Отметим, что в данной группе ни «отношение к телу», ни ИМТ не имеют значимых корреляционных связей с показателями жизнестойкости и копинг-стратегий.

Таким образом, в каждой группе выявленные корреляционные взаимосвязи показателей жизнестойкости и копинг-стратегий носят во многом специфический характер. Вместе с тем группа 1 – «избыточный вес, неудовлетворенность телом» и группа 4 – «нормальный вес, удовлетворенность телом» имеют общую положительную взаимосвязь показателей жизнестойкости – вовлеченности и контроля – с копинг-стратегией поиска решения проблем. Группа 1 – «избыточный вес, неудовлетворенность телом» и группа 3 – «нормальный вес, неудовлетворенность телом» похожи по наличию взаимосвязи показателя жизнестойкости – принятие риска и копинг-стратегии «положительная переоценка».

В группе 2 – «избыточный вес, удовлетворенность телом» и группе 4 – «нормальный вес, удовлетворенность телом» отношение к телу не образует значимых корреляций с показателями жизнестойкости и копинг-стратегий, в отличие от двух других исследуемых групп, неудовлетворенных собствен-

ным телом. Видим, что результаты зарубежных исследований воспроизводятся в нашей работе только для групп испытуемых, неудовлетворенных телом: чем выше в этих группах жизнестойкость, тем будет позитивнее образ собственного тела и наоборот [McGrath, Julie, Caron, 2009; Izydorczyk, Rąba, Sitnik-Warchulska, 2018].

Группы испытуемых, близкие по показателям отношения к собственному телу, обнаружили примерно одинаковый уровень жизнестойкости и похожий паттерн совладающего поведения в личностно-значимых ситуациях. Вместе с тем испытуемые, имеющие избыточный вес, различаются по ресурсам совладания, если они характеризуются разной удовлетворенностью собственным телом. Очевидно, неудовлетворенность собственным телом приводит к внутриличностному конфликту, который сопровождается более высоким уровнем стресса, эмоциональными и поведенческими проявлениями [Барышева, Ожигова, 2021; Murray, Rieger, Byrne, 2015]. Это в свою очередь отражается на жизнестойкости и особенностях поведения в личностно-значимых ситуациях повседневной жизни.

Результаты исследования могут быть применены при разработке программ обучения конструктивным моделям поведения в стрессовой ситуации, а также использованы при создании психокоррекционных программ по снижению веса. Как в первом, так и втором случае важно включать в мишени воздействия отношение к телу, формировать удовлетворенность собственным телом. Среди лиц с избыточным весом чаще встречается неудовлетворенность телом и, как показало наше исследование, для них характерен более низкий уровень жизнестойкости и использование неконструктивных копинг-стратегий. Данные особенности ресурсов совладания могут приводить к формированию паттерна эмоциогенного переедания в ответ на личностно-значимую ситуацию, поддерживая и даже способствуя набору лишнего веса. Поэтому у лиц с избыточным весом важно развивать жизнестойкость и проблемно-ориентированные копинг-стратегии.

## **Выводы**

1. Выявлены различия в показателях жизнестойкости и стратегиях совладающего поведения у лиц с избыточной массой тела, по-разному относящихся к собственному телу. Респонденты, неудовлетворенные собственным телом, имеют достоверно более низкие показатели жизнестойкости, реже используют стратегию планирования решения проблемы. При этом значительно чаще выбирают копинг-стратегии принятия ответственности и бегство-избегание. Гипотеза 1 подтвердилась.

2. Обнаружено только одно достоверное различие между группами с нормальной и избыточной массой тела, но при этом неудовлетворенных собственным телом: по копинг-стратегии «дистанцирование». Другими словами, способность отстраниться от проблемы в большей степени характерна для лиц с нормальным индексом массы тела. По всем остальным показателям различий не выявлено. Гипотеза 2 нашла свое подтверждение. Отметим, что у лиц с избыточной массой тела, удовлетворенных им, и у лиц с нормальной

массой тела, удовлетворенных им, не было выявлено значимых различий по показателям жизнестойкости и копинг-стратегиям.

3. Выявлена отрицательная взаимосвязь отношения к телу и показателями жизнестойкости в группе лиц с избыточным весом и неудовлетворенных телом. В остальных группах данная взаимосвязь не обнаружена. В группе лиц с избыточной массой тела, удовлетворенных телом, индекс массы тела образует обратные корреляции с показателями жизнестойкости, а также имеет обратную корреляцию со стратегией дистанцирования. Гипотеза 3 нашла частичное подтверждение в нашем исследовании.

Ограничения нашего исследования: группы испытуемых отличаются по соотношению лиц мужского и женского пола, что могло повлиять на результаты исследования. Женщины, как правило, больше внимания уделяют своему внешнему виду, следят за собой, что свидетельствует о большей значимости для них собственного внешнего облика. И поэтому в группах неудовлетворенных телом больше женщин, чем мужчин. Кроме того, группа испытуемых с избыточным весом, удовлетворенных телом ( $M = 40,2$  лет), старше испытуемых других групп ( $M = 36,3$  года,  $M = 31,7$  лет,  $M = 34,3$  года), что также могло внести определенные коррективы в полученные результаты по всем показателям методик.

Перспективы исследования видятся в расширении выборки исследования, изучении лиц не только с избыточной массой тела, но и с недостаточной массой тела по критериям ВОЗ; в исследовании жизнестойкости и совладающего поведения в связи с неудовлетворенностью телом в разных возрастных группах; во введении дополнительного инструментария, диагностирующего расстройство пищевого поведения, что позволит выделить внутри выборки клинические группы; в расширении предмета исследования за счет включения других личностных ресурсов, помимо жизнестойкости и копинг-стратегий.

### Список литературы

Барышева Н. А., Ожигова Л. Н. Взаимосвязь удовлетворенности телом с агрессией и чувством вины у девушек // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 4 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-udovletvorennosti-telom-s-agressiey-i-chuvstvom-viny-u-devushek> (дата обращения: 05.11.2023).

Горьковская И. А., Микляева А. В. Жизнестойкость и копинг-стратегии подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8, № 1. С. 90–102. <https://doi.org/10.17759/cpse.2019080106>

Дементий Л. И. Жизнестойкость, локус контроля и волевой субъективный контроль как копинг-ресурсы личности // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред. Т. Л. Крюкова [и др.]. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 241–242.

Ковтуненко А. Ю., Ерзин А. И. Реактивные/проактивные копинг-стратегии и ранние дезадаптивные схемы у женщин, практикующих различные типы диет // Neurodynamics. Журнал клинической психологии и психиатрии. 2019. № 2. С. 45–59.

Колесникова А. И., Дебольский М. Г. Особенности копинг-стратегий осужденных с различным уровнем жизнестойкости, состоящих на учете, как склонные к суициду // Психология и право. 2014. Т. 4, № 4. С. 34–45. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2014\\_n4/73016](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2014_n4/73016) (дата обращения: 28.07.2023).

*Корытова Г. С.* Копинг-стратегии в проблемных и конфликтных ситуациях в профессиональной деятельности судебного эксперта-психолога // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2015. Т. 13. С. 71–81. URL: <https://izvestiapsy.isu.ru/article/file?id=595> (дата обращения: 05.11.2023).

*Корытова Г. С., Еремина Ю. А.* Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. № 3 (156). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitno-sovladayuschee-povedenie-retrospektivnaya-rekonstruktsiya-ponyatiya> (дата обращения: 05.11.2023).

*Корытова Г. С., Еремина Ю. А.* Факторная структура копинг-поведения матерей, воспитывающих детей раннего возраста с нормативным уровнем психосоциального развития // Сибирский психологический журнал. 2017. № 65. С. 22–39. <https://doi.org/10.17223/17267080/65/2>

*Кучерявенко И. А., Гринева О. И., Егорова Е. С.* Феномен жизнестойкости в психологической науке // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-v-psihologicheskoy-nauke> (дата обращения: 05.11.2023).

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

*Овчарова Р. В.* Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-issledovaniya-zhiznestoykosti-lichnosti> (дата обращения: 05.11.2023).

*Одincuова М. А., Баринова О. В., Гурова Е. В.* Копинг-стратегии преодоления и жизнестойкость людей с разным уровнем эмоционального интеллекта // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки. 2017. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-preodoleniya-i-zhiznestoykost-lyudey-s-raznym-urovнем-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 28.07.2023).

*Савинкова Ю. Л.* Психологические особенности женщин с проблемами веса : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2005. 28 с.

*Скугаревский О. А., Сивуха С. В.* Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. 2006. № 4. С. 40–48.

*Фаустова А. Г., Афанасьева А. Э.* Особенности совладающего поведения пациентов с облитерирующим атеросклерозом сосудов нижних конечностей // Наука молодых – Eruditio Juvenium. 2020. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladayuschego-povedeniya-patsientov-s-obliteriruyuschim-aterosklerozom-sosudov-nizhnih-konechnostey> (дата обращения: 05.11.2023).

*Фоминова А. Н.* Жизнестойкость личности. М.: Прометей, 2012. 152 с.

*Фонталова Н. С., Шишкина А. О., Фонталов Р. Н.* Социально-психологические особенности людей с различной степенью избыточной массы тела // Baikal Research Journal. 2017. Т. 8, № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-lyudey-s-razlichnoy-stepenyu-izbytochnoy-massy-tela> (дата обращения: 05.11.2023).

Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: a systematic review and meta-analysis / N.-A. Weinberger [et al.] // *Obes Facts*. 2017. Vol. 9, Is. 6. P. 424–441. <https://doi.org/10.1159/000454837>

Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown / M. A. Fullana [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 275. P. 80–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.027>

*Izydorczyk B. C., Rąba M., Sitnik-Warchulska K.* Resilience, self-esteem, and body attitude in women from early to late adulthood // *Health psychology report*. 2018. Vol. 6, N 3. P. 193–206. <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.74698>

*Judkins Sh. K.* Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers: Implications for continuing higher education: dissertation for the degree of doctor of philosophy. Denton: University of North Texas, 2001. 134 p. Available at: [https://digital.library.unt.edu/ark%3A/67531/metadc2799/m2/1/high\\_res\\_d/dissertation.pdf](https://digital.library.unt.edu/ark%3A/67531/metadc2799/m2/1/high_res_d/dissertation.pdf) (data of access: 05.11.2023).

*McGrath R. J., Wiggin J., Caron R. M.* the relationship between resilience and body image in college women // *The Internet journal of health*. 2009. Vol. 10, N. 2. Available at: [https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=hmp\\_facpub\\_](https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=hmp_facpub_) (date of access: 05.11.2023).

Murray K., Rieger E., Byrne D. The Relationship between stress and body satisfaction in female and male adolescents // *Stress health*. 2015. Vol. 31, Is. 1. P. 13–23. <https://doi.org/10.1002/smi.2516>

Puhl R. M., Brownell K. D. Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults // *Obesity*. 2006. Vol. 14. Is. 10. P. 1802–1815. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.208>

Varela C., Andrés A., Saldaña C. The behavioral pathway model to overweight and obesity: coping strategies, eating behaviors and body mass index // *Eating and weight disorders – studies on anorexia, bulimia and obesity*. 2020. Vol. 25. P. 1277–1283. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00760-2>

## References

Barysheva N.A., Ozhigova L.N. Vzaimosv'яз' udovletvorennosti telom s agressiyey i chuvstvom viny u devushek [The relationship of body satisfaction with aggression and guilt in girls]. *Obshchestvo: sotsiologiya. psikhologiya. Pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogy], 2021, no. 4 (84). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-udovletvorennosti-telom-s-agressiyey-i-chuvstvom-viny-u-devushek> (date of access: 05.11.2023) (in Russian)

Gor'kovaja I.A., Mikljaeva A.V. Zhiznestojkost i kopiny-strategii podrostkov s narushenijami oporno-dvigatel'nogo apparata [Hardiness and coping strategies of adolescents with musculoskeletal disorders]. *Klinicheskaja i specialnaja psihologija* [Clinical psychology and special education], 2019, vol 8, no. 1, pp. 90–102. <https://doi.org/10.17759/cpse.2019080106> (in Russian)

Dementij L.I. (ed. by Krjukova T.L. et. al.). Zhiznestojkost, lokus kontrolja i volevoj sub#ektivnyj kontrol kak kopiny-resursy lichnosti [Hardiness, locus of control and volitional subjective control as coping resources of personality]. *Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija* [Psychology of stress and coping behavior]. Materials of the III International scientific and practical conference. Kostroma, September 26–28, 2013. Coll. works in 2 vols. Kostroma, KGU im. N.A. Nekrasova Publ., 2013, vol. 1, pp. 241–242. (in Russian)

Kovtunen A.Ju., Erzin A.I. Reaktivnye/proaktivnye kopiny-strategii i rannie dezadaptivnye shemy u zhenshhin, praktikujushhij razlichnye tipy diet [Reactive/proactive coping strategies and early maladaptive schemes in women practicing various types of diets]. *Neurodynamics. Zhurnal klinicheskoy psihologii i psihiatrii* [Neurodynamics. Journal of clinical psychology and psychiatry], 2019, no. 2, pp. 45–59. (in Russian)

Kolesnikova A.I., Debol'skij M.G. Osobennosti kopiny-strategij osuzhdennyh s razlichnym urovnem zhiznestojkosti, sostojashhij na uchete, kak sklonnye k suicidu [Features of coping strategies of convicts with different levels of hardiness, registered as suicidal]. *Psihologija i pravo* [Psychology and pravo], 2014, vol. 4, no. 4, pp. 34–45. Available at: [https://psyjournals.ru/journals/npsylaw/archive/2014\\_n4/73016](https://psyjournals.ru/journals/npsylaw/archive/2014_n4/73016) (date of access: 28.07.2023) (in Russian)

Korytova G.S. Kopiny-strategii v problemnykh i konfliktnykh situatsiyakh v professionalnoy deyatel'nosti sudebnogo eksperta-psikhologa [Coping strategies in problematic and conflict situations in the professional activity of a forensic psychologist]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya "Psikhologiya* [The Bulletin of Irkutsk state university. Series Psychology], 2015, vol. 13, pp. 71–81. Available at: <https://izvestiapsy.isu.ru/ru/article/file?id=595> (date of access: 05.11.2023) (in Russian)

Korytova G.S., Eremina Yu.A. Zashchitno-sovladayushcheye povedeniye: retrospektivnaya rekonstruktsiya ponyatiya [Protective-coping behavior: a retrospective reconstruction of the concept]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Tomsk state pedagogical university], 2015, no. 3 (156). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitno-sovladayushcheye-povedenie-retrospektivnaya-rekonstruktsiya-ponyatiya> (date of access: 05.11.2023) (in Russian)

Korytova G.S., Eremina Yu.A. Faktornaya struktura kopiny-povedeniya materey, vospityvayushchikh detey rannego vozrasta s normativnym urovnem psikhosotsialnogo razvitiya [Factor structure of coping behavior of mothers raising young children with a normative level of psychosocial development]. *Sibirskiy psikhologicheskij zhurnal* [Siberian psychological journal], 2017, no. 65, pp. 22–39. <https://doi.org/10.17223/17267080/65/2> (in Russian)

Kucheryavenko I.A., Grineva O.I., Egolayeva E.S. Fenomen zhiznestojkosti v psikhologicheskoy nauke [The phenomenon of hardiness in psychological science]. *Problemy sovremennoy*

*pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2023, no. 79–2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-v-psihologicheskoy-nauke> (date of access: 05.11.2023) (in Russian)

Leontyev D.A. Rasskazova E.I. *Test zhiznestoykosti* [Hardiness test]. Moscow, Smysl Publ., 2006, 63 p. (in Russian)

Ovcharova R. V. Metodologiya issledovaniya zhiznestoykosti lichnosti [Methodology of research on personal hardiness]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kurgan state university], 2019, no. 2 (53). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-issledovaniya-zhiznestoykosti-lichnosti> (date of access: 05.11.2023) (in Russian)

Odincova M.A., Barinova O.V., Gurova E.V. Koping-strategii preodoleniya i zhiznestoykost' ljudej s raznym urovnem jemocional'nogo intellekta [Coping strategies and hardiness of people with different levels of emotional intelligence]. *Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta. Serija E. Pedagogicheskie nauk* [Vestnik of Polotsk state university. Part E. Pedagogic sciences], 2017, no. 7. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-preodoleniya-i-zhiznestoykost-lyudej-s-raznym-urovнем-emotsionalnogo-intellekta> (date of access: 28.07.2023) (in Russian)

Savinkova Ju.L. *Psihologicheskie osobennosti zhenshin s problemami vesa. Avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological characteristics of women with weight problems. Cand. psychol. sci. diss. abstract]. St. Petersburg., 2005, 28 p. (in Russian)

Skugarevskij O.A., Sivuha S.V. Obraz sobstvennogo tela: razrabotka instrumenta dlja ocenki [Own body image: development of an assessment tool]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2006, no. 4, pp. 40–48. (in Russian)

Faustova A.G., Afanasyeva A.E. Osobennosti sovladayushchego povedeniya patsiyentov s obliteriruyushchim aterosklerozom sosudov nizhnikh konechnostey [Features of coping behavior of patients with obliterative atherosclerosis of lower limb vessels]. *Nauka molodykh – eruditio juvenium* [Science of the young – eruditio juvenium], 2020, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladayushchego-povedeniya-patsiyentov-s-obliteriruyushchim-aterosklerozom-sosudov-nizhnih-konechnostey> (date of access: 05.11.2023) (in Russian)

Fominova A.N. *Zhiznestojkost lichnosti* [Hardiness of the individual]. Moscow, Prometej Publ., 2012, 152 p. (in Russian)

Fontalova N.S., Shishkina A.O., Fontalov R.N. Social'no-psihologicheskie osobennosti ljudej s razlichnoj stepen'ju izbytochnoj massy tela [Socio-psychological characteristics of people with varying degrees of overweight]. *Baikal research journal*, 2017, vol. 8, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-lyudej-s-razlichnoy-stepenyu-izbytochnoy-massy-tela> (date of access: 22.12.2022) (in Russian)

Weinberger N.-A. et al. Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: a systematic review and meta-analysis. *Obes facts*, 2017, vol. 9, is. 6, pp. 424–441. <https://doi.org/10.1159/000454837>

Fullana, M.A. et. al. Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of affective disorders*, 2020, vol. 275, pp. 80–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.027>

Izydorczyk B.C., Rąba M., Sitnik-Warchulska K. (2018). Resilience, self-esteem, and body attitude in women from early to late adulthood. *Health psychology report*, 2018, no. 6 (3), pp. 193–206. <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.74698>

Judkins Sh.K. *Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse man-agers: Implications for continuing higher education: dissertation for the degree of doctor of philosophy*. Denton, University of North Texas, 2001, 141 p. Available at: [https://digital.library.unt.edu/ark%3A/67531/metadc2799/m2/1/high\\_res\\_d/dissertation.pdf](https://digital.library.unt.edu/ark%3A/67531/metadc2799/m2/1/high_res_d/dissertation.pdf) (date of access: 05.11.2023).

McGrath R.J., Wiggin J., Caron R.M. The Relationship between Resilience and Body Image in College Women. *The Internet journal of health*, 2009, vol. 10, no. 2. Available at: [https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=hmp\\_facpub](https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=hmp_facpub) (date of access: 05.11.2023).

Murray K., Rieger E., Byrne D. The relationship between stress and body satisfaction in female and male adolescents. *Stress health*, 2015, vol. 3, is. 1, pp. 13–23. <https://doi.org/10.1002/smi.2516>

Puhl R.M., Brownell K.D. Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults. *Obesity*, 2016, vol. 14, is.10, pp. 1802–1815. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.208>

Varela C., Andrés A., Saldaña C. The behavioral pathway model to overweight and obesity: coping strategies, eating behaviors and body mass index. *Eating and weight disorders – studies on anorexia, bulimia and obesity*, 2020, vol. 25, pp. 1277–1283. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00760-2>

#### Сведения об авторах

**Продовикова Анастасия Геннадьевна**  
кандидат психологических наук, доцент,  
кафедра общей и клинической психологии  
Пермский государственный национальный  
исследовательский университет  
Россия, 614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15  
e-mail: arilama@yandex.ru

**Зырянова Ксения Константиновна**  
студент  
Пермский государственный национальный  
исследовательский университет  
Россия, 614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15  
e-mail: kseniia99@inbox.ru

#### Information about the authors

**Prodovikova Anastasia Gennadievna**  
Candidate of Sciences (Psychology),  
Associate Professor, Department of General and  
Clinical Psychology  
Perm State National Research University  
15, Bukirev st., Perm, 614990,  
Russian Federation  
e-mail: arilama@yandex.ru

**Zyryanova Kseniya Konstantinovna**  
Student  
Perm State National Research University  
15, Bukirev st., Perm, 614990,  
Russian Federation  
e-mail: kseniia99@inbox.ru

Статья поступила в редакцию **17.08.2023**; одобрена после рецензирования **07.11.2023**; принята к публикации **27.11.2023**  
The article was submitted **August, 17, 2023**; approved after reviewing **November, 07, 2023**; accepted for publication **November, 27, 2023**