

Взаимосвязь личностных адаптаций и стратегий совладания со стрессом

Анна Николаевна
ЛАВРЕНЧУК

Частная психологическая практика, магистр психологии;
Тюмень, Россия; Lavrenchuk.anna@bk.ru
ORCID ID 0009-0004-8966-4221, Researcher ID MCY-6941-2025



Anna Nikolaevna
LAVRECHUK

Private psychological practice, Masters degrees in Psychology;
Tyumen, Rossiya; Lavrenchuk.anna@bk.ru
ORCID ID 0009-0004-8966-4221, Researcher ID MCY-6941-2025

The relationship between personal adaptations and coping strategies with stress

Аннотация. Современный образ жизни характеризуется высокой скоростью, информационной перегруженностью, снижением определенности и структуры, что вызывает рост уровня стресса у населения. В связи с этим важность изучения стратегий совладания со стрессом становится очевидной. В данной статье исследуется взаимосвязь личностных адаптаций и уровня жизнестойкости, а также их влияние на выбор стратегий совладающего поведения. В результате анализа были выделены три кластера респондентов с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости. Респонденты с высоким уровнем жизнестойкости чаще применяют стратегии эмоциональной регуляции, тогда как участники с низким уровнем жизнестойкости склонны к избеганию проблем. Корреляционный анализ показал значимые связи между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом, что открывает новые перспективы для дальнейших исследований. Кроме того, оптика теории транзактного анализа позволяет структурировать и логически связать полученные результаты и интегрировать их в практический ракурс. Результаты данного исследования могут быть использованы для разработки эффективных программ психологического консультирования и тренингов, направленных на управление стрессом и повышение жизнестойкости, что подчеркивает важность и практическую ценность работы с населением, учитывающей личностные характеристики в парадигме транзактного анализа. Это может способствовать улучшению качества жизни путем научения подбору эффективных методов совладания со стрессом у различных групп населения, а также работе с осознанностью.

Ключевые слова: личностные адаптации, стресс, стратегии совладания, копинг-стратегии, жизнестойкость, эмоциональная регуляция.

Abstract. In the conditions of modern society characterized by a high level of stress caused by high pace of life and information overload, the importance of studying coping strategies with stress becomes obvious. This paper investigates the influence of personality traits on the choice of coping strategies and the level of resilience. As a result of the analysis, three clusters of respondents were identified: high, medium and low level of resilience. Respondents with a high level of resilience more often apply emotional regulation strategies, while participants with a low level tend to avoid problems. Correlation analysis showed significant relationships between personality adaptations and coping strategies, which opens new perspectives for further research. These results can be used to develop psychological counseling and training programs aimed at stress management and resilience building. The study emphasizes the need for further research on the relationships between personality characteristics and effective coping methods for stress, which may contribute to improved quality of life and adaptive strategies in different populations.

Keywords: personal adaptations, stress, coping strategies, coping strategies, resilience, emotional regulation.

Актуальность

Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях современного мира, характеризующегося ускоренным темпом жизни, информационным перенасыщением и социальной нестабильностью, уровень стресса у человека значительно возрос. В таких условиях важно понимать, как люди справляются со стрессовыми ситуациями и какие личностные адаптации в контексте транзактного анализа влияют на выбор стратегии совладающего поведения.

Эффективное управление стрессом повышает продуктивность и работоспособность, влияет на позитивную адаптивность, развивает межличностные взаимодействия и тем самым способствует улучшению качества жизни каждого человека. Исследование взаимосвязи между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом углубляет понимание индивидуальных особенностей людей и их проявлений в сложных жизненных ситуациях на когнитивном, поведенческом и аффективном уровнях. Это обогащает теоретические знания в области транзактного анализа и психологии, открывает возможности для практического применения полученных результатов исследования.

Результаты исследования могут быть использованы в транзактно-аналитическом подходе психологического консультирования, для разработки индивидуальных программ развития навыков эффективного совладания со стрессом. Полученные данные могут быть полезны для создания тренингов по управлению стрессом для различных категорий населения. Исследование позволит разработать рекомендации не только в рамках индивидуального консультирования, но и в сфере организационного транзактного анализа, направленного на создание более благоприятной рабочей среды, способствующей снижению уровня стресса и рисков выгорания у сотрудников.

Цель

Целью данной статьи является исследование взаимосвязи личностных адаптаций и стратегий совладания со стрессом у взрослых, учитывающее влияние уровня жизнестойкости на выбор копингов. Мы выдвигаем гипотезу о корреляции между этими тремя факторами, предполагая следующие частные гипотезы.

1. Взрослые люди с адаптацией «Творческий мечтатель» предрасположены к избегающему поведению в период стресса.
2. Взрослые люди с адаптацией «Очаровательный манипулятор» чаще прибегают к дистанцированию, эмоциональному обесцениванию проблем.
3. Взрослые люди с адаптацией «Ответственный трудоголик» применяют планирование решения проблемы как способ совладания со стрессом.

4. Выбор стратегии совладания у взрослых с различными личностными адаптациями зависит от уровня их жизнестойкости.

Материалы и методы

Теоретическая основа исследования была составлена на основании концепций таких авторов, как В. Джоинс, И. Стюарт (2016), Т. Кэлер (Kahler, 1975), П. Ва (Ware, 1983) — модели личностных адаптаций; Р. Лазарус, С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) — копинг-стратегии; С. Мадди — жизнестойкость (Maddi, 1984). Модель шести личностных адаптаций впервые была представлена психиатром П. Ва в 1983 году, разработана американским психологом Т. Кэлером в 1996 году и модифицирована клиническим психологом В. Джоинсом в 2002 году. Согласно некоторым из постулатов, лежащих в основе модели шести личностных адаптаций, формирование адаптаций обусловлено генетическим программированием и событийным рядом в детстве. Понимание механизма личностных адаптаций способствует эффективному взаимодействию с другими людьми, а также большей адаптивности в решении проблем (Джоинс, 2024).

Были выбраны следующие методики исследования.

1. Тест-опросник личностных адаптаций (Joines Personality Adaptation Questionnaire — JPAQ). Разработан американским психологом Вэнном Джоинсом и базируется на модели личностных адаптаций, описывающей индивидуальные поведенческие паттерны. Российская адаптация опросника проведена В. Петровским и Ю. Полтавской в 2024 году (tla-russia.com). Тест позволяет оценить следующие параметры респондентов: характеристики и адаптивные стратегии, особенности взаимодействия с социальной средой, ведущие личностные адаптации, коммуникативный стиль поведения и когнитивные особенности, а также субъективное отношение к различным событиям.
2. Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire — WCQ) Лазаруса и Фолкмана, адаптированный и стандартизированный НИПНИ им. Бехтерева в 2009 году. Используется для оценки стратегий преодоления стресса и является одной из первых стандартизированных методик в области исследования копинга.
3. Тест жизнестойкости С. Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R, 1984). Разработан в рамках изучения факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения. Психологический конструкт жизнестойкости (hardiness), введенный в русскую психологическую терминологию в 2000 году Д.

Леонтьевым, определяется как устойчивость личности к стрессорам, обеспечивающая сохранение гомеостаза и продуктивности деятельности (адаптация Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой, 2013).

Методы исследования

Статистическая обработка результатов психологического исследования проводилась с использованием современного программного обеспечения STATISTICA 12 и Excel. Были использованы следующие методы статистической обработки информации:

- описательная статистика (подсчет средних значений);
- проверка гипотезы о нормальном распределении переменных по критерию Шапиро — Уилка;
- коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена для исследования корреляционной взаимосвязи между значениями разных переменных;
- кластерный анализ методом k -средних;
- непараметрический H -критерий Краскела — Уоллиса для определения ранговых различий в таблицах 1-2.

Описание выборки

В исследовании приняли участие 90 респондентов; выборка гетерогенная в следующем соотношении: мужчины — 45%, женщины — 55%. Возраст участников: от 26 до 45 лет, что, опираясь на возрастную периодизацию Эрика Эриксона (1996), определяется как «средние годы жизни» (от 26 до 64 лет); ключевая дихотомия данного периода — выбор между продуктивностью и пассивностью. Продуктивность проявляется в заботе старшего поколения о следующем поколении, направленной на упрочнение позиций младших, а также поддержку в выборе верного пути. Неспособность к продуктивной деятельности приводит к развитию эгоцентризма, фокусировке на собственных потребностях и комфорте в ущерб другим. Отсутствие заботы о других и ориентация исключительно на собственные желания характеризуют «кризис старшего возраста», проявляющийся ощущениями безнадежности и бессмысленности существования.

Исследование данной возрастной группы позволяет углубить понимание о способах совладания со стрессом и их зависимости от личностных адаптаций у взрослых людей.

Результаты и обсуждение

Для классификации участников исследования по уровню жизнестойкости был использован кластерный анализ, исследованы показатели: вовлеченность, контроль, принятие риска и жизнестойкость.

В рамках кластерного анализа выделены три группы, каждая из которых отражает уровень жизнестойкости. Для ориентации в кластерах введены условные названия: кластер 1 ($n = 23$) — высокий уровень жизнестойкости; кластер 2 ($n = 40$) — средний уровень жизнестойкости; кластер 3 ($n = 16$) — низкий уровень жизнестойкости. Следует отметить, что среднее значение кластера 2 и кластера 3 соответствует нормативным значениям теста жизнестойкости Мадди, а средние значения кластера 1 ниже нормативного значения, поэтому обозначение кластера принято условно.

Таблица 1. Классификация респондентов по уровню жизнестойкости (составлено на основе кластерного анализа методом k -средних и описательной статистики шкал теста жизнестойкости Мадди, $n = 79$)

| Исследуемые показатели | Кластер 1 ($n = 23$) | | Кластер 2 ($n = 40$) | | Кластер 3 ($n = 16$) | |
|------------------------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|
| | Me | sd | Me | sd | Me | sd |
| Вовлеченность | 25,17 | 2,57 | 19,00 | 3,10 | 16,31 | 2,75 |
| Контроль | 19,78 | 2,52 | 15,08 | 2,43 | 12,06 | 2,46 |
| Принятие риска | 14,52 | 1,97 | 11,55 | 2,86 | 7,44 | 3,41 |
| Жизнестойкость | 59,48 | 5,43 | 45,63 | 3,30 | 35,81 | 4,92 |

Примечание: Me – среднее значение, sd — среднеквадратическое отклонение.

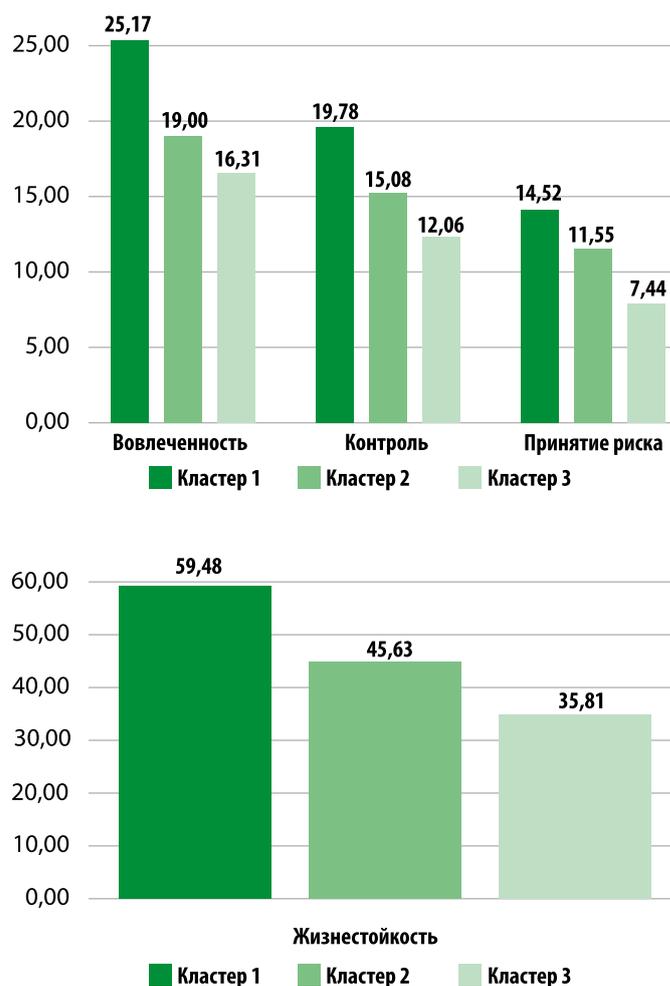


Рисунок 1. Выраженность показателей теста жизнестойкости Мадди в выделенных группах респондентов

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Анна Николаевна ЛАВРЕНЧУК
Взаимосвязь личностных адаптаций и стратегий совладания со стрессом

В таблице 2 отражена выраженность стратегий совладания со стрессом в трех группах респондентов. Мы видим, что средние значения показателей — стратегий совладания со стрессом — внутри каждой группы находятся в диапазоне от 46,96 до 57,19, что свидетельствует, согласно нормативному значению опросника «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire — WCQ; Р. Лазарус, С. Фолкман; адаптация и стандартизация НИПНИ им. Бехтерева, 2009), об умеренном использовании соответствующих стратегий (40 баллов < показатель < 60 баллов). Это позволяет сделать вывод о том, что уровень жизнестойкости не влияет на степень предпочтительности стратегии совладания со стрессом.

Таблица 2. Выраженность стратегий совладания со стрессом в выделенных группах респондентов (составлено на основе кластерного анализа методом k-средних, применения непараметрического Н-критерия Краскела — Уоллиса и расчета описательной статистики шкал опросника «Способы совладающего поведения», n = 79)

| Исследуемые показатели | Кластер 1 (n = 23) | | | Кластер 2 (n = 40) | | | Кластер 3 (n = 16) | | | Значение Н-критерия и уровень значимости | |
|-------------------------------|--------------------|-------|-------|--------------------|-------|-------|--------------------|-------|-------|--|------|
| | Me | sd | MR | Me | sd | MR | Me | sd | MR | H | p |
| Конфронтация | 50,83 | 7,84 | 40,22 | 50,00 | 13,01 | 39,63 | 51,25 | 11,65 | 40,63 | 0,25 | 0,99 |
| Дистанцирование | 47,43 | 9,86 | 39,76 | 47,60 | 11,58 | 38,58 | 49,50 | 12,19 | 43,91 | 0,62 | 0,73 |
| Самоконтроль | 50,43 | 8,16 | 42,26 | 47,98 | 10,22 | 35,95 | 52,81 | 10,20 | 46,86 | 2,93 | 0,23 |
| Поиск социальной поддержки | 49,13 | 9,69 | 35,24 | 51,33 | 12,35 | 41,50 | 51,94 | 13,67 | 43,09 | 1,46 | 0,48 |
| Принятие ответственности | 46,96 | 11,15 | 35,70 | 49,70 | 9,59 | 41,46 | 49,31 | 9,05 | 42,53 | 1,17 | 0,55 |
| Бегство-избегание | 56,78 | 11,46 | 42,39 | 54,40 | 11,43 | 37,72 | 56,69 | 11,18 | 42,25 | 0,80 | 0,67 |
| Планирование решения проблемы | 55,61 | 8,34 | 43,70 | 52,88 | 10,13 | 37,69 | 54,88 | 8,85 | 40,47 | 1,01 | 0,60 |
| Положительная переоценка | 51,43 | 10,18 | 36,13 | 51,88 | 9,67 | 38,01 | 57,19 | 8,12 | 50,53 | 4,33 | 0,11 |

Примечание: Me — среднее значение, sd — среднеквадратическое отклонение, MR — средний ранг.

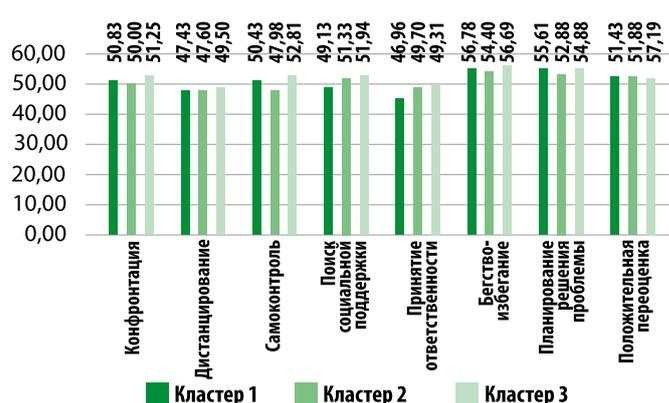


Рисунок 2. Выраженность показателей опросника «Способы совладающего поведения» в выделенных группах респондентов

На основании полученных данных можно сделать вывод об отсутствии значимых статистических различий между предпочтениями способов совладающего поведения во всех трех кластерах.

В таблице 3 представлена выраженность показателей теста-опросника личностных адаптаций в выделенных группах респондентов.

Таблица 3. Выраженность показателей опросника «Личностные адаптации» в выделенных группах респондентов (составлено на основе кластерного анализа методом k-средних, применения непараметрического Н-критерия Краскела — Уоллиса и расчета описательной статистики шкал опросника «Способы совладающего поведения», n = 79)

| Исследуемые показатели | Кластер 1 (n = 23) | | | Кластер 2 (n = 40) | | | Кластер 3 (n = 16) | | | Значение Н-критерия и уровень значимости | |
|----------------------------|--------------------|------|-------|--------------------|------|-------|--------------------|------|-------|--|------|
| | Me | sd | MR | Me | sd | MR | Me | sd | MR | H | p |
| Творческий мечтатель | 4,33 | 1,86 | 34,17 | 4,90 | 2,10 | 42,00 | 5,04 | 1,78 | 43,37 | 2,14 | 0,34 |
| Блестящий скептик | 5,06 | 1,82 | 38,80 | 5,17 | 2,06 | 38,55 | 5,76 | 2,06 | 45,34 | 1,09 | 0,57 |
| Очаровательный манипулятор | 5,60 | 1,86 | 39,96 | 5,26 | 1,77 | 35,55 | 6,64 | 1,81 | 51,19 | 5,39 | 0,07 |
| Игривый бунтарь | 3,96 | 1,55 | 28,74 | 4,99 | 1,75 | 41,29 | 6,44 | 2,33 | 52,97 | 10,83 | 0,00 |
| Ответственный трудоголик | 5,43 | 1,95 | 39,98 | 5,33 | 1,99 | 39,25 | 5,58 | 2,05 | 41,90 | 0,15 | 0,92 |
| Сверхреагирующий энтузиаст | 5,22 | 1,21 | 36,28 | 5,11 | 2,08 | 34,54 | 7,19 | 1,48 | 59,22 | 14,27 | 0,00 |

Примечание: Me — среднее значение, sd — среднеквадратическое отклонение, MR — средний ранг.

На основании полученных результатов выявлены следующие различия. Адаптация «Игривый бунтарь»: различия статистически значимы ($N=10,83$, $p<0,001$). Участники третьего кластера с низким уровнем жизнестойкости показывают более высокий уровень этой адаптации, что может быть важным для последующего анализа. «Сверхраагирующий энтузиаст»: наиболее выраженные различия ($N=14,27$, $p<0,001$). Третий кластер с низким уровнем жизнестойкости демонстрирует значительно более высокий уровень, что также может быть связано с особенностями совладающего поведения и другими личностными характеристиками.

Интересно, что личностные адаптации Поля Ва (1983) — шизоидная, истероидная, обсессивно-компульсивная, параноидная, антисоциальная, пассивно-агрессивная — во многом соответствуют уточняющим критериям МКБ-11. Поля Ва основывался на DSM-3, но выделил только шесть ключевых адаптаций, описав их драйверы и предписания. Совпадение критериев МКБ-11 и теории Поля Ва создаёт новые перспективы для транзактного анализа. Использование личностных адаптаций в рамках МКБ-11 открывает возможности для интеграции ТА в клиническую диагностику и терапию. Это направление требует дальнейших исследований, разработки руководств и взаимодействия между специалистами клинической психологии и ТА.

Анализ связи личностных адаптаций, копинг-стратегий и форм жизнестойкости

С целью выявления связи между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом был использован корреляционный анализ шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в выделенных группах.00

Корреляции шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в группе с высоким уровнем жизнестойкости представлены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты корреляционного анализа личностных адаптаций, способов совладающего поведения в группе респондентов с высоким уровнем жизнестойкости (ставлено на основе расчета коэффициента ранговой корреляции r_s — Спирмена)

| Исследуемые переменные | Творческий мечтатель | Блестящий скептик | Очаровательный манипулятор | Игривый бунтарь | Ответственный трудоголик | Сверхраагирующий энтузиаст |
|-------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| Конфронтация | -0,27 | 0,19 | 0,21 | -0,20 | 0,41 | 0,24 |
| Дистанцирование | 0,07 | -0,11 | 0,42* | -0,04 | 0,19 | 0,22 |
| Самоконтроль | 0,00 | 0,25 | 0,30 | -0,34 | 0,28 | -0,02 |
| Поиск социальной поддержки | -0,34 | 0,12 | -0,43* | 0,38 | 0,08 | 0,03 |
| Принятие ответственности | -0,27 | 0,05 | 0,09 | -0,31 | -0,04 | -0,05 |
| Бегство-избегание | 0,00 | -0,07 | 0,19 | -0,31 | 0,09 | -0,05 |
| Планирование решения проблемы | -0,03 | -0,25 | -0,16 | 0,19 | 0,19 | 0,26 |
| Положительная переоценка | -0,10 | -0,16 | 0,26 | -0,34 | 0,32 | 0,24 |
| Вовлеченность | 0,08 | 0,23 | 0,32 | -0,21 | 0,08 | 0,13 |
| Контроль | -0,13 | 0,00 | 0,20 | -0,22 | -0,28 | -0,12 |
| Принятие риска | 0,08 | -0,21 | 0,53** | -0,46* | 0,00 | -0,01 |
| Жизнестойкость | 0,09 | 0,05 | 0,44* | -0,31 | -0,06 | -0,02 |

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

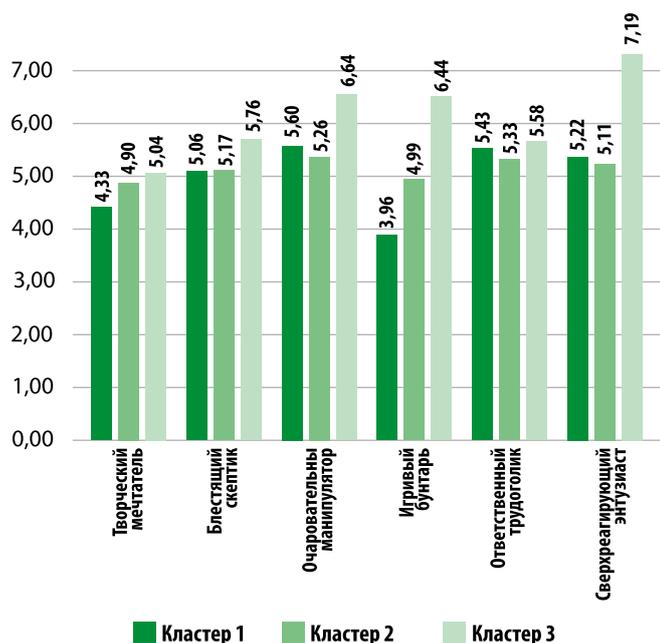


Рисунок 3. Выраженность показателей опросника «Личностные адаптации» в выделенных группах респондентов

По представленным в таблицах 1-3 данным можно сделать вывод о том, что связь между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом неоднородна. Потенциальный фокус для последующего исследования — это кластер с низкой жизнестойкостью, характеризующийся выраженными пассивно-агрессивной и гистрионной адаптациями, особенности которых могут влиять на выбор и эффективность стратегий совладания, делая их более уязвимыми по сравнению с другими адаптациями. Это важно учитывать при планировании лечебного плана в терапевтической работе.

Целесообразно отметить связь работы с современными подходами путем интеграции личностных адаптаций и уточняющих критериев МКБ-11. С переходом в МКБ-11 диагностика расстройств личности стала более структурированной. Введены уточняющие критерии: негативная аффективность, отстранённость, диссоциальность, расторможенность и ананкастия.

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Анна Николаевна ЛАВРЕНЧУК
Взаимосвязь личностных адаптаций и стратегий совладания со стрессом

Выявлена статистически значимая положительная корреляция адаптации «Очаровательный манипулятор» с такими переменными, как «дистанцирование» (как копинг), «жизнестойкость» и «принятие риска». Кроме того, отмечена статистически значимая отрицательная корреляция с копингом «поиск социальной поддержки».

Основываясь на полученных данных, можно отметить, что участники исследования с высоким уровнем жизнестойкости и ведущей адаптацией «Очаровательный манипулятор» склонны к дистанцированию в стрессовых ситуациях, склонны идти на риск и не прибегают к социальной поддержке. Это подтверждает частную гипотезу.

Кроме этого, наблюдается статистически значимая отрицательная корреляция адаптации «Игривый бунтарь» с переменной «принятие риска», что позволяет сделать вывод о том, что испытуемые с ведущей адаптацией «Игривый бунтарь» и высоким уровнем жизнестойкости предпочитают избегать риска.

Корреляции шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в группе со средним уровнем жизнестойкости представлены в таблице 5.

Таблица 5. Результаты корреляционного анализа личностных адаптаций, копинг-стратегий в группе респондентов со средним уровнем жизнестойкости (составлено на основе расчета коэффициента ранговой корреляции r_s — Спирмена)

| Исследуемые переменные | Творческий мечтатель | Блестящий скептик | Очаровательный манипулятор | Игривый бунтарь | Ответственный трудоголик | Сверхреагирующий энтузиаст |
|-------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| Конфронтация | 0,05 | 0,16 | 0,27 | -0,08 | 0,05 | 0,11 |
| Дистанцирование | 0,10 | 0,27 | 0,29 | -0,13 | 0,40* | 0,17 |
| Самоконтроль | -0,02 | -0,22 | 0,07 | -0,26 | -0,16 | 0,06 |
| Поиск социальной поддержки | 0,05 | 0,10 | 0,31 | 0,00 | 0,02 | 0,15 |
| Принятие ответственности | 0,26 | -0,01 | 0,30 | 0,01 | 0,20 | 0,05 |
| Бегство-избегание | 0,32* | -0,01 | 0,07 | -0,20 | 0,27 | -0,09 |
| Планирование решения проблемы | -0,09 | -0,02 | 0,14 | 0,02 | -0,22 | 0,22 |
| Положительная переоценка | -0,06 | 0,13 | 0,42** | -0,10 | -0,06 | 0,37* |
| Вовлеченность | -0,14 | 0,20 | 0,36* | 0,12 | 0,14 | 0,34* |
| Контроль | 0,28 | 0,14 | 0,11 | 0,02 | 0,20 | -0,11 |
| Принятие риска | 0,09 | -0,02 | -0,24 | 0,03 | 0,01 | -0,10 |
| Жизнестойкость | 0,14 | 0,16 | 0,13 | 0,14 | 0,23 | 0,11 |

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

В данных, представленных в таблице 5, выявлены следующие статистически значимые корреля-

ции: положительная корреляция между адаптацией «Творческий мечтатель» и способом совладающего поведения «бегство-избегание»; положительная корреляция между адаптацией «Ответственный трудоголик» и стратегией «дистанцирование»; корреляция между адаптациями «Очаровательный манипулятор» и «Сверхреагирующий энтузиаст» и стратегиями «положительная переоценка» и «вовлеченность».

На основании этого можно говорить о склонности респондентов со средним уровнем жизнестойкости и ведущей адаптацией «Ответственный трудоголик» выбирать дистанцирование как способ совладания со сложными ситуациями. Также можно отметить склонность респондентов с ведущими адаптациями «Сверхреагирующий энтузиаст» и «Очаровательный манипулятор» использовать две стратегии: положительную переоценку как стратегию совладания со стрессом и вовлеченность как способ получать удовольствие от собственной деятельности.

Респонденты со средним уровнем жизнестойкости и ведущей адаптацией «Творческий мечтатель» чаще прибегают к стратегии «бегство-избегание», что подтверждает основную и частную гипотезы.

Корреляции шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в группе с низким уровнем жизнестойкости представлены в таблице 6.

Таблица 6. Результаты корреляционного анализа личностных адаптаций, способов совладающего поведения в группе респондентов с низким уровнем жизнестойкости (составлено на основе расчета коэффициента ранговой корреляции r_s — Спирмена)

| Исследуемые переменные | Творческий мечтатель | Блестящий скептик | Очаровательный манипулятор | Игривый бунтарь | Ответственный трудоголик | Сверхреагирующий энтузиаст |
|-------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| Конфронтация | 0,01 | 0,06 | 0,01 | -0,16 | -0,16 | 0,39 |
| Дистанцирование | -0,01 | 0,10 | 0,45 | -0,02 | -0,17 | 0,02 |
| Самоконтроль | -0,20 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 0,37 | 0,37 |
| Поиск социальной поддержки | -0,16 | -0,26 | -0,23 | 0,13 | 0,10 | 0,30 |
| Принятие ответственности | -0,05 | 0,06 | 0,13 | 0,16 | 0,11 | 0,29 |
| Бегство-избегание | -0,09 | 0,16 | 0,26 | -0,22 | -0,20 | 0,13 |
| Планирование решения проблемы | -0,08 | 0,06 | -0,09 | 0,31 | 0,62* | 0,11 |
| Положительная переоценка | -0,22 | -0,08 | 0,11 | 0,41 | 0,25 | 0,29 |
| Вовлеченность | 0,20 | 0,28 | 0,14 | 0,36 | 0,12 | 0,07 |
| Контроль | 0,03 | -0,04 | 0,05 | -0,34 | -0,11 | -0,54* |
| Принятие риска | -0,51* | -0,36 | -0,05 | -0,25 | 0,08 | -0,34 |
| Жизнестойкость | -0,29 | -0,04 | 0,14 | -0,31 | -0,16 | -0,54* |

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Наблюдается статистически значимая положительная корреляция между адаптацией «Ответственный трудоголик» и стратегией «планирование реше-

ния проблемы» как способом получения контроля над сложной ситуацией путем создания ритуалов, а также снижения уровня тревоги через актуализацию структуры событийности. Это подтверждает основную и частную гипотезы.

Кроме выше представленных взаимосвязей отмечается статистически значимая отрицательная корреляция между переменными: адаптация «Творческий мечтатель» и «принятие риска»; адаптация «Сверхреагирующий энтузиаст» и «жизнестойкость», «контроль». Это позволяет сформулировать вывод о том, что для респондентов с адаптацией «Сверхреагирующий энтузиаст» и низким уровнем жизнестойкости свойственно ощущать свою беспомощность из-за недостаточно развитого самоконтроля.

Представители одной доминирующей адаптации, находящиеся на разных уровнях жизнестойкости, склонны выбирать различные стратегии совладания. Например, в группе с высоким уровнем жизнестойкости респонденты адаптации «Очаровательный манипулятор» склонны выбирать дистанцирование, а в группе со средним уровнем жизнестойкости респонденты той же адаптации чаще выбирают положительную переоценку как копинг-поведение.

Таким же образом участники исследования с адаптацией «Ответственный трудоголик» и низким уровнем жизнестойкости прибегают к планированию решения проблемы, а участники со средним уровнем жизнестойкости склонны к дистанцированию. Из этих двух примеров следует, что выбор стратегий совладания со стрессом у респондентов с различными личностными адаптациями связан с уровнем жизнестойкости. Это подтверждает частную гипотезу о том, что взрослые люди с различными личностными адаптациями выбирают стратегии совладания со стрессом в зависимости от уровня жизнестойкости.

Заключение

В рамках исследования было выделено три кластера участников с различным уровнем жизнестойкости: высоким, средним и низким. Несмотря на то что участники трех кластеров использовали копинговые стратегии в умеренной степени, их предпочтения различались, демонстрируя индивидуальные подходы к управлению стрессом. Например, участники с высокой жизнестойкостью чаще выбирали стратегии эмоциональной регуляции, в то время как у участников с низкой жизнестойкостью преобладали стратегии избегания. Эти результаты подчеркивают перспективы дальнейших исследований в рамках транзактного анализа, позволяя глубоко проанализировать влияние личностных особенностей и уровня жизнестойкости на выбор способов преодоления стресса.

Корреляционный анализ показал интересные связи между копинг-стратегиями, величиной жизнестойкости и личностными адаптациями. Некоторые из них, например респонденты с ведущей адаптацией «Очаровательный манипулятор» и высоким уровнем жизнестойкости, чаще используют стратегии дистанцирования. Это указывает на их стремление сохранить эмоциональную дистанцию в стрессовых ситуациях, тем самым позволяя избежать эмоционального напряжения. Участники с ведущей адаптацией «Ответственный трудоголик» и низким уровнем жизнестойкости склонны к планированию решения проблемы, что приводит к компенсации через структурирование и планирование, помогая справиться с трудными ситуациями. Еще одна положительная корреляция между адаптацией «Творческий мечтатель» и копинг-стратегией «избегание» иллюстрирует, что представители данной адаптации склонны избегать проблем и редко прибегают к проактивности. Это, вероятно, связано с их стремлением к самообладанию и развитой способностью оставаться сосредоточенными на своем внутреннем мире длительное время. Обратная зависимость между адаптацией «Сверхреагирующий энтузиаст» и жизнестойкостью свидетельствует о проблемах с эмоциональной регуляцией у таких участников, что может вызывать чувство бессилия и затруднять преодоление стресса.

В заключение результаты исследования подчеркивают сложные связи между личностными адаптациями, стратегиями совладания и уровнем жизнестойкости. Выбор стратегии совладания не является однозначным и зависит от множества факторов, включая уровень жизнестойкости и индивидуальные характеристики личности. Эти выводы открывают новые направления для исследований в транзактно-аналитическом подходе и формирования подходов в личностном консультировании, что позволяет разработать более эффективные программы, направленные на повышение жизнестойкости и адаптивных стратегий совладания со стрессом, опираясь на знания о личностных адаптациях клиента.

В практическом аспекте результаты исследования можно интегрировать в терапевтическую работу, добавив элементы Духовного транзактного анализа путем исследования трех концепций ТА, способствующих развитию духовности: жизненная позиция, эго-состояния, психологический голод.

В работе с эго-состояниями целесообразно рассматривать следующую структуру: Родитель — Осознанность — Ребенок, где Взрослый — Осознанность базируется на следующих аспектах: в настоящий момент не существует устойчивых моделей мыслей, чувств или поведения; быть по-настоящему в этом моменте — значит выйти за рамки сценария и контрсценария; шаг в неизведанное; приглашение к близости.

Тем самым становится возможным в терапевтическом взаимодействии приблизиться к пониманию жизненной позиции как познания безопасности, а применение знаний о таком понятии, как «физис» (Physis — сила побуждающая организм развиваться), позволяет повысить уровень осознанности, развить устойчивость, стрессоустойчивость и жизнестойкость.

Список литературы:

1. Анцыферова, Л.И. (1994) Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 15 (1). С. 3-18.
2. Берн, Э. (1991) Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М.: МФИН.
3. Вассерман, Л.И., Иовлев, Б.В., Исаева, Е.Р., Трифонова, Е.А. (2009) Методика для психологической диагностики способов совладания. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева.
4. Джоинс, В., (2024) Сломай стереотипы / пер. с англ. Дмитрия Касьянова. СПб.: Метанойя.
5. Джоинс, В., Стюарт, И. (2016) Личностные адаптации / пер. с англ. Дмитрия Касьянова. СПб.: Метанойя.
6. Крюкова, Т.Д. (2002) О методике диагностики стилей психологического совладания (копинга) у подростков ACS (Юношеская копинг-шкала) // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы: материалы межрегиональной конференции / сост. Т.Д. Крюкова, В.А. Соловьева. Кострома. С. 144-146.
7. Леонтьев, Д.А., Рассказова Е.И. (2006) Психодиагностическая монография, Тест жизнестойкости // М.: Смысл.
8. Петровский, В.А. (1988) Психология неадаптивной активности. М.: Изд-во Московского ун-та.
9. Стюарт, И., Джоинс, В. (2017) Современный Транзактный анализ. СПб.: Метанойя.
10. Тест личностных адаптаций JPAQ— URL: <https://tla-russia.com/> (дата обращения: 25.01.2025).
11. Федотов, И.А. (2023) Изменения в диагностике расстройств личности: МКБ-11 и концепция Поля Ва // Транзактный анализ в России. 3 (1).
12. Эриксон, Э. (1996) Детство и общество. СПб.: Ленато, АСТ.
13. Berne, E. (1969) Standard nomenclature // Transactional Analysis. 8(32). pp. 111-112.
14. Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988) Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
15. Kahler, T. (1975) Drivers: The key to the process of scripts // Transactional Analysis Bulletin. 5(3). pp. 280-284.
16. Lazarus, R.S. (1991) Emotion and Adaptation. N.Y.: Oxford University Press.
17. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984) Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer Publishing House.
18. Maddi, S. (1999) The personality Construct of Hardiness: Coping and Strain // Consulting psychology journal.
19. Ware, P. (1983) Personality adaptations: Doors to therapy // Transactional Analysis Journal. 13(1). pp. 11-19.
20. Wells, M. (2012) From Fiction to Freedom Our True Nature beyond Life Script // Transactional Analysis Journal. 42(2). pp. 143-151.