

Леднева Татьяна Станиславовна,
магистрант ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный универси-
тет», г. Владивосток
tayuta@yandex.ru



Чернявская Валентина Станиславовна,
доктор педагогических наук, профессор кафедры философии и юридической психоло-
гии ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», г. Владивосток
Valentina.Chernyavskaya@vvsu.ru

Связь локуса контроля с ранними дезадаптивными схемами у людей с высоким уровнем тревожности

Аннотация. Актуальность исследования определяется необходимостью поиска путей коррекции высокой личностной тревожности у людей с ранними дезадаптивными схемами (РДС). Цель работы – поиск связи между локусом контроля и выраженностью РДС. Приведено краткое описание некоторых ранних дезадаптивных схем. Рассмотрены основные теоретические аспекты понятия локуса контроля. Приводятся данные собственного эмпирического исследования на выборке взрослых людей с разными дезадаптивными схемами, в котором выявлена корреляционная связь между силой выраженности ранних дезадаптивных схем и локализацией локуса контроля. Представлен результат исследований, направленных на изучение связи локуса контроля и уровня выраженности таких ранних дезадаптивных схем, как «уязвимость», «неуспешность», «социальная отчужденность».

Ключевые слова: уязвимость, неуспешность, социальная отчужденность, локус контроля, ранние дезадаптивные схемы.

Раздел: 19.00.00 Психологические науки.

Введение

Одна из неосознаваемых форм психологических защит как неудачной попытки саморегуляции и наполнения базовых потребностей – ранние дезадаптивные схемы Джеффри Янга. В когнитивно-поведенческой терапии и ее последующей ступени, схема-терапии, Дж. Янг и его последователи утверждают, что подобная форма адаптации возникает у человека в раннем детстве, закрепляется и развивается, а затем работает автоматически, бессознательно и изначально направлена на то, чтобы кратчайшим путем наполнить базовую потребность человека, но все же эти действия не приводят к оптимальному наполнению актуальных потребностей [1].

В разработку теории ранних дезадаптивных схем, схема-терапии сделали вклад в основном зарубежные авторы: Дж. Янг, Д. Клоско, М. Вайсхаар, Э. Рафаэли, Д. Бернштейн, А. Арнтц, Г. Якоб, Э. Редигер, Б. Стивенс, Р. Брокман. В настоящее время схема-терапия бурно развивается. Ранние дезадаптивные схемы формируются в детском возрасте под воздействием сложных для ребенка ситуаций, с которыми он пытается справиться. Этот первичный, детский способ адаптации впоследствии закрепляется и переносится на все триггерные уже для взрослого человека ситуации [2].

Было сделано предположение, что при использовании своего избранного и неудачного копингового режима человек имеет экстернальный локус контроля: теряет

опору на себя. При этом его актуальная схема активизируется, что сопровождается негативным аффектом – приводит к росту тревоги. В дальнейшем тревога сохраняется, переходит в фоновый режим ожидания, становится личностной.

Феномен локуса контроля, начиная с Дж. Роттера, не перестает привлекать внимание исследователей. Изучением взаимозависимости локуса контроля, его интернальности/экстернальности и связанных с ними состояний (самооценка, саморегуляция, мотивация и т. д.) занимались многие авторы: Е. Ф. Бажинов, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд и др. Локус контроля рассматривается как склонность человека брать ответственность за результаты своей деятельности на себя (интернальность) либо перекладывать ответственность на внешний мир (экстернальность): на других людей, на стечение обстоятельств, внешние события. В разных сферах жизни локус контроля человека может быть разным, он может быть вполне успешен на работе, но пасовать в области близких отношений, например. Более того, в разные периоды жизни и в разных условиях даже в одной и той же сфере локус контроля человека также может быть разным. Чем выше внешнее давление стресса на человека, тем выше шанс, что у него сменится локус контроля с интернального на экстернальный, он не справится со стрессом. Внутренний локус контроля в любой сфере жизни ставит человека в более выгодную позицию, помогает ему справляться со своими задачами и адекватно наполнять свои потребности [3].

В данном исследовании внимание было уделено трем ранним дезадаптивным схемам: «уязвимости», «неуспешности» и «социальной отчужденности» – и рассмотрена связь этих схем с интернальностью/экстернальностью локуса контроля в таких сферах, как «область достижений», «область неудач» и «здоровье и болезни».

Схема «уязвимости» диктует человеку, что с ним может случиться что-то страшное и непоправимое даже в тех ситуациях, где на самом деле ему ничего не угрожает. Уязвимость человека может проявляться в виде 1) страха нападения, ограбления; 2) страха материальных потерь и нищеты; 3) страха болезни и потери контроля над собой. Человек с такой схемой многократно преувеличивает силу опасности и значительно преуменьшает свои собственные способности справляться с чем-либо самостоятельно [4].

Схема «неуспешности» диктует человеку, что у него обязательно ничего не получится, что он неспособный, он ничего не достиг. У таких людей занижена самооценка, зависящая от других, слабая мотивация к достижению собственных целей. Он чувствует себя неуместным в любом обществе и сравнивает себя с другими всегда в негативную сторону. Часто эти люди имеют страх выступления на публике и не умеют адекватно выражать свои собственные потребности и предъявлять себя миру.

Схема «социальной отчужденности» диктует человеку, что он не такой, как все, что ему нет места среди других. Такой человек не способен стать частью ни одной из социальных групп людей. Его типичное поведение – пассивное ожидание действий, направленных в его сторону, со стороны других людей, избегание больших компаний, отстраненность, холодность и замкнутость [5].

Интернальный локус контроля в области достижений имеет человек, считающий, что он в силах в определенное время достичь своей цели, у него есть на это внутренние ресурсы (знания, навыки, энергия и т. д.), и он знает, как увеличить эти ресурсы и где при необходимости найти внешние ресурсы (информацию, время, взаимопомощь других специалистов и т. д.). Такие люди способны откладывать удовольствие и поддерживать неопределенность. Экстернальный локус контроля – человек не имеет и не чувствует внутри себя таких ресурсов и не имеет навыка контакта с внешними ресурсами.

Интернальный локус контроля в области неудач имеет человек, считающий, что он в силах справиться с неудачами самостоятельно или найти внешнюю помощь. Он имеет положительный опыт преодоления сложностей и кризисов и признает свою роль в этом. Экстернальный локус контроля в области неудач – человек чувствует себя беспомощным перед лицом внешних негативных событий, положительный исход он приписывает везению, случаю или другим людям.

Интернальный локус контроля в области здоровья имеет человек, понимающий, что от того, как он относится к своему телу, зависит состояние здоровья его тела. Он имеет навыки контакта с телом, адекватно заботится о нем, занимается спортом, соблюдает баланс между нагрузкой и отдыхом, корректирует вовремя состояния болезни и недомогания. Экстернальный локус контроля имеет человек, считающий, что его здоровье уязвимо перед внешними факторами, он мало вкладывает сил в поддержание своего здоровья, предпочитая обращаться к врачам и медицинским препаратам. Также экстернальный локус контроля в области здоровья имеет человек, излишне много уделяющий время и внимание своему здоровью в ущерб другим сферам его жизни.

Методология и результаты исследования

В исследование было заложено предположение, что между локусом контроля в областях достижений, неудач и здоровья и тремя ранними дезадаптивными схемами «уязвимости», «неуспешности» и «социальной отчужденности» есть корреляционная связь.

Для поиска этой связи использовались эмпирические и статистические методы: схемный опросник Дж. Янга YSQ S3R (2005) «Ранние дезадаптивные схемы», адаптация П. М. Касьяник, Е. В. Романова (2013); тест-опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК), Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд (1984); шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI (1970), адаптация Ю. Л. Ханина (1978); метод ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось в четыре этапа на выборке из 81 человека, 77 женщин и 4 мужчин в возрасте от 40 до 55 лет из разных групп и слоев, ведущих разный образ жизни.

Первый этап исследования заключался в выявлении локализации локуса контроля.

Данные, полученные в ходе исследования интернальности/экстернальности в группе респондентов, размещены на рис. 1.

На втором этапе исследования были получены данные по наличию и уровню выраженности ранних дезадаптивных схем в группе респондентов.

По полученным данным можно сделать вывод, что наиболее ярко выражены такие схемы, как «жесткие стандарты», «поиск одобрения» и «негативизм». Меньше всего в группе выявлена выраженность таких схем, как «дефективность» и «зависимость».

Все полученные данные по выраженности ранних дезадаптивных схем среди респондентов представлены в виде гистограммы на рис. 2.

На третьем этапе исследования было проведено тестирование на определение уровня личностной тревожности среди респондентов.

71 человек из 81 (88%) показал высокий уровень личностной тревожности, и только 10 человек (12%) показали средний и низкий уровни личностной тревожности. Следовательно, подавляющее большинство людей в группе респондентов имеют высокую личностную тревожность. 55 человек из 81 (44,6%) имеют высокий уровень ситуативной тревожности выше 46 баллов, и из них 25 человек (20,3% от общего числа) имеют уровень ситуативной тревожности выше 60 баллов по шкале Спилбергера – Ханина.



Рис. 1. Распределение респондентов в соответствии с локусом контроля

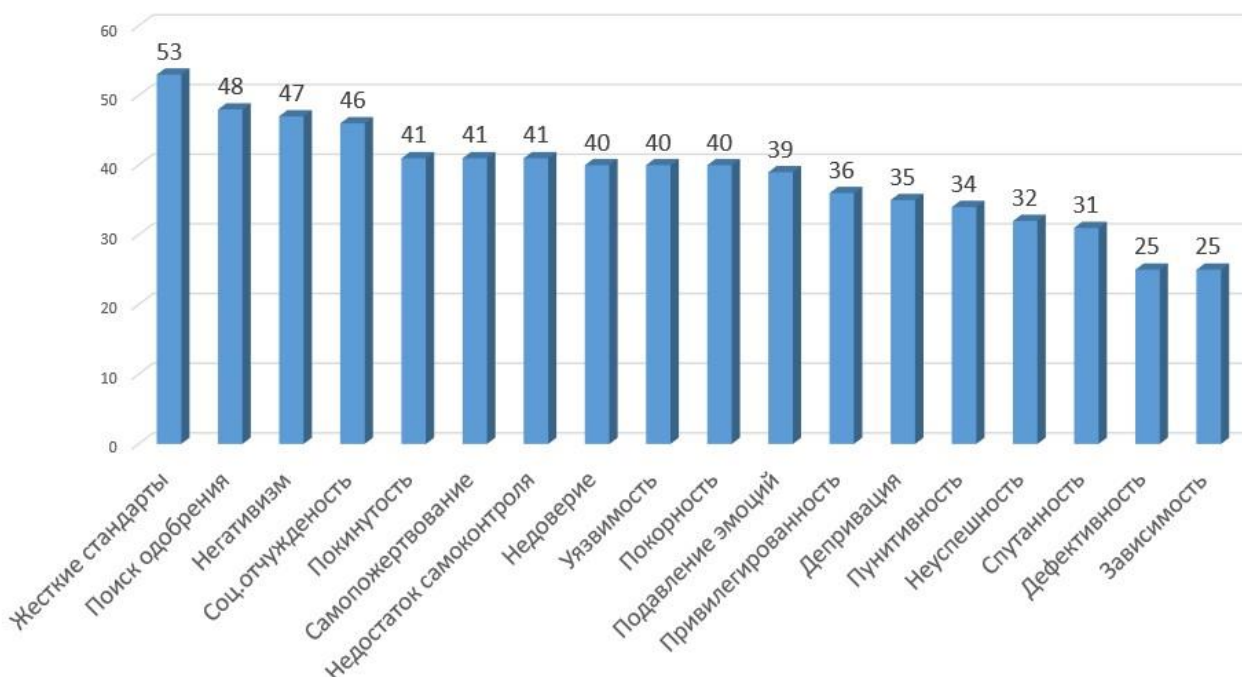


Рис. 2. Частота и сила проявления ранних дезадаптивных схем

Коэффициент корреляции между уровнем личностной тревожности и уровнем активизации дезадаптивных схем имеет положительное значение и показывает средний уровень корреляционной связи: $r_s = 0,628$.

Для дальнейших исследований поиска корреляционной связи с локусом контроля в разных жизненных сферах были выбраны такие схемы, как «уязвимость», «неуспешность» и «социальная отчужденность». Данные по статистическому исследованию представлены в таблице.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Корреляционная связь между показателями		Коэффициент корреляции r_s
Общая шкала интернальности	Общая выраженность РДС	–0,421
Область достижений	Уязвимость	–0,327
Область неудач	Уязвимость	–0,358
Здоровье и болезни	Уязвимость	–0,105*
Область достижений	Неуспешность	–0,454
Область неудач	Неуспешность	–0,344
Здоровье и болезни	Неуспешность	–0,09*
Область достижений	Социальная отчужденность	–0,407
Область неудач	Социальная отчужденность	–0,347
Здоровье и болезни	Социальная отчужденность	0,019*

Примечание. При $p \leq 0,01$ гкр = 0,28; $p \leq 0,05$ гкр = 0,22; *Здоровье и болезни – корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

Как видно из таблицы, между общим уровнем интернальности и выраженностью ранних дезадаптивных схем присутствует обратная связь: высокой выраженности схем соответствует экстернальный (внешний) локус контроля.

Заключение

Опираясь на полученные данные при тестировании уровня тревожности, можно сделать вывод, что чем выше сила выраженности ранней дезадаптивной схемы, тем выше уровень личностной тревожности.

Между схемами «уязвимость» и «социальная отчужденность» и интернальностью локуса контроля в областях достижений и неудач существует средний уровень обратной корреляционной связи. Это может говорить о том, что у людей с интернальным (внутренним) локусом контроля эти схемы будут проявлять свой негативный эффект меньше либо вовсе быть неактуальными.

В то же время исследование показало, что между схемой «уязвимость» и интернальностью локуса контроля в сфере здоровья и болезней корреляция не достигает уровня статистической значимости. Можно сделать предположение, что так как группа испытуемых в основном состояла из людей с высоким уровнем тревожности и с уже существующим наличием тех или иных невротических и психосоматических состояний, то их высокий уровень интернальности в области здоровья может говорить о том, что они ситуативно озабочены состоянием своего здоровья и понимают, что их здоровье в их собственных руках. К тому же, как показало исследование, интернальный локус контроля в области здоровья часто коррелирует с экстернальным локусом контроля во всех остальных сферах.

Ссылки на источники

1. Фаррел Д., Шоу И. Практика схематерапии. Взгляд изнутри. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – С. 223–380.
2. Арнц А., Якоб Г. Практическое руководство по схема-терапии. – М.: Научный мир, 2016. – С. 18–43.
3. Кочуров М. Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 1–2 (91). – С. 40–43.
4. Янг Д., Клоско Д., Вайсхаар М. Схема-терапия. Практическое руководство. – М.; СПб., 2020. – С. 36–50.
5. Рафаэли Э., Бернштейн Д., Янг Д. Схематерапия. Отличительные особенности / пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – С. 15–26.

Tatyana S. Ledneva,

Graduate Student, Vladivostok State University, Vladivostok, Russian Federation

tayuta@yandex.ru

Valentina S. Chernyavskaya,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Philosophy and Legal Psychology, Vladivostok State University, Vladivostok, Russian Federation

Valentina.Chernyavskaya@vvsu.ru

The connection of the locus of control with early maladaptive schemes in people with high levels of anxiety

Abstract. The relevance of the study is determined by the need to find ways to correct high personal anxiety in people with early maladaptive schemes. The aim of the work is to find a connection between the locus of control and the manifestation of early maladaptive schemes. A brief description of some early maladaptive schemes is given. The main theoretical aspects of the concept of the locus of control are considered. The data of our own empirical study on a sample of adults with different maladaptive schemes are presented, which reveal a correlation between the severity of early maladaptive schemes manifestation and the localization of the control locus. The result of studies aimed at examination the relationship between the locus of control and the level of manifestation of such early maladaptive schemes as "vulnerability", "failure", "social alienation" is presented.

Key words: vulnerability, failure, social alienation, locus of control, early maladaptive schemes.

References

1. Farrel, D., & Shou, I. (2021). *Praktika skhematerapii. Vzglyad iznutri*, ООО "Dialektika", St. Petersburg, pp. 223–380 (in Russian).
2. Arnc, A., & Yakob, G. (2016). *Prakticheskoe rukovodstvo po skhema-terapii*, Nauchnyj mir, Moscow, pp. 18–43 (in Russian).
3. Kochurov, M. G. (2020). "Svyaz' koping-strategij s lokusom kontrolya", *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*, № 1–2 (91), pp. 40–43 (in Russian).
4. Yang, D., Klosko, D., & Vajskhaar, M. (2020). *Skhema-terapiya. Prakticheskoe rukovodstvo*, St. Petersburg, Moscow, pp. 36–50 (in Russian).
5. Rafaeli, E., Bernshtejn, D., & Yang, D. (2021). *Skhematerapiya. Otlichitel'nye osobennosti*, ООО "Dialektika", St. Petersburg, pp. 15–26 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Некрасовой Г. Н., доктором педагогических наук,
членом редакционной коллегии журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	21.11.23	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	28.12.23
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	28.12.23	Опубликована <i>Published</i>	29.02.24



www.e-koncept.ru

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Леднева Т. С., Чернявская В. С., 2024