

УДК:159.942.5:316.61

Є. М. Коць

## ОСОБИСТІСНІ СХЕМИ ЯК СХИЛЬНІСТЬ ДО РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

*У статті здійснено емпіричне дослідження та розкрито основні особистісні схеми як схильності до розвитку соціальної тривожності у студентської молоді. Запропоновані схеми вказують те, що найбільше соціальна тривожність підживлюється схемами зі сфери втрати зв'язку і прив'язаності, які конкретизуються у схеми емоційної депривації, покинення, скривдження, соціальної ізоляції і дефективності.*

**Ключові слова:** особистість, соціальна тривожність, емоційна депривація, покинення, скривдження, соціальна ізоляція.

*В статье осуществлено эмпирическое исследование и раскрыты основные личностные схемы как склонности к развитию социальной тревожности у студенческой молодежи. Предложенные схемы, указывающие на то, что больше всего социальная тревожность подпитывается схемам из сферы потери связи и привязанности, которые конкретизируются в схемы эмоциональной депривации, отверженности, ущемления, социальной изоляции и дефективности.*

**Ключевые слова:** личность, социальная тревожность, эмоциональная депривация, отверженности, ущемления, социальная изоляция.

*The article empirically investigates and reveals the main personal schemes as a tendency to develop social anxiety of students youth. The proposed schemes indicate that in most cases social anxiety is fueled by circuits of communication and attachment loss, which are specified in the schemes of emotional deprivation, abandonment, harassment, social isolation and deficiency.*

**Key words:** personality, social anxiety, emotional deprivation, abandonment, harassment, social isolation.

**Постановка проблеми.** Особистісні дисфункційні схеми визначають як загальні паттерни життя, які впливають на когніції,

емоції, спогади, поведінку, особливості сприйняття соціальних стосунків з іншими людьми. Відповідно до життєвої ситуації і досвіду стосунків ці схеми можуть змінюватися впродовж життя. Дуже важливо їх визначити в роботі із соціальною тривожністю, адже вони слугують часто своєрідним ґрунтом, на тлі якого соціальна тривожність поглиблюється і деструктивні поведінкові стратегії закріплюються. Робота лише на рівні поведінкових експериментів часто не торкається тих глибинних сфер, які є коренями соціально-тривожної проблеми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематику тривожності досліджували: Ю. Антонян, Ф. Березін, В. Емінов, М. Єнікєєв, а також автори відповідних теорій Х. Айзенк, Ч. Спілберг, З. Фрейд, К. Хорні та ін. [1; 3; 4; 6].

Поняття «тривожність» тісно пов'язане із поняттям «страх». Останній носить захисний характер і є реакцією на стимул загрози [5]. І страх, і тривога містять однаковий емоційний компонент, проте вони різняться своєю об'єктністю. Maltby, L. Day, A. Macaskil [7] феноменами соціальної тривожності називають сором, незручність, зниковілість, страхи. На їхню думку, соціально-тривожний розлад – це екстремальна форма соціальної тривожності.

**Мета статті** – здійснити емпіричне дослідження та виокремити основні особистісні схеми як схильності до розвитку соціальної тривожності у студентської молоді

**Методика та процедура дослідження.** В емпіричному дослідженні брали участь студенти 1–4 курсів Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Соціальну тривожність у досліджуваних діагностували за допомогою методик SPIN і SPRS. Для визначення надійності отриманих результатів і групування гомогенної вибірки із підвищеним рівнем соціальної тривожності ми провели кореляційний аналіз між показниками за двома методиками. Враховуючи нерівномірний розподіл даних за критерієм  $Z$  нормальності Колмогорова-Смирнова, кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта кореляції рангів Спірмена. Результат кореляційного аналізу свідчить про значущі показники позитивного зв'язку 0,590,  $p < 0,05$  між показниками соціальної тривожності за двома методиками.

**Виклад основного матеріалу** Дж. Янг зі своєї командою в результаті комплексних експериментальних досліджень виділили 18 можливих дисфункційних схем, які об'єднуються в п'ять важли-

вих сфер життя: втрата зв'язку та відкинення (схеми покинення/ нестабільності стосунків, недовіри/скривдження, емоційної депривації, дефективності/сорому, соціальної ізоляції/відчуження); обмежена автономія, здатність досягати успіху і реалізовувати себе (залежність/безпорадність, очікування катастрофи і вразливість до кривд і хвороби, злиття/ невідокремленість особистості, некомпетентності/неминучість невдач); порушення меж (схеми особливого статусу і прав, недостатнього контролю самодисципліни); спрямованість на інших (схеми підкорення, самопожертви, пошуку визнання); надмірної пильності та інгібіції (негативізму, песимізму, емоційної інгібіції, надвисоких стандартів/ гіперкритичності, покарання).

Важливого значення набувають дисфункційні дитячі схеми, які формуються як наслідок міжособової взаємодії з дитинства із значущими для неї людьми. Як бачимо, найбільша представленість схем належить до сфери втрати зв'язку і відкинення, що формує вразливу дитячу схему внаслідок труднощів прив'язаності (таблиця 1). Усі ці схеми пов'язані із браком безпеки і надійності в міжособових стосунках, саме тому вони безпосередньо впливають як на підвищену тривогу, «а раптом щось станеться», так і очікування загрози саме з боку інших. Схема покинення пов'язана із нестабільністю близьких стосунків і страхом втратити всі контакти, бути осудженим і самотнім. Така схема часто породжується внаслідок досвіду бути покиненим близькими людьми в дитинстві. Схемі соціальної ізоляції притаманна відсутність почуття належності, оскільки такі особи в дитинстві мали досвід вилучення із групи однолітків. Саме це, на нашу думку, загострює страх бути соціально ізольованим і відчуженим знову. Особи зі схемою скривдження відчують загрозу з боку інших, оскільки в дитинстві також мали такий досвід скривдження іншими людьми. Схема покинення проявляється в тому, що особи побоюються бути покинуті знову і знов, переконанням, що нові стосунки не триватимуть довго. Емоційна депривація часто формується внаслідок того, що особа в дитинстві попри часто нормальні стосунки в сім'ї, не отримувала достатньо любові турботи, безпеки, піклування. Тому особи із цією схемою переважно не здатні на бурхливі емоції. Особи зі схемою емоційної депривації не можуть осягнути, що їх може хтось по-справжньому любити, тому частіше ця схема більшою мірою впливає на життя оточення особи, ніж на неї саму. Лише тоді, коли

стосунки руйнуються, вона розуміє, що в міжособових стосунках є значні проблеми. Іншою, пов'язаною із соціальною тривожністю схемою із цієї сфери, є схема дефективності, яка характеризується відчуттям неповноцінності і непотрібності. Ці люди думають, що вони не заслуговують на любов чи повагу, оскільки вважають себе не вартими любові. Часто ця схема пов'язана із відчуттям сорому, яке сформувалося як результат знецінення і приниження в дитинстві.

Таблиця 1

**Показники кореляційних зв'язків особистісних схем  
і соціальної тривожності**

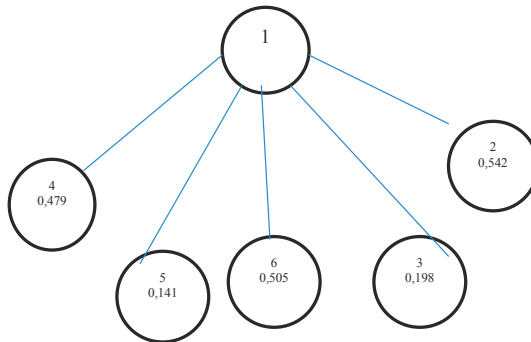
№ з/п	Ранні дисфункційні схеми	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена
1	Емоційна депривація	0,165, $p < 0,05$
2	Покинення	0,206 $p < 0,01$
3	Скривдження	0,220 $p < 0,01$
4	Соціальна ізоляція	0,228 $p < 0,01$
5	Дефективність	0,184 $p < 0,05$
6	Злиття	0,270 $p < 0,01$

Також встановлено кореляційний зв'язок із схемою злиття, що належить до сфери обмеженої автономії і здатності досягати успіху. Схема злиття характеризується повною відсутністю сформованої ідентичності і неможливістю приймати рішення без інших людей. Найчастіше такою людиною є мама, яка свого часу обмежувала автономний розвиток дитини і перешкоджала необхідній сепарації. Як результат, особи із цією схемою нездатні мати власну думку, наполягати на ній і почувати себе цілісною особистістю без іншої важливої для неї людини.

Для глибшого розуміння природи кожної схеми як чинника соціальної тривожності особи та моделювання різних видів останньої з урахуванням провідних когнітивно-поведінкових стратегій розглянемо прояви поведінкових паттернів осіб із підвищеною тривожністю відповідно до кожної схеми.

Як видно з рис. 1, рання дисфункційна схема емоційної депривації, яка є вагомим чинником розвитку соціальної тривожності, супроводжується такими поведінковими паттернами, як схильність до адиктивної поведінки, самоушкодження та слабкого во-

льового контролю емоційних реакцій. Таким чином, емоційна депривація, яка формується внаслідок позбавлення батьківського тепла, турботи, безумовної любові і прийняття, зумовлює відхід від реальності за допомогою психотропних чи інших засобів, що супроводжується неможливістю контролювати свої емоції. Особи зі схемою емоційної депривації не можуть повірити в те, що вони варті любові і подобаються іншим людям, що відразу порушують міжособові контакти, і це ще більше загострює соціальну тривожність.



**Рис. 1. Корелограма зв'язків емоційної депривації з поведінковими паттернами й особистісними рисами**

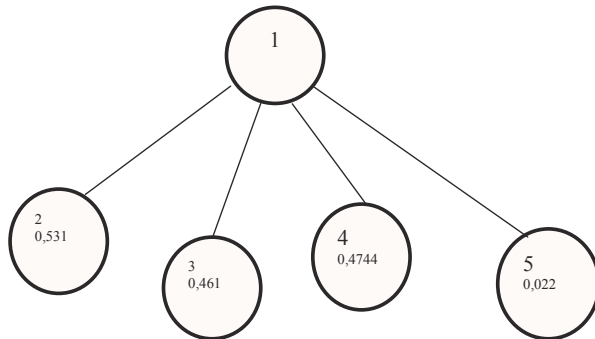
**Примітка:** 1 – емоційна депривація; 2 – адикція; 3 – жорстокість; 4 – низький контроль емоцій; 5 – замкненість; 6 – самоушкодження;  $p < 0,01$ .

Якісний аналіз методики SPRS свідчить про те, що найчастотнішими когнітивними спотвореннями осіб із розвинутою емоційно-депривованою схемою є такі думки: «я їм не подобаюся», «вони подумують, що я дурний». Результати якісного і кількісного аналізу проявів соціальної тривожності осіб із розвинутою дисфункційною схемою емоційної депривації дають змогу схематично відобразити концептуалізацію соціальної тривожності цього виду.

Таким чином, соціальна тривога зі схемою емоційної депривації вирізняється конкретним репертуаром когнітивних і поведінкових стратегій. До когнітивних стратегій належать глибинні переконання меншовартості, які виражаються в думці «я не вартий любові». Через це особа формує початкове очікування й установку

на вороже або байдуже ставлення з боку інших. Брак теплоти в міжособових стосунках підкріплюється і відповідними особистісними рисами замкненості і жорстокості у ставленні до інших. Когнітивні стратегії захисту також не дають змогу перевірити інші поведінкові паттерни окрім схильності до адикції, самоушкодження. У такий спосіб особа потрапляє в певне замкнене коло, яке підживлює соціальну тривогу.

Як видно з корелограми (рис. 2), схема покиннення в соціально тривожних осіб зіставляється із такими ж поведінковими паттернами, які схема емоційної депривації: адикцією, самоушкодженням і низьким емоційним контролем. Це, очевидно, пов'язано із подібністю природи цих схем, адже вони належать до сфери втра-ти зв'язку і відкиненості, а також видом прив'язаності, який домінує в дитинстві.



**Рис. 2. Корелограма зв'язків схеми покиннення з поведінковими паттернами й особистісними рисами**

*Примітка:* 1 – покиннення; 2 – адикція; 3 – самоушкодження; 4 – контроль; 5 – ригідність мислення;  $p < 0,01$ .

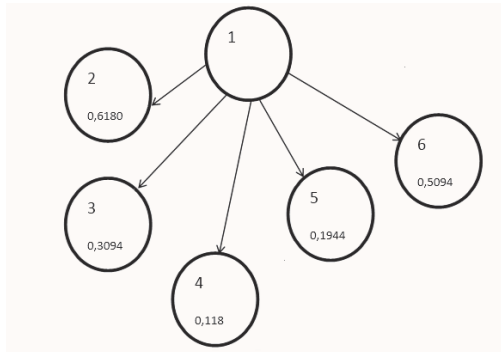
Схему покиннення часто зіставляють із страхом бути всіма покинутим, що ще більше поглиблює соціальну тривожність і зумовлює деструктивність поведінкових паттернів, які втілюються в захисні стратегії, подібно до емоційно депривованих осіб. На відміну від соціальної тривожності із схемою емоційної депривації, супутньою для схеми покиннення є особистісна риса ригідного мислення. Також ця особистісна риса часто супроводжується

емоційною дезорганізацією мислення, що зіставляється із низьким контролем емоційних реакцій цих осіб.

Під час соціальної тривоги зі схемою покиннення, нестабільності стосунків особи страждають від відчуття того, що важливі стосунки, які вони побудували, не триватимуть довго, бо їх обов'язково відкинуть. Саме це слугує докорінною причиною соціальної тривоги цих осіб. Часто страх покиннення зумовлений їхнім попереднім досвідом, коли хтось із батьків їх залишив і перестав турбуватися про них. Як зазначає Дж. Янг, особи із схемою покиннення часто будують стосунки із ненадійними людьми, які впродовж життя підтверджують їхню схему. Навіть якщо стосунки стабільні, то незначні події: від'їзд близької людини, запізнення, викликає в них соціальну тривогу бути покинутими. Таким чином, у цій моделі соціальна тривога викликана не стільки неготовністю приймати і ділитися любов'ю у близьких стосунках і комплексом меншовартості, як у попередній моделі, як страхом бути самотніми і відкинутими іншими. Це підтверджується і результатами якісного аналізу даних за методикою SPRS, відповідно до якої найчастотнішими думками є: «вони вважатимуть мене ненормальним і не захочуть спілкуватися зі мною», «мене не поважатимуть і залишусь один».

Наступна схема, яка виокремлює ще один вид соціальної тривожності, скривдження (рис. 3). Встановлені значущі кореляційні зв'язки цієї схеми в осіб із підвищеною соціальною тривожністю з такими поведінковими паттернами, як адикція і низький контроль емоційних реакцій, та особистісними рисами: інтелект, домінантність, підозрілість.

Найвищі кореляційні зв'язки встановлено між схемою скривдження та схильністю до адиктивної поведінки і низького емоційного контролю. Природа соціальної тривожності цих осіб ґрунтується на глибинному переконанні про те, що інші люди їх обов'язково скривдять. Якщо ж люди ставляться до таких осіб прихильно, вони все одно підозрюють приховані мотиви. Таким чином, соціальна тривожність цих людей підживлюється відчуттям постійних загрози з боку інших. Часто така небезпека вже стає реальною практично в усіх соціальних ситуаціях, тому такі особи потребують захисту. Результати кореляційного аналізу показують, що таким захистом є адиктивна поведінка як відхід від реальної загрози та низький контроль власних емоційних реакцій.



**Рис. 3. Корелограма зв'язків схеми скривдження з поведінковими паттернами й особистісними рисами**

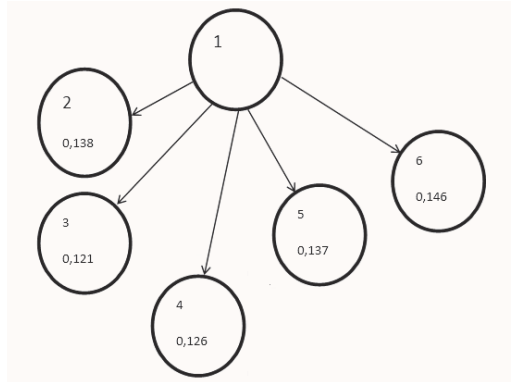
**Примітка:** 1 – скривдження; 2 – адикція; 3 – інтелект; 4 – підозрілість; 5 – низький контроль емоцій; 6 – доміантність;  $p < 0,01$ .

Поряд із цим у таких осіб спостерігають високі показники інтелекту, доміантності та підозрілості. Підозрілість підживлює наявну схему скривдження, а доміантність слугує своєрідним захистом аби не бути скривдженим знову. Доміантність часто породжує демонстрацію надлишкової впевненості, яка як раз маскує невпевненість людини в міжособових стосунках, прагнення домінувати, аби уникнути скривдження знову. Доміантність також супроводжується агресивністю і впертістю, що також взаємопов'язано із низьким контролем емоційних реакцій. Помічаємо також зв'язок схеми із показниками інтелекту, що вирізняє осіб із такою схемою як схильних до абстрактного, швидкого мислення і здібності до навчання.

Схема соціальної ізоляції як чинник соціальної тривожності має значущі кореляційні зв'язки із чутливістю, боязливістю, низьким емоційним контролем, схильністю до адиктивної поведінки та уникнення (рис. 4).

Як бачимо, кореляційні зв'язки спостерігають між соціальною ізоляцією та захисними (адиктивні і неконтролюючі емоції) стратегіями подібно до соціальної тривожності з іншими схемами. Водночас під час соціальної ізоляції додають стратегії уникання, які не дають змогу перевірити найстрашніші прогнози особи в соціальних ситуаціях, і цим підживлюють соціальну тривожність.





**Рис. 4. Корелогорама зв'язків схеми соціальної ізоляції з поведінковими паттернами і особистісними рисами**

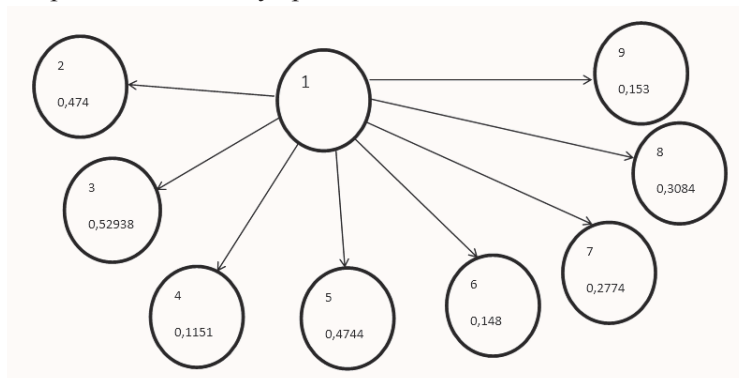
*Примітка:* 1 – соціальна ізоляція; 2 – адикція; 3 – чутливість; 4 – боязкість; 5 – низький контроль емоцій; 6 – уникання;  $p < 0,01$ .

Окрім цих поведінкових стратегій, помічаємо значущі кореляційні зв'язки із чутливістю і надлишковою боязкістю, що зіставляється із невпевненістю в собі, стриманістю, прагненням залишатися осторонь інших, бути непоміченим. Надлишкова чутливість зумовлює м'якість, залежність, певну художність у сприйнятті світу, що зменшує практичність цих осіб і перешкоджає встановленню ефективних міжособових стосунків.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що існують кореляційні зв'язки схеми дефективності із поведінковими паттернами схильності подолання нормативної поведінки, схильність до адиктивної поведінки і самоушкодження, а також низьким контролем емоційних станів, орієнтації на емоції у своїй поведінці. Таким чином, соціальна тривожність осіб із домінуючою схемою дефективності містить широкий спектр захисних реакцій. Серед особистісних рис, помічаємо зв'язок схеми дефективності із замкненістю, підкоренням та чутливістю (рис. 5).

Розглянуті вище когнітивно-поведінкові моделі соціальної тривожності ми виокремили на основі функціонування ранніх дисфункційних схем зі сфери втрати зв'язку і відкинення. Незважаючи на одну сферу походження цих схем, вони по-різному формують природу соціальної тривожності, тому це обов'язково

слід враховувати під час терапевтичної роботи із особами, у яких спостерігають соціальну тривожність.

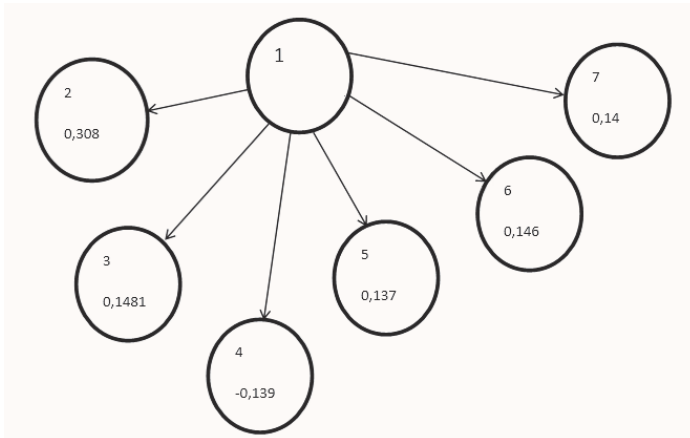


**Рис. 5. Корелогорама зв'язків схеми дефективності з поведінковими паттернами й особистісними рисами**

*Примітка:* 1 – дефективності; 2 – подолання норм і правил; 3 – адикції; 4 – самоушкодження; 5 – низький контроль емоцій; 6 – орієнтація на емоції в поведінці; 7 – замкненість; 8 – підкорення; 9 – чутливість;  $p < 0,01$ .

Поряд із схемами сфери втрати зв'язку і відкинення також потрапила одна схема зі сфери обмеження автономії та здатності досягати успіху – злиття. Розглянемо особливості взаємодії цієї схеми із поведінковими паттернами, особистісними рисами і когнітивними викривленнями в контексті соціально тривожних осіб (рис. 6).

Встановлено значущі кореляційні зв'язки між схемою злиття, показниками інтелекту і стриманістю. Таким чином, люди з цією схемою, попри відсутність ідентичності і самостійності, а також через низьку здатність приймати рішення, вирізняються високим інтелектом і освіченістю. Також ці особи є доволі стриманими, що узгоджується із від'ємними показниками низького контролю й орієнтацію на емоції під час прийняття рішення. Тому, незважаючи на відносно стабільний емоційний стан, соціальна тривожність цих осіб супроводжується стратегією уникання, адже вони не здатні до розпізнання власних емоцій і потреб, а повністю зливаються із значущою для них особою.



**Рис. 6. Корелограма зв'язків схеми злиття з поведінковими паттернами й особистісними рисами**

*Примітка:* 1 – злиття; 2 – підкорення; 3 – інтелект; 4 – уникнення; 5 – низький контроль емоцій; 6 – уникання; 6 – стриманість; 7 – орієнтація на емоції;  $p < 0,01$ .

У будь-яких ситуаціях із відсутністю значущої особи, індивіди із схемою злиття почуваються невпевнено і тривожно, що й підживлює соціальну тривожність. Помітним є також кореляційний зв'язок схеми злиття із особистісною рисою підкорення, що також узгоджується із поведінковими стратегіями уникання і відсутністю ідентичності.

Корені соціальної тривоги осіб із ранньою дисфункційною схемою злиття знаходяться із втрати відчуття себе, своїх думок, емоцій і потреб, відсутністю ідентичності і втратою себе як цілісність. Унаслідок цього особа уникає ситуацій прийняття рішень, що гальмує повноцінні міжособові контакти, а також поглиблює соціальну тривожність.

**Висновки.** Отже, результати аналізу виділених схем свідчать про те, що найбільше соціальна тривожність підживлюється схемами зі сфери втрати зв'язку і прив'язаності, які конкретизуються у схеми емоційної депривації, покинення, скривдження, соціальної ізоляції і дефективності. Варто відзначити, що зі сфери обмеження автономії та здатності досягати успіху є лише схема злиття.

Тоді як сфери порушення меж, спрямованість на інших та надмірна пильність і інгібіція не виявлені у вибірці досліджуваних нами соціально тривожних осіб. Таким чином, результати проведеного нами дослідження узгоджуються із висновками наукових пошуків А. Арнц та ін. про те, що сфера втрати зв'язку і прив'язаності найглибше травмує психіку особистості і спричиняє найширший спектр психологічних проблем.

Перспективою подальшої роботи із соціальною тривожністю, яка ґрунтується на різних ранніх дисфункційних схемах, є встановлення психолінгвістичних маркерів цих моделей, які б під час перших ознайомлювальних і едукативних сесій давали змогу психологу виявити вид когнітивно-поведінкової моделі соціальної тривожності й окреслити конкретні напрями роботи.

### **Література:**

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности / Х. Айзенк // Тревога тревожность : хрестоматія [учебное пособие] / сост. В. М. Астапов. – СПб : Пер Сэ, 2008. – С. 217–239.
2. Арнц А. Схема-терапія : модель роботи з частками / А. Арнц, Г. Якоб. – Львів : Вид-во Свічадо, 2014. – 264 с.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
4. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – СПб : изд-во Питер, 2017. – 528 с.
5. Horney K. The Neurotic Personality Of Our Time. N.Y. : W.W. Norton & Co, 1937.
6. Baumann U. Lehrbuch Klinische Psychologie / U. Baumann, M. Perrez. – Psychotherapie, Verlag : Verlag Hans Huber, Bern, 1998. – P. 1107.
7. Personality, Individual Differences and Intelligence // John Maltby, Liz Day, Ann Macaskill. – Pearson Education, 2007. – P. 661.