

РАННИЕ ДЕЗАДАПТИВНЫЕ СХЕМЫ, СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

©Бережная Д.Ю.

психолог-консультант, Москва, Россия
ramenki-di@mail.ru

Для цитирования:

Бережная Д.Ю.

Ранние дезадаптивные схемы, стратегии совладания, саморегуляция и жизнестойкость в среднем возрасте // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2026. Т. 6. № 3(20). С. 75-86. DOI: 10.38098/proceedings_2026_06_03_07

Berezhnaya D. Yu.

Early maladaptive schemas, coping strategies, self-regulation and hardiness in middle adulthood. Proceedings of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. 2026, Vol. 6, No3(20), Pp. 75-86. DOI: 10.38098/proceedings_2026_06_03_07

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи ранних дезадаптивных схем, стратегий совладания со стрессом, саморегуляции поведения и уровня жизнестойкости у людей среднего возраста. В исследовании принял участие 81 респондент в возрасте от 40 до 56 лет. Для диагностики использовались методика ранних дезадаптивных схем Дж. Янга YSQ-S3R в адаптации П.М. Касьяника и Е.В. Романовой, Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой, русскоязычная версия опросника COPE Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, а также опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ-2020 В.И. Моросановой. Статистическая обработка данных включала методы описательной статистики и корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Полученные результаты показали наличие отрицательных корреляций между выраженностью ряда ранних дезадаптивных схем и уровнем жизнестойкости, а также между ранними дезадаптивными схемами и проблемно-ориентированными стратегиями совладания. Положительные корреляции выявлены между ранними дезадаптивными схемами и эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями. Связи ранних дезадаптивных схем с показателями саморегуляции поведения носили преимущественно слабый характер. Полученные данные могут быть использованы в психологическом консультировании и психокоррекционной работе, направленной на повышение жизнестойкости и развитие более адаптивных стратегий совладания со стрессом у людей среднего возраста с высшим образованием.

Ключевые слова: ранние дезадаптивные схемы, копинг-стратегии, жизнестойкость, саморегуляция поведения, средний возраст, психологическая адаптация, схема-терапия, стресс, совладающее поведение, эмоционально-ориентированный копинг, проблемно-ориентированный копинг, психология личности

Введение

В условиях современной социальной реальности люди все чаще сталкиваются с сочетанием профессиональных, семейных и личностных нагрузок, требующих постоянной психологической адаптации. Особенно это становится заметно в среднем возрасте, когда человек одновременно решает задачи профессиональной реализации, поддержания семейных отношений и переоценки жизненных ориентиров (Кулагина, 2020; Солодников, Солодникова, 2009). В этот период возрастает значимость индивидуальных психологических ресурсов, позволяющих справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять внутреннюю устойчивость.

При этом люди существенно различаются по тому, как они воспринимают жизненные трудности, каким образом реагируют на стресс и какие способы совладания используют. Эти различия

могут быть связаны с устойчивыми когнитивно-эмоциональными установками, сформированными в раннем опыте, которые в современной психологии описываются как ранние дезадаптивные схемы (Богданов и др., 2019; Young et al., 2003). Данные схемы отражают особенности восприятия себя, других людей и окружающего мира и могут проявляться с разной степенью выраженности во взрослом возрасте (Галимзянова и др., 2016).

В научной литературе ранние дезадаптивные схемы рассматриваются в связи с эмоциональным состоянием, межличностными трудностями и особенностями совладающего поведения (Галимзянова, Романова, 2011; Карауш, Куприянова, 2022). Одновременно изучаются копинг-стратегии как способы регуляции стрессовых переживаний (Водопьянова, 2018; Мельникова, 2018; Рассказова, Гордеева, 2011) и жизнестойкость как ресурс психологической устойчивости

(Воронина, Карпова, 2013; Bartone et al., 2013). Несмотря на значительное число исследований, посвященных каждому из этих феноменов, их взаимосвязи с особенностями саморегуляции поведения применительно к людям среднего возраста с высшим образованием остаются недостаточно изученными. Исследования стрессоустойчивости и копинга в условиях неопределенности также подчеркивают значимость совладающего поведения (Карпова, Дрынкина, 2022). Комплексный анализ данных взаимосвязей позволяет глубже понять психологические особенности адаптации в среднем возрасте и выявить сочетания факторов, связанных с различными способами реагирования на стрессовые воздействия.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности использования полученных данных в психологическом консультировании и психокоррекционной работе. Анализ взаимосвязей между ранними дезадаптивными схемами, копинг-стратегиями, саморегуляцией и жизнестойкостью может служить ориентиром при планировании индивидуальной и групповой психологической помощи, а также при разработке профилактических программ, направленных на поддержку адаптивного поведения и эмоционального благополучия взрослых.

Актуальность выбранной темы определяется как ее теоретической значимостью, связанной с уточнением взаимосвязей ключевых психологических конструкций, так и практическим запросом на повышение эффективности психологической помощи людям среднего возраста, испытывающим трудности в эмоциональной сфере и межличностных отношениях.

Теоретико-методологические основания исследования

Теоретико-методологическую основу исследования составили отечественные и зарубежные подходы к изучению возрастного развития личности, ранних дезадаптивных схем, совладающего поведения, саморегуляции и жизнестойкости.

В отечественной и зарубежной психологии представлены различные подходы к возрастной периодизации и изучению психологического развития личности. Проблемы возрастной динамики и кризисов развития рассматривались в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, И.С. Кона, Э.Э. Сыманюк и других исследователей. Их работы заложили основу понимания возрастной динамики и психологических изменений, происходящих на различных этапах жизненного пути.

В качестве одного из теоретических ориентиров возрастного развития в работе используется концепция Э. Эриксона, в которой средняя взрослость рассматривается через задачи генеративности и дальнейшего развития личности (Erikson, 1963). Границы среднего возраста в разных периодизациях варьируют (Кулагина, 2020; Солодников, Солодникова, 2009); в настоящем исследовании рассматривался период от 40 до 56 лет.

Когнитивные «схемы» изучались разными представителями психологии. В данной работе исследование ранних дезадаптивных схем опирается на концепцию Дж. Янга, разработанную в рамках схема-терапии (Касьяник и др., 2013а; Янг и др., 2020; Young et al., 2003). Согласно данной концепции, ранние дезадаптивные схемы формируются в детстве вследствие неудовлетворения базовых эмоциональных потребностей и связаны с устойчивыми особенностями восприятия себя, других людей и окружающего мира. Дж. Янг выделил 18 ранних дезадаптивных схем и классифицировал их на 5 доменов (Vreeswijk et al., 2012; Young et al., 2003).

Согласно Дж. Янгу, ранние дезадаптивные схемы формируются в условиях неудовлетворения базовых эмоциональных потребностей ребенка и могут способствовать закреплению дезадаптивных способов совладания (Young et al., 2003, с. 14). В когнитивной терапии А. Бека понятие схемы используется для обозначения когнитивных паттернов, сформированных на основе прошлого опыта и связанных с особенностями восприятия и реагирования человека в различных ситуациях (Бек, Фримен, 2002, с. 67).

Схожую позицию занимают А. Арнтц и Г. Якоб, рассматривающие ранние дезадаптивные схемы как устойчивые представления о мире, связанные с когнитивными, эмоциональными и поведенческими реакциями человека и проявляющиеся с различной интенсивностью в зависимости от жизненной ситуации (Арнтц, Якоб, 2016, с. 25).

В научной литературе долгие годы основной фокус был направлен на изучение ранних дезадаптивных схем у людей с расстройствами личности (Холмогорова, 2014; Arntz, 2008; Delattre et al., 2004). Однако за последние годы интерес к исследованию проявлений РДС у неклинических взрослых выборок значительно вырос (Богданов и др., 2019; Галимзянова и др., 2016; Карауш, Куприянова, 2022). Диагностика схем используется в психологической практике для выявления устойчивых когнитивно-эмоциональных паттернов и определения направлений психокоррекционной работы (Касьяник и др., 2013б).

Теоретической основой изучения совладающего поведения в настоящем исследовании является модель стресса и копинг-стратегий Р. Лазаруса. В рамках данного подхода стресс рассматривается как результат взаимодействия человека и среды в ситуации, когда требования оцениваются как превышающие доступные ресурсы, а ключевую роль играют когнитивная оценка ситуации и выбор способов совладания (Lazarus, 1993; Lazarus, Folkman, 1984). Истоки данного подхода представлены в более ранней работе Р. Лазаруса о психологическом стрессе и процессе совладания (Lazarus, 1966).

Совладающее поведение рассматривается как система когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стрессовых воздействий и регуляцию внутреннего состояния (Лазарус, 2003; Рассказова, Гордеева, 2011). В рамках данного подхода выбор копинг-стратегий связан не только с объективными характеристиками стрессовой ситуации, но и с тем, как человек оценивает происходящее и собственные ресурсы для преодоления трудностей (Крюкова, 2007; Хазова, 2013). Развитие копинг-компетенций также рассматривается как самостоятельное направление психологических исследований (Frydenberg, 2004).

При изучении жизнестойкости исследование опирается на концепцию С. Мадди. Понятие *hardiness* связано с работами С. Кобейса и С. Мадди; в отечественной психологии концепт жизнестойкости получил развитие в работах Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (Рассказова, Леонтьев, 2011; Khoshaba, Maddi, 1999; Maddi, 2007).

Жизнестойкость в настоящем исследовании рассматривается как ресурс психологической устойчивости, позволяющий человеку сохранять активность, вовлеченность и субъективный контроль в условиях жизненных трудностей (Александрова, 2004; Евтушенко, 2016). В структуре жизнестойкости выделяются вовлеченность, контроль и принятие риска, которые отражают готовность человека быть включенным в происходящее, ощущать возможность влияния на события и воспринимать изменения как часть жизненного опыта (Коржикова, 2023; Khoshaba, Maddi, 1999). Роль жизнестойкости в адаптации к стрессовым условиям подтверждается и в исследованиях специфических профессиональных выборок (Bartone et al., 2013).

Анализ теоретических и эмпирических исследований показал, что ранние дезадаптивные схемы, стратегии совладания со стрессом, саморегуляция поведения и жизнестойкость чаще рассматриваются изолированно друг от друга. Работ, в которых данные психологические характеристики анализируются комплексно применительно

но к людям среднего возраста с высшим образованием, представлено сравнительно немного, что определяет необходимость изучения их взаимосвязей в рамках одного эмпирического исследования. Методологически связь копинг-стратегий с процессами деятельности и саморегуляции рассматривается в русскоязычной адаптации COPE (Рассказова и др., 2013).

Научная новизна исследования заключается в комплексном анализе взаимосвязей ранних дезадаптивных схем, стратегий совладания, саморегуляции поведения и жизнестойкости у людей среднего возраста в рамках одного эмпирического исследования.

Целью настоящего исследования является изучение взаимосвязи ранних дезадаптивных схем с уровнем жизнестойкости, стратегиями совладания со стрессом и стилями саморегуляции поведения у людей среднего возраста.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что ранние дезадаптивные схемы могут быть взаимосвязаны со стратегиями совладания со стрессом и жизнестойкостью:

- чем сильнее выражены ранние дезадаптивные схемы у взрослых, тем ниже будет уровень их жизнестойкости;
- чем сильнее выражены ранние дезадаптивные схемы, тем чаще взрослые люди используют неадаптивные стратегии совладания со стрессом.

Материалы и методы

Выборка. Эмпирическую основу исследования составили первичные данные, полученные в результате дистанционного опроса 81 респондента в возрасте от 40 до 56 лет, из которых 11 мужчин и 70 женщин. Все участники исследования имели высшее образование и являлись гражданами Российской Федерации. Отбор носил целенаправленный характер. Критериями включения являлись возраст респондентов (40–56 лет), наличие высшего образования и добровольное согласие на участие в исследовании. Информация о месте проживания участников не собиралась с целью обеспечения анонимности.

Сбор эмпирических данных проводился в 2025 году с использованием платформы Yandex Forms. Участники привлекались посредством размещения ссылки на опрос в социальных сетях и учебных чатах, что позволило охватить целевую аудиторию исследования. Участие в исследовании было добровольным и анонимным.

В итоговую выборку была включена 81 полностью заполненная анкета. Пропущенные ответы по пунктам психодиагностических методик отсутствовали.

Психодиагностические методики

Для достижения цели исследования был использован комплекс психодиагностических методик.

Для изучения ранних дезадаптивных схем использовалась методика диагностики ранних дезадаптивных схем Дж. Янга YSQ-S3R (Young Schema Questionnaire) в адаптации П. М. Касьяника и Е. В. Романовой. Методика позволяет оценить степень выраженности 18 ранних дезадаптивных схем, объединенных в пять доменов (Касьяник, Романова, 2016; Young, Brown, 2001).

Для исследования жизнестойкости применялся Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е. Н. Осина и Е. И. Рассказовой, позволяющий оценить общий уровень жизнестойкости, а также ее основные компоненты: вовлеченность, контроль и принятие риска (Осин, Рассказова, 2013).

Для исследования стратегий совладания со стрессом использовался опросник COPE — русскоязычная адаптация методики, разработанной К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом на основе теоретических представлений Р. Лазаруса и собственной теоретической модели. Использовалась версия Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина (Рассказова и др., 2013).

Для оценки особенностей саморегуляции поведения применялся опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ-2020), разработанный в лаборатории психологии саморегуляции Психологического института Российской академии образования под руководством В. И. Моросановой. В исследовании использовалась версия ССПМ-2020, в которой обновлены формулировки утверждений, изменена шкала ответов и пересмотрен состав диагностических шкал (Моросанова, Кондратюк, 2020).

Методы статистической обработки данных

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программ IBM SPSS Statistics и Microsoft Excel.

На первом этапе исследования применялись методы описательной статистики, включающие вычисление средних значений, стандартных отклонений, частот и процентных распределений по шкалам используемых психодиагностических методик.

Проверка нормальности распределения данных осуществлялась с использованием критерия Колмогорова–Смирнова, что позволило обосновать выбор непараметрических методов анализа.

Для выявления взаимосвязей между выраженностью ранних дезадаптивных схем, жизнестойкостью, копинг-стратегиями и стилем само-

регуляции поведения применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Статистическая значимость коэффициентов корреляции оценивалась при уровне значимости $p < 0,05$ и $p < 0,01$. Поправка на множественные сравнения не применялась ввиду поискового характера исследования.

Результаты исследования

На первом этапе исследования был проведен анализ описательной статистики по всем использованным психодиагностическим методикам. Полученные данные позволили определить уровень выраженности ранних дезадаптивных схем, показатели жизнестойкости, особенности совладающего поведения и саморегуляции у участников исследования.

Проверка распределения данных с использованием критерия Колмогорова–Смирнова показала отклонение ряда исследуемых переменных от нормального распределения, в связи с чем для анализа взаимосвязей был использован непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Поправка на множественные сравнения не применялась.

Показатели ранних дезадаптивных схем. Полученные результаты показали, что для большей части респондентов характерен низкий уровень выраженности большинства РДС (70%), что указывает на относительно низкую интенсивность РДС у респондентов среднего возраста с высшим образованием.

Наиболее выраженными схемами в выборке оказались: жесткие стандарты / придирчивость 51,9%, поиск одобрения — 38,3%, негативизм/пессимизм — 33,3%, привилегированность/грандиозность — 32,1%, самопожертвование — 30,9%.

При этом наименее выраженными были схемы зависимости, дефективности, неуспешности и эмоциональной депривированности.

Показатели жизнестойкости. Анализ жизнестойкости показал, что в целом выборка характеризуется умеренным уровнем жизнестойкости: у 63% он находится на среднем уровне.

Наиболее сильным компонентом оказалось принятие риска, высокий уровень отмечен у 25,9% респондентов. Наиболее уязвимым компонентом стал контроль: высокий уровень выявлен лишь у 8,6%.

Таким образом, при среднем уровне общей жизнестойкости наиболее уязвимым ее компонентом в исследуемой выборке оказался контроль, тогда как более высокие показатели были характерны для принятия риска.

Особенности совладающего поведения. В выборке преобладают стратегии, отражающие ориен-

тацию на активные формы реагирования в стрессовых ситуациях: активное совладание — 73%, планирование — 72%, принятие — 60%, позитивное переформулирование и личностный рост — 68%.

Относительно высокие показатели зафиксированы в структуре социальных ресурсов: инструментальная социальная поддержка — 44%, эмоциональная социальная поддержка — 42%.

В то же время такие дезадаптивные стратегии, как отрицание и использование успокоительных, выражены на низком уровне у большинства участников.

Полученные данные свидетельствуют о преобладании активных способов совладания со стрессом при относительно низкой выраженности стратегий отрицания и использования успокоительных.

Особенности саморегуляции поведения. Анализ показателей саморегуляции выявил различия в выраженности отдельных регуляторных

процессов. Более высокие показатели отмечались в области планирования и моделирования условий деятельности, тогда как показатель гибкости был выражен слабее.

Таким образом, выборку можно охарактеризовать как способную к планированию, но испытывающую сложности с гибкой реализацией намеченных планов.

Корреляционный анализ. Для проверки гипотез исследования был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимых взаимосвязей между ранними дезадаптивными схемами, уровнем жизнестойкости, стратегиями совладания со стрессом и показателями саморегуляции поведения. Наиболее статистически значимые взаимосвязи представлены в таблице.

Таблица 1. Наиболее выраженные статистически значимые корреляции

Ранняя дезадаптивная схема	Показатель	ρ Спирмена	p
Жизнестойкость			
Покорность	Общий уровень жизнестойкости	−0,53	0,024
Неуспешность	Общий уровень жизнестойкости	−0,51	0,015
Зависимость/Беспомощность	Общий уровень жизнестойкости	−0,51	0,005
Жесткие стандарты / Придирчивость	Общий уровень жизнестойкости	−0,49	0,022
Дефективность/Стыд	Общий уровень жизнестойкости	−0,46	0,003
Уязвимость	Общий уровень жизнестойкости	−0,44	0,042
Недоверие / Ожидание жестокого обращения	Общий уровень жизнестойкости	−0,39	<0,001
Стратегии совладания со стрессом			
Покинутость/Нестабильность	Эмоционально-ориентированный копинг	0,47	≤0,05
Неуспешность	Эмоционально-ориентированный копинг	0,45	≤0,05
Недостаточность самоконтроля	Проблемно-ориентированный копинг	−0,44	≤0,05
Негативизм/Пессимизм	Эмоционально-ориентированный копинг	0,40	≤0,05
Жесткие стандарты / Придирчивость	Проблемно-ориентированный копинг	0,38	≤0,05
Уязвимость	Эмоционально-ориентированный копинг	0,37	≤0,05
Недоверие / Ожидание жестокого обращения	Эмоционально-ориентированный копинг	0,36	≤0,05
Покорность	Эмоционально-ориентированный копинг	0,36	≤0,05
Неуспешность	Проблемно-ориентированный копинг	−0,35	≤0,05
Зависимость/Беспомощность	Эмоционально-ориентированный копинг	0,34	≤0,05
Эмоциональная депривированность	Эмоционально-ориентированный копинг	0,31	≤0,05
Недостаточность самоконтроля	Эмоционально-ориентированный копинг	0,29	≤0,05

Ранняя дезадаптивная схема	Показатель	ρ Спирмена	p
Саморегуляция поведения			
Недостаточность самоконтроля	Общий уровень саморегуляции	–0,34	<0,01
Недостаточность самоконтроля	Гибкость	–0,33	<0,01
Недоверие / Ожидание жестокого обращения	Планирование	–0,30	<0,05
Недостаточность самоконтроля	Программирование	–0,30	<0,05
Недостаточность самоконтроля	Самостоятельность	–0,30	<0,05
Жесткие стандарты / Придирчивость	Моделирование	–0,29	<0,05
Жесткие стандарты / Придирчивость	Гибкость	–0,29	<0,05

Примечание: ρ — двусторонний уровень статистической значимости коэффициента ранговой корреляции Спирмена при n=81. Поправка на множественные сравнения не применялась; результаты интерпретируются как предварительные и требуют проверки на независимой выборке.

Наиболее выраженные отрицательные корреляционные связи с общим уровнем жизнестойкости выявлены для схем «Покорность», «Неуспешность» и «Зависимость/Беспомощность».

Положительные корреляции обнаружены между рядом ранних дезадаптивных схем и эмоционально-ориентированными стратегиями совладания. Наиболее выраженные связи выявлены для схем «Покинутость/Нестабильность», «Неуспешность», «Негативизм/Пессимизм», «Уязвимость» и «Покорность».

Для ряда ранних дезадаптивных схем установлены отрицательные корреляции с проблемно-ориентированными копинг-стратегиями; при этом для схемы «Жесткие стандарты/Придирчивость» выявлена положительная корреляция с проблемно-ориентированным копингом.

Обсуждение результатов

Полученные результаты в целом подтверждают выдвинутую гипотезу в части связей ранних дезадаптивных схем с жизнестойкостью и преобладающей направленности связей с копингом: выраженность ряда ранних дезадаптивных схем отрицательно коррелирует с уровнем жизнестойкости и рядом проблемно-ориентированных стратегий совладания и положительно коррелирует с эмоционально-ориентированными стратегиями. При этом для схемы «Жесткие стандарты/Придирчивость» выявлена положительная корреляция с проблемно-ориентированным копингом. Корреляции ранних дезадаптивных схем с показателями саморегуляции анализировались дополнительно и носили преимущественно слабый характер.

Наиболее выраженные корреляции выявлены между ранними дезадаптивными схемами и по-

казателями жизнестойкости. Более высокая выраженность схем «Покорность», «Неуспешность» и «Зависимость/Беспомощность» коррелирует с более низким общим уровнем жизнестойкости.

Кроме того, умеренные отрицательные корреляции обнаружены для схем «Жесткие стандарты/Придирчивость» и «Недоверие/Ожидание жестокого обращения». Полученные данные позволяют говорить о том, что более высокая выраженность указанных схем коррелирует с более низкими показателями жизнестойкости. Содержательно это согласуется с представлениями схема-терапии о связи ранних дезадаптивных схем с устойчивыми особенностями восприятия и реагирования (Янг и др., 2020; Young et al., 2003) и с концепцией жизнестойкости С. Мадди (Khoshaba, Maddi, 1999; Maddi, 2007).

Анализ взаимосвязей между ранними дезадаптивными схемами и стратегиями совладания со стрессом показал, что выраженность ряда схем статистически связана с особенностями выбора копинг-стратегий. Схемы «Неуспешность», «Зависимость/Беспомощность», «Уязвимость», «Покорность», «Дефективность/Стыд» и «Негативизм/Пессимизм» положительно коррелируют с эмоционально-ориентированным копингом, тогда как схемы «Неуспешность», «Зависимость/Беспомощность», «Уязвимость», «Спутанность/Неразвитая идентичность» и особенно «Недостаточность самоконтроля» отрицательно коррелируют с проблемно-ориентированными стратегиями совладания.

Таким образом, более высокая выраженность ряда ранних дезадаптивных схем коррелирует с большей выраженностью эмоционально-ориентированного копинга и меньшей выраженностью проблемно-ориентированного копинга.

Полученные результаты соответствуют транзакционной модели стресса Р. Лазаруса, согласно которой совладающее поведение связано с когнитивной оценкой ситуации и доступных человеку ресурсов (Lazarus, 1993; Lazarus, Folkman, 1984). Сходные вопросы соотношения стресса, адаптивного копинга и психологического благополучия рассматриваются и в современных эмпирических исследованиях (Buser, Kearney, 2017).

Связи между ранними дезадаптивными схемами и саморегуляцией поведения оказались менее выраженными. Общий уровень саморегуляции демонстрировал преимущественно слабые отрицательные корреляции с большинством схем, что свидетельствует об отсутствии жесткой зависимости между данными психологическими характеристиками.

Вместе с тем анализ статистически значимых взаимосвязей показал, что отдельные ранние дезадаптивные схемы соотносятся с конкретными компонентами саморегуляции. Так, схема «Недостаточность самоконтроля» отрицательно связана с гибкостью, программированием, самостоятельностью и общим уровнем саморегуляции. Схема «Жесткие стандарты / Придирчивость» отрицательно связана с моделированием и гибкостью, а схема «Недоверие / Ожидание жестокого обращения» — с планированием. Эти результаты позволяют предположить, что ранние дезадаптивные схемы связаны не столько с общим уровнем саморегуляции, сколько с отдельными регуляторными процессами, определяющими организацию поведения человека.

Преимущественно слабые связи ранних дезадаптивных схем с общим уровнем саморегуляции могут быть связаны с особенностями используемого инструментария. Опросник ССПМ-2020 направлен на оценку стилевых особенностей саморегуляции поведения, тогда как ранние дезадаптивные схемы представляют собой устойчивые когнитивно-эмоциональные структуры. При этом выявленные связи РДС с отдельными компонентами саморегуляции позволяют предположить, что их взаимосвязь проявляется преимущественно на уровне отдельных регуляторных процессов, а не общего уровня саморегуляции (Моросанова, Кондратюк, 2020).

Полученные результаты в целом согласуются с современными представлениями о ранних дезадаптивных схемах как устойчивых когнитивно-эмоциональных образованиях, связанных с особенностями эмоционального реагирования и психологической адаптации (Арнтц, Якоб, 2016; Эльзессер и др., 2018). При этом наиболь-

шее число статистически значимых корреляций было выявлено между ранними дезадаптивными схемами и показателями жизнестойкости, тогда как корреляции с саморегуляцией носили преимущественно слабый и дифференцированный характер. Это позволяет предположить, что в исследуемой выборке ранние дезадаптивные схемы в большей степени связаны с субъективной устойчивостью к стрессу и выбором стратегий совладания, чем с общим уровнем произвольной регуляции поведения.

Проведенное исследование расширяет представления о психологических механизмах адаптации людей среднего возраста с высшим образованием и подтверждает целесообразность комплексного изучения ранних дезадаптивных схем, жизнестойкости, совладающего поведения и саморегуляции.

Практическое значение полученных результатов заключается в возможности их использования при разработке программ психологического консультирования и психокоррекции, направленных на снижение выраженности ранних дезадаптивных схем, развитие адаптивных копинг-стратегий и повышение жизнестойкости людей среднего возраста.

Ограничения и перспективы исследования

При интерпретации полученных результатов необходимо учитывать ряд ограничений исследования. Выборка характеризуется существенным гендерным дисбалансом: в исследовании приняли участие 70 женщин и 11 мужчин, что ограничивает возможность распространения полученных результатов на мужчин среднего возраста.

Все участники исследования имели высшее образование, поэтому полученные результаты характеризуют прежде всего исследуемую выборку взрослых 40–56 лет с высшим образованием и не могут без дополнительных исследований быть распространены на всю популяцию людей среднего возраста.

Формирование выборки посредством дистанционного опроса через социальные сети и учебные чаты также могло привести к эффекту самоотбора участников. Низкий уровень выраженности большинства ранних дезадаптивных схем у значительной части респондентов может быть связан в том числе с особенностями формирования выборки, что следует учитывать при интерпретации результатов.

Кроме того, при интерпретации результатов следует учитывать проведение множественных корреляционных сравнений без применения соответствующей статистической поправки, что

повышает вероятность случайного выявления отдельных статистически значимых связей. Поэтому полученные корреляции требуют дальнейшей проверки на независимой выборке.

Перспективой дальнейших исследований является проверка выявленных взаимосвязей на более репрезентативной выборке, сбалансированной по полу и включающей респондентов с различным уровнем образования.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязи ранних дезадаптивных схем с жизнестойкостью, стратегиями совладания со стрессом и отдельными компонентами саморегуляции поведения в исследуемой выборке взрослых 40–56 лет с высшим образованием. Выраженность ряда ранних дезадаптивных схем отрицательно коррелирует с уровнем жизнестойкости и использованием проблемно-ориентированных стра-

тегий совладания и положительно коррелирует с эмоционально-ориентированными стратегиями.

Взаимосвязи ранних дезадаптивных схем с показателями саморегуляции поведения оказались преимущественно слабыми и проявлялись главным образом на уровне отдельных регуляторных компонентов. Полученные результаты в целом подтверждают выдвинутую гипотезу и показывают целесообразность комплексного рассмотрения ранних дезадаптивных схем, жизнестойкости и способов совладания со стрессом.

Полученные данные могут быть использованы в психологическом консультировании и психокоррекционной работе при определении направлений работы с ранними дезадаптивными схемами, стратегиями совладания со стрессом и психологическими ресурсами людей среднего возраста. Выявленные закономерности требуют дальнейшей проверки на более сбалансированных и репрезентативных выборках.

Литература:

- Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. науч. трудов. Вып. 2 / Под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82–90.
- Артнц А., Якоб Г. Практическое руководство по схема-терапии. Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах / Пер. с англ. Е. Плотниковой; под науч. ред. А. В. Черникова. М.: Научный мир, 2016.
- Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2002.
- Богданов Е. Н., Галимзянова М. В., Касьяник П. М., Романова Е. В., Заварзина А. А. Социально-психологическая адаптация взрослых в связи с ранними дезадаптивными схемами // Прикладная юридическая психология. 2019. № 1(46). С. 31–39. DOI: 10.33463/2072-8336.2019.1(46).031-039.
- Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент: Учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2018.
- Воронина М. Ф., Карпова Е. А. Ресурсные факторы жизнестойкости // Социология и право. 2013. № 3(20). С. 5–11.
- Галимзянова М. В., Касьяник П. М., Романова Е. В. Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов функционирования схем у мужчин и женщин в период ранней, средней и поздней взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 3. С. 109–125. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.310.
- Галимзянова М. В., Романова Е. В. Эмоциональные переживания, связанные с событиями детства и партнерскими отношениями // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2011. Вып. 1. С. 209–216.
- Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 1(58). С. 72–78.
- Карауш И. С., Куприянова И. Е. Ранние дезадаптивные схемы как модераторы стресса и формирующей психической патологии // Сибирский психологический журнал. 2022. № 83. С. 122–140. DOI: 10.17223/17267080/83/7.
- Карпова Е. А., Дрынкина Т. И. Стрессоустойчивость, копинг-стратегии и управление изменениями в ситуациях неопределенности // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2022. Т. 23. № 3. С. 245–254. DOI: 10.35854/2541-8106-2022-3-245-254.
- Касьяник П. М., Романова Е. В., Фаррелл Дж. М., Шоу А. А. Концептуальные основы групповой и индивидуальной схема-терапии // Российский психотерапевтический журнал. 2013. № 1. С. 23–26.
- Касьяник П. М., Фаррелл Дж. М., Шоу А. А. Схема-ориентированный подход в практической работе психолога // Карминские чтения — 2013: Материалы Международной научно-практической конференции. СПб.: Айсинг, 2013. С. 281–285.

- Касьяник П.М., Романова Е.В. Диагностика ранних дезадаптивных схем. СПб.: Изд-во Политехнического университета, 2016.
- Коржикова И.В. Феномен жизнестойкости // Молодой ученый. 2023. № 20(467). С. 415–418.
- Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
- Кулагина И.В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте // Концепт. 2020. № 3. С. 101–107.
- Лазарус Р. Совладание (coping) // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 398–403.
- Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: Учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018.
- Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. Т. 66. № 4. С. 155–167.
- Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
- Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
- Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. Т. 4. № 17. DOI: 10.54359/ps.v4i17.850.
- Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 178–209.
- Солодников В.В., Солодникова И.В. Объект исследования — «средний возраст» человека // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2009. № 1(89). С. 167–186.
- Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. Т. 19. № 5. С. 188–191.
- Холмогорова А.Б. Схема-терапия Дж. Янга — один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 2. С. 78–87.
- Эльзессер А.С., Люкишина Д.С., Боленкова Е.Ф. Концепция ранних дезадаптивных схем в структуре когнитивной психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 144–149.
- Янг Дж., Клоско Дж., Вайсхаар М. Схема-терапия: практическое руководство. СПб.: Диалектика, 2020.
- Arntz A. Schema-focused therapy for borderline personality disorder: effectiveness and cost-effectiveness, evidence from a multicenter trial // European Psychiatry. 2008. Vol. 23. Suppl. 2.
- Bartone P.T., Kelly D.R., Matthews M.D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: a prospective study // International Journal of Selection and Assessment. 2013. Vol. 21. № 2. P. 200–210. DOI: 10.1111/ijsa.12029.
- Buser J.K., Kearney A. Stress, adaptive coping, and life satisfaction // Journal of College Counseling. 2017. Vol. 20. P. 224–236. DOI: 10.1002/jocc.12071.
- Delattre V., Servant D., Rusinek S., Lorette C., Parquet P.J., Goudemand M., Hautekeete M. The early maladaptive schemas: a study in adult patients with anxiety disorders // L'Encéphale. 2004. Vol. 30. № 3. P. 255–258. DOI: 10.1016/S0013-7006(04)95437-1.
- Erikson E.H. Childhood and Society. 2nd ed., revised and enlarged. New York: W.W. Norton & Company, 1963.
- Frydenberg E. Coping competencies: what to teach and when // Theory Into Practice. 2004. Vol. 43. № 1. P. 14–22.
- Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present, and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55. № 3. P. 234–247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.
- Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966.
- Khoshaba D.M., Maddi S.R. Early experiences in hardiness development // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51. № 2. P. 106–116. DOI: 10.1037/1061-4087.51.2.106.
- Maddi S.R. Relevance of hardiness assessment and training to the military context // Military Psychology. 2007. Vol. 19. № 1. P. 61–70. DOI: 10.1080/08995600701323301.

The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice / ed. by M. van Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort. Oxford: Wiley-Blackwell, 2012.

Young J.E., Brown G. Young Schema Questionnaire: Special Edition. New York: Schema Therapy Institute, 2001.

Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press, 2003.

EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, COPING STRATEGIES, SELF-REGULATION AND HARDINESS IN MIDDLE ADULTHOOD

© Diana Yu. Berezhnaya

Counseling Psychologist, Moscow, Russia

ramenki-di@mail.ru

The article presents the results of an empirical study of the relationships between early maladaptive schemas, coping strategies, self-regulation, and hardiness in middle-aged adults. The study involved 81 respondents aged 40 to 56 years. The following methods were used: Young Schema Questionnaire YSQ-S3R adapted by P.M. Kasyanik and E.V. Romanova, S. Maddi's Hardiness Test adapted by E.N. Osin and E.I. Rasskazova, the Russian version of the COPE Inventory by E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva and E.N. Osin, and V.I. Morosanova's Style of Self-Regulation of Behavior Questionnaire SSPM-2020. Statistical analysis included descriptive statistics and Spearman's rank correlation coefficient. The results showed that early maladaptive schemas show negative correlations with hardiness and problem-focused coping strategies and positive correlations with emotion-focused coping. The relationships between early maladaptive schemas and self-regulation were weaker and concerned individual regulatory components. The findings may be used in psychological counseling and psychocorrection aimed at increasing hardiness and developing more adaptive coping strategies.

Keywords: early maladaptive schemas, coping strategies, hardiness, behavioral self-regulation, middle adulthood, psychological adaptation, schema therapy, stress, coping behavior, emotion-focused coping, problem-focused coping, personality psychology

REFERENCES

- Aleksandrova L.A. (2004). On the concept of hardiness in psychology. In M.M. Gorbatova, A.V. Seryi, M.S. Yasnitskii (Eds.) // *Siberian psychology today: Collection of scientific papers*. Vol. 2. P. 82–90. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat.
- Arntz A., Jacob G. (2016). Practical guide to schema therapy: Methods for working with dysfunctional modes in personality disorders (E. Plotnikova, Trans.; A.V. Chernikov, Ed.). Moscow: Nauchnyi mir.
- Beck A., Freeman A. (2002). Cognitive therapy of personality disorders. St. Petersburg: Piter.
- Bogdanov E.N., Galimzyanova M.V., Kasyanik P.M., Romanova E.V., Zavarzina A.A. (2019). Socio-psychological adaptation of adults in connection with early maladaptive schemas // *Applied Legal Psychology*. Vol. 1(46). P. 31–39. DOI: 10.33463/2072-8336.2019.1(46).031-039.
- Vodopyanova N.E. (2018). Stress management: A textbook for bachelor's and master's programs. Moscow: Yurait.
- Voronina M.F., Karpova E.A. (2013). Resource factors of hardiness // *Sociology and Law*. Vol. 3(20). P. 5–11.
- Galimzyanova M.V., Kasyanik P.M., Romanova E.V. (2016). Severity of early maladaptive schemas and schema modes in men and women in early, middle and late adulthood // *Bulletin of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*. Vol. 3. P. 109–125. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.310.
- Galimzyanova M.V., Romanova E.V. (2011). Emotional experiences related to childhood events and partner relationships // *Bulletin of Saint Petersburg University. Series 12*. Vol. 1. P. 209–216.
- Evtushenko E.A. (2016). Hardiness as a psychological phenomenon of personality // *Personality, Family and Society: Issues of Pedagogy and Psychology*. Vol. 1(58). P. 72–78.
- Karaush I.S., Kupriyanova I.E. (2022). Early maladaptive schemas as moderators of stress and emerging mental pathology // *Siberian Psychological Journal*. Vol. 83. P. 122–140. DOI: 10.17223/17267080/83/7.
- Karpova E.A., Drynkina T.I. (2022). Stress resistance, coping strategies and change management in situations of uncertainty // *Scientific Notes of St. Petersburg University of Management Technologies and Economics*. Vol. 23(3). P. 245–254. DOI: 10.35854/2541-8106-2022-3-245-254.

- Kasyanik P.M., Romanova E.V., Farrell J.M., Shaw A.A. (2013). Conceptual foundations of group and individual schema therapy // Russian Psychotherapeutic Journal. Vol. 1. P. 23–26.
- Kasyanik P.M., Farrell J.M., Shaw A.A. (2013). Schema-oriented approach in practical work of a psychologist // In Karmin Readings 2013: Proceedings of the international scientific-practical conference. St. Petersburg: Aising. P. 281–285.
- Kasyanik P.M., Romanova E.V. (2016). Diagnostics of early maladaptive schemas. St. Petersburg: Polytechnic University Publishing House.
- Korzhikova I.V. (2023). The phenomenon of hardiness // Young Scientist. Vol. 20(467). P. 415–418.
- Kryukova T.L. (2007). Methods for studying coping behavior: Three coping scales. Kostroma: Avantitul.
- Kulagina I.V. (2020). Study of the characteristics of personality self-realization in middle age // Koncept. Vol. 3. P. 101–107.
- Lazarus R. (2003). Coping. In R. Corsini & A. Auerbach (Eds.) // Psychological encyclopedia (2nd ed.). St. Petersburg: Piter. P. 398–403.
- Melnikova M.L. (2018). Psychology of stress: Theory and practice: A teaching manual. Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University.
- Morosanova V.I., Kondratyuk N.G. (2020). Questionnaire by V.I. Morosanova “Style of self-regulation of behavior — SSPM 2020” // Voprosy Psichologii. Vol. 66(4). P. 155–167.
- Osin E.N., Rasskazova E.I. (2013). A short version of the hardiness test: Psychometric characteristics and application in an organizational context // Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology. Vol. 2. P. 147–165.
- Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. (2013). Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: Psychometric characteristics and possibilities of applying the COPE inventory // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. Vol.10(1). P. 82–118.
- Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. (2011). Coping strategies in the psychology of stress: Approaches, methods and research prospects // Psychological Studies. Vol. 4(17). DOI: 10.54359/ps.v4i17.850.
- Rasskazova E.I., Leontiev D.A. (2011). Hardiness as a component of personal potential. In D.A. Leontiev (Ed.) // Personal potential: Structure and diagnostics. Moscow: Smysl. P. 178–209.
- Solodnikov V.V., Solodnikova I.V. (2009). The object of research — “middle age” of a person // Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes. Vol. 1(89). P. 167–186.
- Khazova S.A. (2013). Coping resources of the subject: Main directions and prospects of research // Bulletin of Kostroma State University named after N.A. Nekrasov. Vol. 19(5). P. 188–191.
- Kholmogorova A.B. (2014). J. Young’s schema therapy as one of the most effective methods of helping patients with borderline personality disorder // Counseling Psychology and Psychotherapy. Vol. 22(2). P. 78–87.
- Elzesser A.S., Lyukshina D.S., Bolenkova E.F. (2018). The concept of early maladaptive schemas in the structure of cognitive psychology // Psychology. Historical-Critical Reviews and Current Research. Vol. 7(5A). P. 144–149.
- Young J., Klosko J., Weishaar M. (2020). Schema therapy: A practical guide. St. Petersburg: Dialektika.
- Arntz A. (2008). Schema-focused therapy for borderline personality disorder: effectiveness and cost-effectiveness, evidence from a multicenter trial // European Psychiatry. Vol. 23. Suppl. 2.
- Bartone P.T., Kelly D.R., Matthews M.D. (2013). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: a prospective study // International Journal of Selection and Assessment. Vol. 21. № 2. P. 200–210. DOI: 10.1111/ijsa.12029.
- Buser J.K., Kearney A. (2017). Stress, adaptive coping, and life satisfaction // Journal of College Counseling. Vol. 20. P. 224–236. DOI: 10.1002/jocc.12071.
- Delattre V., Servant D., Rusinek S., Lorette C., Parquet P.J., Goudemand M., Hautekeete M. (2004). The early maladaptive schemas: a study in adult patients with anxiety disorders // L’Encéphale. Vol. 30. № 3. P. 255–258. DOI: 10.1016/S0013-7006(04)95437-1.
- Erikson E.H. (1963). Childhood and Society. 2nd ed., revised and enlarged. New York: W.W. Norton & Company.
- Frydenberg E. (2004). Coping competencies: what to teach and when // Theory Into Practice. Vol. 43. № 1. P. 14–22.
- Lazarus R.S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future // Psychosomatic Medicine. Vol. 55. № 3. P. 234–247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus R.S. (1966). Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill.

- Khoshaba D.M., Maddi S.R.* (1999). Early experiences in hardiness development // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. Vol. 51. № 2. P. 106–116. DOI: 10.1037/1061-4087.51.2.106.
- Maddi S.R.* (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context // *Military Psychology*. Vol. 19. № 1. P. 61–70. DOI: 10.1080/08995600701323301.
- The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice* / ed. by M. van Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort. Oxford: Wiley-Blackwell, 2012.
- Young J.E., Brown G.* (2001). *Young Schema Questionnaire: Special Edition*. New York: Schema Therapy Institute.
- Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E.* (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.