

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РАННІХ ДЕЗАДАПТИВНИХ СХЕМ ІЗ ТРИВОЖНІСТЮ
ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка
4 курсу ФСК(П)-б групи
Омельчук Валерія Сергіївна

Науковий керівник
доктор псих. н., професор
Большакова А.М.

роботу захищено « » 2023 р.

Оцінка: _____

Харків, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАННІХ ДЕЗАДАПТИВНИХ СХЕМ ІЗ ТРИВОЖНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1 Тривожність особистості як психологічний феномен.....	5
1.2 Концептуальні засади вивчення тривожності у схема-терапії.	10
Висновки до першого розділу:.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАННІХ ДЕЗАДАПТИВНИХ СХЕМ ІЗ ТРИВОЖНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ.....	16
2.1 Організація та етапи дослідження.....	16
2.2 Особливості взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості.....	21
Висновки до другого розділу:.....	29
ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	36

ВСТУП

Тривожність є досить поширеною та актуальною темою вже довгий час для сучасного світу, але мало розглянута та обстежена на практиці дослідниками в Україні, у напрямку схема-терапії з ранніми дезадаптивними схемами, тобто, які саме ранні дезадаптивні схеми можуть вплинути чи виникнути і лежати в основі тривожності. Загалом, тривожність особистості розглядали такі зарубіжні автори: З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фромм, В. Райх, А. Адлер, Г.С. Салліван, Ч. Спілбергер, А. Елліс, А. Бек, Д. Кларк, Р. Лазарус, К. Роджерс, Ф. Перлз.

Схема-терапія – це інноваційний напрямок, що з'явився в 90-х роках минулого століття, тому багато тем не розкрито в нашій країні, тим самим, актуальні. Основоположником є американський психотерапевт Джеффри Янг, напрямок працює при особистісних розладах, при важких депресивних та посттравматичних станах, а також для усунення інших психологічних проблем та розладів.

Ми ж розглядатимемо з напряму схема-терапії поняття «ранні дезадаптивні схеми», щоб зрозуміти, як насправді пов'язані ранні дезадаптивні схеми із тривожністю особистості за допомогою розгляду та обговорення цих тем, а також проведення емпіричного дослідження серед людей різного віку та статі.

Об'єкт дослідження – ранні дезадаптивні схеми.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між ранніми дезадаптивними схемами та тривожністю особистості.

Гіпотеза дослідження: ранні дезадаптивні схеми мають взаємозв'язок із тривожністю особистості.

Метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості.

Задачі, завдання:

- Провести теоретичний аналіз тривожності особистості;
- Провести теоретичний аналіз концептуальних засад вивчення тривожності у схема-терапії;
- Діагностувати особистісну, ситуативну тривожність та ранні дезадаптивні схеми за допомогою методик;
- Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості.

Вибірка: 30 людей віком від 18 до 52 років.

В дослідженні використовувалися наступні методики: Опитувальник Спілбергера; Особистісна шкала прояву тривожності Тейлор; Опитувальник Дж. Янга по визначенню Схем (YSQ-S3).

Метод дослідження та спосіб обробки результатів: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Його призначення: виявити кореляцію.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАННІХ ДЕЗАДАПТИВНИХ СХЕМ ІЗ
ТРИВОЖНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Тривожність особистості як психологічний феномен

Вперше тривожність як психологічний феномен розглядається Зигмундом Фрейдом.

Австрійський психолог і невролог З. Фрейд визначав тривожність як повторення у фантазіях людини ситуацій, пов'язаних з випробуваннями, які були в минулому досвіді, в основі тривожності почуття невизначеності та переживання безпорадності[13].

Зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Також вчений наголошує, що передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань з приводу її наслідків та тілесні реакції[2].

Ще тоді була необхідність розмежування страху та тривоги, на чому і був більший акцент, які пов'язані з феноменом тривожності, вчений вважав, що страх – це реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривога розглядалась спочатку пов'язана з лібідо, затвердження Фрейда полягало у тому, що коли шлях до задоволення блокується, що виникає в результаті накопичення незадоволеного лібідо набуває токсичного характеру, знаходячи вихід у тривозі. Звелось до нової теорії тривоги в якій Фрейд розрізняє «автоматичну тривогу», коли тривога виникає безпосередньо в результаті травматичної ситуації, і «тривогу як сигнал», коли тривога активно відтворюється Его, як попередження про очікувану ситуацію небезпеки, і як різновид

попередження про те, що травматична ситуація неминуча, щоб можна було вжити захисних заходів, щоб її уникнути[22].

Залежно від того, що є джерелом тривожності, З. Фрейд виділив три види тривожності:

- 1) об'єктивну, спричинену реальною зовнішньою небезпекою;
- 2) невротичну, спричинену небезпекою невідомого та невизначеного;
- 3) моральну, яка є емоційною відповіддю на те, що Его відчуває загрозу з боку Над-я. Моральна тривожність виникає завжди, коли Воно хоче виразити неналежні думки та дії, які виходять за норми прийнятої моралі, і Над-Я відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення[13].

Надалі В. Райх розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї, крім лібідо, всі основні біологічні та психологічні процеси. Він розглядав задоволення, як вільний рух енергії із серцевини організму до периферії та в зовнішній світ. Тривожність він розумів як перешкоду контакту цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її усередину, що викликає «м'язові спазми», спотворює й руйнує природне відчуття, зокрема сексуальне[13].

Тривожність за А. Адлером розглядається як риса характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Він вказує на те, що тривожність здебільшого псує життя людині, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває надію прожити власне життя повною мірою й представити світові плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності. Ми можемо боятися світу навколо поза нами або особистого внутрішнього світу[5].

Е. Фромм акцентував, що основним джерелом тривожності та внутрішнього занепокоєння є переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість, що відчуває у зв'язку із цим свою безпорадність перед силами природи та суспільства[13].

У вище сказаних учених до певного поняття так і не зійшлося, але і в наш час існує багато трактувань та розбіжностей. Так само, деякі вчені поряд

з тривожністю роздивляються переживання страху та стан тривоги, що забезпечує адаптацію, але також, може бути фактором психічної дезадаптації. Тому детальніше проаналізуємо кореляцію цих феноменів, та також які погляди в сучасному світі.

Дослідники зазначають, за неодноразового повторення умов, які провокують високі показники тривоги, виникає постійна готовність переживати такий стан. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю. Тривожність визначається науковцями та вченими як риса особистості, що має власну спонукальну силу, виступає як мотив або набута поведінкова диспозиція[15].

На думку Ч. Спілбергера, розрізняють тривогу як стан (тимчасове переживання) і тривожність як властивість особистості (стійка риса характеру)[4].

По-перше, тривожність – це особистісна риса, що виявляється в легкому і частому прояві станів тривоги, схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога виникає в силу порушення форм внутрішньо-особистісного та міжособистісного спілкування. Тривожність є складною реакцією, яка може напружувати організм в умовах очікуваної небезпеки, загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до реальності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистості[6].

Сучасні дослідження підкреслюють високу частоту підвищеної тривожності особистості. Деякі люди схильні до високої тривожності, а інші мають нижчий рівень тривожності. Відмінності можуть бути зумовлені генетичними факторами, особистісними особливостями, досвідом життя та іншими факторами.

По-друге, відповідно до концепції Ч. Спілбергера слід розрізняти тривожність: як стан (ситуативну) тривожність та як властивість особистості (особистісну). Переживання і страхи часто породжують розгубленість в особистості, також ситуативну, а іноді й особистісну тривожність.

Ситуативна тривожність - це стан тривоги, що виникає як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори. Найчастіше, ситуативна тривожність у однієї і тієї ж людини буває різною в різний час[13, с. 14-15].

Розглянемо поняття «особистісна тривожність». Тривожність як властивість особистості зазвичай визначають у вигляді схильності до переживання нейтральної ситуації як погрозливої та відповідному поведінковому прагненню стосовно до уникання уявної небезпеки. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер. Тривожність як стійка особистісна риса формується в підлітковому віці. Причини особистісної тривожності знаходяться у соціальній, психологічній та психофізіологічній сферах[15].

Особистісна тривожність є стійкою властивістю, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні загрози, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє у більшій частині негативну функцію[14].

Узагальнення досліджень дозволяє виділити основні ознаки високого рівня особистісної тривожності:

- особистість із високим рівнем особистісної тривожності схильна сприймати навколишній світ як такий, що містить у собі загрозу та небезпеку;

- високий рівень особистісної тривожності загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів;

- високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на результати діяльності;

- особистісна тривожність у складі деяких індивідуально-психологічних особливостей індивіда здійснює суттєвий вплив на професійну спрямованість;

- особистісна тривожність по-різному відбивається на стійкості поведінки та прояві навичок її самоконтролю[15].

Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену специфіку, що виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують певні сторони дійсності, які викликають підвищену тривогу в більшості дітей, незалежно від реальної погрози або тривожності як стійкого утворення. Тривожність як стійка особистісна риса формується в підлітковому віці, до цього вона є функцією ситуації[15, с. 169].

З когнітивної точки зору, Д. Кларк та А. Бек визначили тривожність як більш стійку суб'єктивну реакцію на активацію страху. Тривожність є більш складною когнітивною, афективною, фізіологічною та поведінковою реакцією, яка виникає, коли події чи обставини інтерпретуються як такі, що представляють вкрай негативну, невизначену та неконтрольовану загрозу нашим життєво важливим інтересам. Тривожність є більш стійким станом, пов'язаним з оцінкою загрози[17].

Зважаючи на досвід інтенсивного та неконтрольованого фізіологічного збудження, який часто присутній під час гострої тривоги, зрозуміло, чому ті, хто страждає від цього, можуть не розпізнавати його когнітивну основу. Незважаючи на цю помилку у розпізнаванні, пізнання відіграє важливу посередницьку функцію між ситуацією та афектом: Тривожна ситуація → Тривожна думка/Оцінка → Тривожне відчуття[17].

Таким чином, тривожність розуміється як складний конструкт, що включає в себе, поряд з традиційно обумовленими тривогою і страхом, ще зниження адаптивних можливостей та готовність до формування невротичних хворобливих розладів. Треба відмітити, що багато авторів пов'язують феномен тривожності з негативними станами: тривогою, напругою, страхом, соромом, виною, гнівом та занепокоєнням, які характеризують тривожність особистості.

1.2 Концептуальні засади вивчення тривожності у схема-терапії

Джеффри Янг (Young, 1990, 1999), заснував схема-терапію - інтегративний підхід до лікування пацієнтів із психічними розладами, які зберігаються протягом тривалого часу та погано піддаються "звичайному" лікуванню. Схема-терапія – це інноваційна терапія, яка значно розширює традиційний когнітивно-поведінковий метод та його поняття[18; 21].

Вона бере свій початок із когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), і від моменту появи цей підхід стає дедалі популярнішим. Пацієнтам, яким було важко допомогти методами КПТ, часто притаманні численні симптоми, які можуть бути і змінними, і стійкими, та значні труднощі у міжособистісних стосунках[1].

Схема-терапія пропонує складний та структурований підхід до концептуалізації та лікування різних проблемних психічних утворень, що супроводжуються патерном чи емоційними реакціями. На відміну від КПТ, схема-терапія більш чітко сфокусована на чотирьох групах питань та цими групами питань відрізняється від інших підходів:

1. Проблемні емоції, що є, поряд з когнітивними та поведінковими аспектами проблем та симптоматики пацієнта, основною ознакою розладу.

2. Проблеми дитинства. Одне із завдань розкрити для пацієнтів зв'язок між дисфункціональними умовами розвитку в дитинстві та юності та патернами сьогодення.

3. Терапевтичні відносини, що грають найважливішу участь у схема-терапії. З одного боку, терапевтичні відносини розуміються як «обмежене батьківство», що передбачає, що терапевт бере на себе роль батька і виявляє тепле, дбайливе ставлення до пацієнта - зрозуміло, у межах терапевтичної ситуації.

4. Модель режиму схеми допомагає як терапевту, так і пацієнту зрозуміти поточні проблеми пацієнта та спрямовує вибір технік терапії[16; 19].

Схема-терапія виходить з того, що багато негативних когнітивних станів походять від минулого життєвого досвіду, і пропонує моделі, що дозволяють протидіяти негативним думкам і вчинкам та модифікувати їх, забезпечуючи таким чином необхідні зміни у поведінці людини[9, с. 7].

Янг (Young, 2003) резюмує основні цілі терапії, щоб допомогти пацієнтам змінити дисфункціональні моделі життя і задовольняти свої базові емоційні потреби поза терапії шляхом зміни ранніх дезадаптивних схем (РДС) і схема-режимів[18, с. 9].

Згідно з нашим переглянутим і найбільш повним визначенням, РДС відповідає наступним критеріям:

- це широка, всеосяжна тема чи патерн;
- складається зі спогадів, емоцій, накопичених і тілесних відчуттів;
- зачіпає стосунки із самим собою та з іншими людьми;
- сформувалася у дитинстві або у підлітковому віці;
- продовжувала розвиватися упродовж подальшого життя людини;
- значною мірою дисфункціональна[23, с. 36].

У цілому, нині РДС - це саморуйнівні емоційні і когнітивні патерни. Згідно з цим визначенням поведінка не є частиною РДС, на думку Янга, дезадаптивна поведінка розвивається як реакція на РДС. Отже, поведінка керується РДС, але не є частиною. Не всі РДС ґрунтуються на дитячій травмі чи поганій поведінці до дитини. Однак, хоч і не всі РДС виникають в результаті перенесеної психологічної травми, всі вони руйнівні, і більшість з них викликані деякими токсичними подіями, які регулярно повторювалися протягом дитинства та підліткового віку. Токсичний експеримент накопичується і дає сплеск, в результаті призводячи до формування повноцінної РДС[23].

Майже всі РДС можуть призвести до депресії, тривожності, зловживання алкоголем або наркотиками, психосоматичним симптомам чи сексуальної дисфункції[23, с. 95].

Основна концепція у тому, що РДС виникають внаслідок незадоволення базових емоційних потреб у дитинстві. Виокремлюється п'ять базових емоційних потреб, якщо вони не задовольняються, то перетворюються на РДС, яких є 18:

1. Надійна прихильність до інших людей (включає почуття безпеки, стабільність, турботу і прийняття). В разі незадоволення перетворюється на порушення зв'язку та відкидання, в цій категорії такі РДС:

- 1) Покинутість/нестабільність;
- 2) Недовіра/очікування жорстокого поводження;
- 3) Емоційна депривація;
- 4) Дефективність/соромливість;
- 5) Соціальна ізоляція/відчуження;

2. Самостійність/незалежність, компетенція та почуття самоідентичності. В разі незадоволення перетворюється на порушення особистої автономії та невизнання досягнень, в цій категорії такі РДС:

- 6) Залежність/безпорадність;
- 7) Вразливість – схильність до фізичної шкоди або хвороби;
- 8) Злиття з іншими/нерозвинена ідентичність;
- 9) Неуспішність;

3. Свобода вираження своїх потреб та емоцій. В разі незадоволення перетворюється на порушення меж, в цій категорії такі РДС:

- 10) Володіння особливими правами/грандіозність;
- 11) Нестача самоконтролю/самодисципліни;

4. Спонтанність та гра. В разі незадоволення перетворюється на спрямованість на оточуючих, в цій категорії такі РДС:

- 12) Підкорення;
- 13) Самопожертва;
- 14) Пошук схвалення;

5. Реалістичні межі та самоконтроль. В разі незадоволення перетворюється на надмірну відповідальність та жорсткі стандарти, в цій категорії такі РДС:

- 15) Негативізм/песимізм;
- 16) Пригнічення емоцій;
- 17) Жорсткі стандарти/прискіпливість;
- 18) Карательність (пунітивність)[3].

Схема-режими, вони є поведінковими моделями, а також, вони є різними емоційними станами, які викликані дією РДС.

За спрямованістю схема-режими поділяються на:

- режими, пов'язані з переважанням негативних емоцій (дитячі схема режими);
- режими, спрямовані на подолання цих емоцій (батьківські та копінгові режими)[3].

У схема-терапії виділяють такі режими:

- Режими Вразливої та Розсердженої Дитини;
- Режими Дисфункціонального Батька;
- Копінгові режими;
- Режим Здорового Дорослого;
- Режим Щасливої Дитини[20, с. 16-17].

Отже, аналізуючи, ми дійшли до розуміння що таке схема-терапія, РДС та схема-режими, які вони є. Далі ми розглянемо як схема-терапія досліджує феномен тривожності особистості.

Більшість пацієнтів приходять на терапію з певними, глибоко закладеними РДС, що виявляються у багатьох симптомах. Дж. Янг і Д. Клоско розглядають тривогу та тривожність як симптоми розладів особистості[24].

Також, Янг описує тривожність особистості як почуття занепокоєння, нервозності та напруженості, що може виникати у відповідь на різні ситуації

чи стимули. У рамках схема-терапії Янг виділяє кілька типів РДС, які можуть призводити до розвитку тривожності у людини.

Тривогу, Клоско позначає, як почуття занепокоєння, але вона підкреслює, що це почуття може бути корисним та захисним, якщо воно допомагає людині підготуватися до можливої загрози чи небезпеки. Однак, якщо тривога стає надмірною та невідповідною ситуації, вона може стати проблемою та призводити до різних психічних та фізичних проблем.

Висновки до першого розділу:

Перші основні теоретичні положення на тему тривожності особистості з боку психології таких вчених як З. Фрейд, В. Райх, А. Адлер, Е. Фромм, дають можливість прийти до висновку, що цей феномен складний, багато різних поглядів, які продовжували розвивати поняття з одного боку, а з іншого, суперечили один одному вже тоді.

З сучасного погляду, з'явився поділ, за Спілбергером, на особистісну тривожність, яка найкраще описує розуміння тривоги, що переростає у тривалий стан, поява частих і підвищених переживань стосовно будь-яких загроз, навіть вигаданих. Стан тривоги переростає і стає особистісною тривожністю.

У цілому нині, сучасні погляди на тривожність особистості користуються комплексним підходом до цього психологічного феномена.

Тривога – стан, реакція. Тривожність – стійка властивість, особистісна риса, якість, особливість. У подальшому досліджуватись буде саме тривожність як властивість особистості в дослідженні зі РДС, їх взаємозв'язок.

Розкриття понять із схема-терапії дають змогу зрозуміти, що є глибинні переконання, патерни, які можуть бути чи виникати при тривожності особистості та взаємодіяти один з одним. А також, проявлятися у вигляді поведінки та емоційних станів. Тому дослідження присвячено перевірці

гіпотези взаємозв'язку РДС із тривожністю особистості, оскільки деякі РДС можуть бути більш виражені при вищій тривожності особистості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАННІХ ДЕЗАДАПТИВНИХ СХЕМ ІЗ ТРИВОЖНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Організація та етапи дослідження

Головною метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості.

У дослідженні брали участь 30 людей віком від 18 до 52 років. Учасники дослідження обиралися добровільно, по бажанню досліджуваного. Для діагностики були задіяні методики: Опитувальник Ч. Спілбергера; Особистісна шкала прояву тривожності Дж. Тейлор; Опитувальник Дж. Янга по визначенню Схем (YSQ-S3).

Кожну з методик розкриємо окремо:

1. Опитувальник Ч. Спілбергера. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є способом дослідження самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році[11].

Ми використовували в адаптації Ю. Л. Ханіна.

В опитувальнику 2 шкали, які містять 40 висловлювань. Перша шкала на визначення ситуативної тривожності, оцінюється стан: «Як ви себе відчуваєте в даний момент», в якому міститься 20 висловлювань. Друга шкала на визначення особистісної тривожності, оцінюється риса: «Як ви відчуваєте себе звичайно, не прямо зараз», міститься друга половина - 20 висловлювань. Варіантів відповідей 4 (від ні, не зовсім так – до цілком вірно).

Вимірювання тривожності як властивості особистості важливо, оскільки це властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний

рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної, діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана «корисна» тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні для неї суттєвим компонентом самовиховання та самоконтролю[7, с. 104-109; 17].

2. Особистісна шкала прояву тривожності Дж. Тейлор.

Джанет Тейлор - досліджувала особистісну тривожність, взаємозв'язок між рівнем тривожності та продуктивності, створила шкалу прояву маніфестної тривожності, яка використовується і на сьогоднішній день у психології для вимірювання особистісної тривожності.

Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Дж. Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. В оригіналі складається зі 100 пунктів: 50 прихованих та 50 ключових. Існує два адаптованих варіанти методики: перший варіант складається з 50 пунктів та другий, який ми будемо використовувати, у перекладі В. Норахідзе, складається з 60 пунктів - додаються 10 пунктів, «шкала брехні». Варіанти відповідей: «Так» або «Ні»[12].

3. Опитувальник Дж. Янга по визначенню Схем (YSQ-S3).

У опитувальнику наведено 90 тверджень, які люди можуть використовувати, щоб описати себе. Треба прочитати кожне твердження та дати оцінку його на основі того, наскільки точно воно підходить за останній рік. Якщо людина не впевнена у відповіді, їй пропонується засновувати свою відповідь на тому, що вона емоційно відчуває, а не на тому, що вважає правдою. Люди обирають найвищий бал від 1 до 6, варіант відповіді, який найкраще описує їх, де 1 – це «Абсолютно не відповідає», а 6 – це «Повністю відповідає»[25].

Шкали у опитувальнику – це РДС, кожне твердження визначає одну з 18 РДС. У теоретичній частині ми вже роздивилися які є РДС, переконання та як вони входять в п'ять базових емоційних потреб.

Короткий опис окремо кожної РДС:

Емоційна депривація – «мені потрібне кохання, але я не можу його отримати». Очікування того, що бажання нормальної емоційної підтримки не буде адекватно задоволене. Три основні форми депривації:

- 1) Позбавлення турботи;
- 2) Позбавлення співчуття;
- 3) Позбавлення захисту.

Покинутість/нестабільність – «будь ласка, не покидай мене!». Сприйнята нестабільність чи ненадійність тих людей, від яких очікуєш підтримку та зв'язок. Пов'язана з очікуванням, що людина скоро втратить іншого значущого, до якого вже сформувалася емоційна прив'язаність. Людина вважає, що в будь-якому випадку близькі відносини закінчатся в найближчому майбутньому.

Недовіра/очікування жорстокого поводження – «ти небезпечний для мене». Очікування того, що інші люди робитимуть людині боляче, ображати, принижувати, брехати, маніпулювати чи використовувати людину. Зазвичай мається на увазі, що шкода, яка заподіяна іншими є навмисним або є наслідком неухважності та недбалості, якої немає виправдань.

Соціальна ізоляція/відчуження – "я сам по собі". Почуття, що людина ізольована від навколишнього світу, відрізняється від оточуючих або не є частиною будь-якої групи чи товариства. Зазвичай пов'язана з дитячим досвідом, коли дитина бачить, що вона, або її сім'я, відрізняється від інших людей.

Дефективність/соромливість – «я бракований». Відчуття того, що людина є дефектною, поганою, небажаною або неправильною у важливих аспектах, або того, що людина може бути відкинута значущими іншими, і що вона не варта їхнього кохання.

Неуспішність – "я навряд чи зможу". Переконаність у неминучості невдачі чи провалу, у своїй повній неадекватності проти однолітками. Часто

включає у собі переконання у своїй дурості, невмілості, бездарності, неповноцінності, низькому статусі в порівнянні з іншими.

Залежність/безпорадність – "я нічого не можу сам по собі". Віра в те, що людина не в змозі впоратися зі своїми повсякденними обов'язками належним чином, без значної допомоги з боку інших. Часто виявляється як безпорадність.

Вразливість – схильність до фізичної шкоди або хвороби – «погане може статися будь-якої хвилини». Перебільшений страх перед неминучою катастрофою, яка може статися будь-якої миті, а також страх неможливості її запобігти. Страху зосереджені на одній або кількох темах: медичні катастрофи; емоційні катастрофи; зовнішні катастрофи.

Злиття з іншими/нерозвинена ідентичність – "без тебе немає мене". Надмірна емоційна залученість і близькість з одним або декількома значимими іншими, часто – з батьками, на шкоду індивідуалізації та нормальному соціальному розвитку. Часто включає переконання в неможливості вижити або бути щасливим без постійної підтримки.

Підкорення – «я змушений діяти як потрібно». Надмірна передача контролю іншим, людина відчувається змушена вдатися до цього, щоб уникнути гніву, покарання чи відмови. Зазвичай включає установку про те, що власні бажання, думки і почуття не мають права на існування або не мають значення для оточуючих. Дві основні форми підпорядкування такі:

1) Підпорядкування потреб: придушення власних переваг, рішень та бажань;

2) Підпорядкування емоцій: придушення своїх емоцій, особливо гніву.

Самопожертва – «ваші потреби важливіші за мої». Надмірна захопленість добровільним задоволенням потреб інших людей власним коштом. Часто обумовлено загостреною чутливістю до страждань інших людей. Інколи приводить до зневаги з боку іншої людини.

Пригнічення емоцій – «почуття мають бути сховані». Надмірне придушення спонтанних дій, почуттів та можливостей спілкування,

переважно, щоб уникнути осудження з боку інших людей, почуття сорому або втрати контролю над своїми імпульсами.

Жорсткі стандарти/прискіпливість – «ніколи не буває досить добре». Основне переконання в необхідності прагнути до дуже високих стандартів поведінки та успішності, здебільшого, щоб уникнути критики. Зазвичай спричиняє відчуття постійного тиску. Людині складно знизити рівень вимог стосовно до себе та інших.

Володіння особливими правами/грандіозність – «я маю отримати те, що хочу». Часто включає переконання у своєму праві робити що завгодно або мати що завгодно, незалежно від того, чи реалістично це, чи завдасть це болю іншим людям і чи здасться оточенню це розумним.

Нестача самоконтролю/самодисципліни – "неможливо втриматися". Постійні труднощі у сфері самоконтролю або відмова забезпечувати достатній рівень самоконтролю та толерантності до фрустрації для досягнення своїх особистих цілей або для стримування надмірних проявів своїх емоцій та імпульсів. Можливе при слабшій формі – уникнення дискомфорту.

Пошук схвалення – «я ставлюся до себе так, як ви ставитеся до мене». Надмірний акцент на одержанні схвалення, визнання чи уваги від інших людей, прагнення відповідати іншим людям на шкоду розвитку стабільного та адекватного відчуття власної ідентичності. Самооцінка залежить насамперед від реакцій оточуючих, а не від власних схильностей і переваг.

Негативізм/песимізм – «все піде найгіршим чином». Нав'язливе зосередження на негативних аспектах життя при мінімізації позитивних, оптимістичних аспектів або зневага до них.

Карательність (пунітивність) – «помилки та слабкості мають бути покарані». Мається на увазі прагнення до прояву людиною гніву і нетерпимості по відношенню до тих людей, включаючи самого себе, які не відповідають очікуванням або стандартам. Свої та чужі помилки ледь

прощаються внаслідок небажання враховувати пом'якшувальні обставини, допускати людську недосконалість чи співпереживати[23].

Як показали сучасні дослідження, то є можливий зв'язок тривожності (а також ПТСР) з РДС – вразливістю – схильністю до фізичної шкоди або хвороби. Та імовірно у осіб з високим рівнем тривоги показники підкорення, пошук схвалення, негативізм/песимізм, емоційна депривація, жорсткі стандарти/ прискіпливість і карательність (пунітивність) РДС є вищими, ніж у інших[10].

Етапи проведення дослідження:

1. Підбір методик для дослідження;
2. Проходження методик досліджуваними;
3. Збір та обробка емпіричних даних, аналіз отриманих результатів.
4. Формулювання висновків та створення корекційної програми на основі отриманих результатів.

Як метод дослідження та спосіб обробки результатів використовувався: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Його призначення: виявити кореляцію.

2.2 Особливості взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості.

Для виявлення взаємозв'язку між ранніми дезадаптивними схемами та тривожністю особистості та виявлення їх особливостей для нашої роботи, підтвердження гіпотези та досягнення основної мети, ми провели кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

В таблиці 2.1 представлений взаємозв'язок між опитувальником Ч. Спілбергера та опитувальником Дж. Янга по визначенню Схем та їх результати.

Таблиця 2.1 ч.1

**Взаємозв'язок між опитувальником Ч. Спілбергера та опитувальником
Дж. Янга по визначенню Схем**

Частина 1

РДС	Опитувальник Ч. Спілбергера	
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Емоційна депривація	-0,122*	0,197*
Покинутість/нестабільність	0,498***	0,454**
Недовіра/очікування жорстокого поводження	0,136*	0,214*
Соціальна ізоляція/відчуження	-0,05*	0,275*
Дефективність/соромливість	-0,003*	0,278*

* – відсутність статистично значущого зв'язку; ** – $p < 0,05$;
*** – $p < 0,01$.

*Застосування «-» свідчить про зворотній зв'язок.

У таблиці 2.1 ч.1 ми роздивилися першу загальну категорію незадоволених емоційних потреб, тобто, перший домен схем – «Порушення зв'язку та відкидання», в котрому 5 РДС у виявленні взаємозв'язку з реактивною та особистісною тривожністю.

З результатів наявність взаємозв'язку виявилась у схемі покинутість/нестабільність та між двома шкалами тривожності, тоді як в інших шкалах - відсутність статистично значущого зв'язку.

Схема покинутість/нестабільність характеризується переконанням, що людину обов'язково покинуть, тому не можна сподіватися на іншу людину, вона ненадійна чи нестабільна. Є припущення, що людина з такою схемою буде невпевненою у близькій людині та в своєму виборі цієї людини, тобто, у

собі. На цьому припущенні можна відразу зробити висновок, що побоювання та тривога будуть присутні у людини.

Реактивна (ситуативна) тривожність показала більший взаємозв'язок зі схемою покинутості/нестабільності, тому можна говорити про те, що чим вища переконаність покинутості, тим інтенсивніше чи частіше може виникати стан тривоги. Також є кореляція цієї схеми з особистісною тривожністю. Так як особистісна тривожність – це риса особистості, вона створюється з постійних переживань стану тривоги. Тому обґрунтування буде таким самим, як і з ситуативною тривожністю, тільки чим вище глибинне переконання покинутості/нестабільності, тим вище тривожність, як якість у особистості.

Таблиця 2.1 ч. 2

Взаємозв'язок між опитувальником Ч. Спілбергера та опитувальником

Дж. Янга по визначенню Схем

Частина 2

РДС	Опитувальник Ч. Спілбергера	
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Неуспішність	0,042*	0,408**
Залежність/безпорадність	-0,032*	0,463***
Вразливість	-0,115*	0,358*
Злиття з іншими/нерозвинена ідентичність	-0,124*	0,087*
Підкорення	-0,053*	0,257*
Самопожертва	0,099*	0,236*
Пригнічення емоцій	-0,181*	0,019*
Жорсткі стандарти/прискіпливість	0,005*	0,200*

Продовження таблиці 2.1 ч. 2

РДС	Опитувальник Ч. Спілбергера	
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Володіння особливими правами/грандіозність	0,263*	-0,192*
Нестача самоконтролю/самодисципліни	0,049*	0,101*
Пошук схвалення	0,142*	0,252*
Негативізм/песимізм	0,143*	0,324*
Карательність (пунітивність)	0,301*	0,366**

* – відсутність статистично значущого зв'язку; ** – $p < 0,05$; *** – $p < 0,01$.

*Застосування «-» свідчить про зворотній зв'язок.

З останніх 13 РДС, по опитувальнику Дж. Янга, які знаходяться в таблиці 2.1 ч. 2, показали статистично значущий зв'язок тільки 3 РДС з особистісною тривожністю. А саме, з такими схемами - залежність/безпорадність, неуспішність та карательність (пунітивність).

Реактивна тривожність більше не знаходиться у кореляційній залежності з жодним переконання, окрім схеми покинутості/нестабільності.

Найбільший статистично значущий зв'язок зі всіх схем показало переконання залежності/безпорадності у домені «Порушення особистої автономії та невизнання досягнень». Людина, у якої глибинне переконання залежності/безпорадності – часто покладається на інших людей, а саме в таких діях, як прийняття рішень та висновків, догляд за собою, повсякденні проблеми.

Схема неуспішність теж знаходиться у домені «Порушення особистої автономії та невизнання досягнень». Охарактеризувати цю схему можна так,

переконання у невдачі, на думку людини «все піде не так» як треба їй, найчастіше, через неї ж.

Невпевненість у собі та безпорадність – це короткий опис цих двох глибинних переконань та психологічні фактори виникнення чи підвищення особистісної тривожності, тому їх це об'єднує у взаємозалежність.

З домену «Надмірна відповідальність та жорсткі стандарти» виявлено взаємозв'язок з карательністю (пунітивністю) - всі, включаючи самого себе, повинні бути покарані за помилки, які не відповідають стандартам та очікуванням цієї людини. Тобто, нетерпимість та побоювання з приводу своїх помилок, як і з особистісною тривожністю, людина побоюється помилок, можливих для неї загроз.

Далі в таблиці 2.2 представлений взаємозв'язок між особистісною шкалою прояву тривожності Дж. Тейлор та опитувальником Дж. Янга по визначенню Схем.

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок між особистісною шкалою прояву тривожності Дж. Тейлор та опитувальником Дж. Янга по визначенню Схем

РДС	Особистісна шкала прояву тривожності Дж. Тейлор
	Тривожність
Емоційна депривація	0,595***
Покинутість/нестабільність	0,266*
Недовіра/очікування жорстокого поводження	0,329*
Соціальна ізоляція/відчуження	0,406**
Дефективність/соромливість	0,246*
Неуспішність	0,399**
Залежність/безпорадність	0,533***

Продовження таблиці 2.2

РДС	Особистісна шкала прояву тривожності Дж. Тейлор
	Тривожність
Вразливість	0,603***
Злиття з іншими/нерозвинена ідентичність	0,325*
Підкорення	0,508***
Самопожертва	0,323*
Пригнічення емоцій	0,126*
Жорсткі стандарти/прискіпливість	0,169*
Володіння особливими правами/грандіозність	-0,123*
Нестача самоконтролю/самодисципліни	0,205*
Пошук схвалення	0,291*
Негативізм/песимізм	0,389**
Карательність (пунітивність)	0,207*

* – відсутність статистично значущого зв'язку; ** – $p < 0,05$;
*** – $p < 0,01$.

*Застосування «-» свідчить про зворотній зв'язок.

Особистісна шкала прояву тривожності Дж. Тейлор призначена на виявлення тільки особистісної тривожності.

Ми виявили взаємозв'язок у таблиці 2.2 особистісної тривожності зі схемами: Емоційна депривація; Соціальна ізоляція/відчуження; Неуспішність; Залежність/безпорадність; Вразливість; Підкорення; Негативізм/песимізм. Кожну роздивимося окремо, окрім схем неуспішності та залежності/безпорадності.

Емоційна депривація, домен «Порушення зв'язку та відкидання» – це глибинне переконання, схема супроводжується відчуттям порожнечі, емоційні потреби не будуть задоволені іншими людьми, навіть якщо задовольняють їх потреби - цього недостатньо.

Також з домену «Порушення зв'язку та відкидання» показала статистично значущий зв'язок з особистісною тривожністю схема соціальна ізоляція/відчуження. Людина з таким переконанням відчуває ізолюваність від світу, що вона відрізняється від інших людей. Відчуття порожнечі, незадоволені емоційні потреби, як і з схемою емоційна депривація – взаємозв'язок з особистісною тривожністю у побоюванні через і/або перед людьми. Тим самим, якщо вище побоювання, тим вище особистісна тривожність.

Доволі цікаво, чому схема дефективність/соромливість з домену «Порушення зв'язку та відкидання» показала відсутність статистично значущого зв'язку з особистісною тривожністю. Схема означає переконання в своїй дефектності, чутливість до критики, низьку самооцінку, почуття сорому. Й з такого опису переконання можна подумати, що переконання, певною мірою, перебуває у кореляції з тривожністю особистості, але напевно, більше йде про прийняття переконання дефективності – «Я бракований», ніж переживання чи хвилювання по цьому приводу.

При переконанні підкорення людина віддає контроль іншим, відбувається підпорядкування потреб - придушення своїх бажань, рішень та підпорядкування емоцій, їх придушення. Так як відбувається придушення, то людина не може контролювати себе перед загрозою, чим вище придушення, тим вище тривожність у особистості.

Негативізм/песимізм - занепокоєння, нерішучість, очікування, що все піде не так, якщо не пильнувати та не бути обережним, а в життєвих аспектах у яких все добре, незабаром теж буде погано. Через висвітлення теми негативу людиною, негативного сприйняття, а внаслідок – занепокоєння,

хвилювання та стану тривоги буде більше, тобто, якщо схема більш виражена, то є більше вірогідності, що буде вище тривожність особистості.

Найвищий показник у таблиці 2.2 особистісної тривожності зі схемою вразливість, яка входить в домен «Порушення особистої автономії та невизнання досягнень», як й схеми залежності/безпорадності та неуспішності, які також показали статистично значущій зв'язок.

Схема вразливість - страх можливих уявних чи реальних загроз, катастроф та людина боїться, бо ніяк не може на це вплинути. Тут пряма залежність, оскільки це і є опис, певною мірою, факторів особистісної тривожності.

Унаслідок, за двома таблицями, схеми залежності/безпорадності та неуспішності показали взаємозв'язок з особистісною тривожністю.

Так як вони обидві знаходяться в домені «Порушення особистої автономії та невизнання досягнень», який означає, очікування від себе та оточуючого світу, що перешкоджають сприйманій здатності адаптації через неможливість відокремити власне Я, фрустрація через пригнічення почуття впевненості в собі і прагнення до незалежності. Це за результатами та за логікою дає дійти висновку, що найкраще поєднується у взаємозв'язок з особистісною тривожністю.

Остання схема злиття з іншими/нерозвинена ідентичність єдина з домену «Порушення особистої автономії та невизнання досягнень» показала відсутність статистично значущого зв'язку, її суть в емоційному залученні до значущих людей на шкоду собі, без інших відчуття нещастя чи неможливості повноцінно жити. У цій схемі – задіяна емоційна залежність до інших людей, у схемі залежності/безпорадності – людина прив'язана до інших за рахунок своєї безпорадності. Також присутня безпорадність у інших 2 схемах, а саме, вразливості та неуспішності з цього домену. Тому можна дійти висновку, що взаємозалежність з особистісною тривожністю у цьому домені залежить саме від себе, через свою безпорадність, тобто, особистість сама собі шкодить, залежить тільки від свого сприйняття інших людей. Іде акцент не на те, що

«Я не можу без інших людей», а на те, що «Я сам не можу, через себе ж». Тому, можливо, схема злиття з іншими/нерозвинена ідентичність показала відсутність статистично значущого зв'язку з особистісною тривожністю.

Найнижчий показник відсутності статистично значущого зв'язку по двом таблицям особистісної тривожності зі схемою володіння особливими правами/грандіозність. Характеризується переконаністю, що людина з цією схемою краща за інших, має особливі права, перевагу над іншими, заради влади та контролю. Звучить як перебільшена впевненість, але впевненість у собі. Тобто, якщо судити за цією схемою в порівнянні з іншими, чим нижче тривожність особистості, тим вище впевненість у собі, й навпаки.

Висновки до другого розділу:

Основною метою нашого дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку РДС із тривожністю особистості.

З вибіркою 30 людей віком від 18 до 52 років ми діагностували особистісну, ситуативну тривожність та РДС з використанням методик: Опитувальник Спілбергера; Особистісна шкала прояву тривожності Тейлор; Опитувальник Дж. Янга по визначенню Схем (YSQ-S3). Виявили кореляцію за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Внаслідок, ми здійснили емпіричне дослідження взаємозв'язку РДС із тривожністю особистості.

Підведемо підсумки за результатами емпіричного дослідження, виявлення особливостей взаємозв'язку РДС із тривожністю з кожного окремого домену.

У домені «Порушення зв'язку та відкидання» взаємозв'язок з реактивною тривожністю показала єдина схема покинутість/нестабільність. Також схема покинутість/нестабільність знаходиться у зв'язку з особистісною тривожністю. Наступні глибинні переконання, які взаємозалежні з особистісною тривожністю це – емоційна деривація та соціальна ізоляція/відчуження. Взаємозв'язок відбувається з такими схемами

за рахунок невпевненості у собі та безпорадності, побоювання щодо і/або перед людьми.

З домену «Порушення особистої автономії та невизнання досягнень» РДС залежність/безпорадність, вразливість та неуспішність пов'язані із тривожністю особистості, зі схемою вразливості – найвищий показник, за схемами залежності/безпорадності та неуспішності ми виявили високі показники у двох таблицях. Об'єднання у взаємозв'язок через безпорадність.

У домені «Порушення меж» відсутність статично значущого зв'язку з усіма схемами, але через результати за схемою володіння особливими правами/грандіозність, можна дійти висновку, що причиною є впевненість у собі. За припущенням, чим вище ця схема, тим нижче особистісна тривожність.

У домені «Спрямованість на оточуючих» виявився взаємозв'язок тривожності, як якості людини зі схемою підкорення, він здійснюється через придушення потреб та емоцій, тому вище схема підкорення – вище тривожність.

З домену «Надмірна відповідальність та жорсткі стандарти» РДС негативізм/песимізм та карательність (пунітивність) дають змогу для занепокоєння, очікування, нетерпимості та побоювань з приводу своїх помилок, тому дає взаємозалежність між особистісною тривожністю та цими РДС.

Через невелику вибірку в емпіричному дослідженні та через особистісні особливості отримані результати можуть бути нижче показники зв'язку та зворотного зв'язку, ще можуть бути не всі РДС задіяні чи розглянуті з тривожністю.

ВИСНОВКИ

Дослідження було спрямоване на перевірку гіпотези дослідження, а гіпотезою є – ранні дезадаптивні схеми мають взаємозв'язок із тривожністю особистості.

Для перевірки гіпотези ми провели теоретичний аналіз тривожності особистості та вивчення тривожності у схема-терапії. Таким чином, в аналітичному аналізі були розглянуті основні теоретичні положення щодо теми тривожності особистості різних авторів за багатьма підходами, а також концептуальні основи вивчення тривожності у схема-терапії. Розгляд основних понять зі схема-терапії, опис ранніх дезадаптивних схем. Простежили постановку існуючого пропуску цієї теми в нашій країні.

Далі, діагностували особистісну, ситуативну тривожність та ранні дезадаптивні схеми за допомогою методик для дослідження. Провели емпіричне дослідження взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості, а саме, проходження методик досліджуваними, виконали збір та обробку емпіричних даних, аналіз отриманих результатів та сформулювали висновки.

Дослідження показало, що деякі ранні дезадаптивні схеми можуть бути більш виражені при вищій тривожності особистості. А саме, з особистісною тривожністю показали взаємозв'язок схеми: Емоційна депривація; Покинутість/нестабільність; Соціальна ізоляція/відчуження; Залежність/безпорадність; Неуспішність; Вразливість; Підкорення; Негативізм/песимізм; Карательність (пунітивність). З реактивною (ситуативною) тривожністю показала взаємозв'язок схема – Покинутість/нестабільність. За цими результатами було описано коротко про кожну схему, яка показала зв'язок та фактори їх взаємозв'язку з тривожністю, оскільки ми поставили за головну мету - виявлення особливостей взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості.

Факторами та особливостями взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем з тривожністю особистості виявились – безпорадність, невпевненість у собі, очікування людини, побоювання з приводу людей або помилок, занепокоєння, придушення себе.

Тож можна дійти висновку, що наша гіпотеза підтвердилась, взаємозв'язок виявився, й таким чином, після висвітлення теми взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем із тривожністю особистості, це дослідження може вплинути на подальше більш глибоке розкриття теми, роздуми та міркування з приводу цієї теми, створення дослідження з більшою кількістю вибірки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками. Пер. с англ. Я. Кремінська. Львів: Вид. Свічадо, 2014. 264 с.
2. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Випуск 4. С. 82-86.
3. Большакова А. Схема-терапія у практиці психологічної допомоги [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.bolshakova-psy.com/shema-terapiya-u-praktyczni-psyhologichnoyi-dopomogy/>
4. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1(49). С. 32-48.
5. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110.
6. Гаркавенко Н.В. Тривожність в умовах соціальних трансформацій у суспільстві [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/3.25/authors/2019/Harkavenko_Nina_VIasiivna_Doskach_Svitlana_Silverstivna_Tryvozhnist_v_umovakh_sotsialnykh_transformatsiy_u_suspilstvi.pdf
7. Козляковський П.А. Загальна психологія. Миколаїв: Вид. МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.
8. Кравчук І.Б., Мудрак І.А. Особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності у студентів [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/87/643>
9. Рафаелі Е., Бернштейн Д.Ф., Янг Дж. Схема-терапія: відмінні особливості. Пер. с англ. О.Л. Пелявського. Київ: «Діалектика», 2021. 192 с.
10. Сардарзаде С. Взаємодія когнітивних та емоційних схем у осіб з тривожними, депресивними та спричиненими стресом розладами. Дисертація канд. психол. наук: 19.00.04. Київ. 2019. 201 с.

11. Спілбергер Ч. Шкала тривоги Спілбергера. Адаптація Ю. Л. Ханіним [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
12. Тейлор Дж. Шкала прояву тривожності. Адаптація В. Норакідзе [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html>
13. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
14. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців. Автореферат дисертації канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2010. 18 с.
15. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170.
16. Arntz A., Jacob G. Schema therapy in practice: an introductory guide to the schema mode approach. UK: Publ. by Wiley-Blackwell, 2012. 280 p.
17. Clark D.A., Beck A.T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. New York: Publ. by Guilford Press, 2010. 628 p.
18. Farrel M.J., Reiss N., Shaw I.A. The schema therapy clinician's guide. UK: Publ. by Wiley-Blackwell, 2014. 352 p.
19. Jacob G.A., Arntz A. Schema therapy for personality disorders – a review. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2013. № 6(2). P. 171-185.
20. Jacob G.A., van Genderen H., Seebauer L. Breaking negative thinking patterns: a schema therapy self-help and support book. UK: Publ. by Wiley-Blackwell, 2015. 200 p.
21. Roediger E., Stevens B.A., Brockman R. Contextual schema therapy: an integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning. Oakland: Publ. by Context Press, 2018. 312 p.

22. What did Freud say about Anxiety? Freud Museum London Available at:
<https://www.freud.org.uk/education/resources/what-did-freud-say-about-anxiety/>

23. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. Schema therapy: a practitioner's guide. New York: Publ. by Guilford Press, 2003. 436 p.

24. Young J.E., Klosko J.S. Reinventing your life: the breakthrough program to end negative behavior...and feel great again. USA: Publ. by Plume, 1994. 365 p.

25. Young J. YSQ – S3 Available at:
https://static1.squarespace.com/static/53f3d3e1e4b068e9905ada92/t/53f7eda2e4b09b5739f0c306/1408757154284/Workshop_606-12-Wendy+Behary-Schema+Therapy-Basics+.pdf

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Корекційно-профілактична програма

Мета програми – корекція тривожності, з урахуванням ранніх дезадаптивних схем.

Завдання програми:

1. Зміна тривожних станів, реакцій занепокоєння та очікування можливих загроз;
2. Можливість виявити та усвідомити особливості психологічного розвитку;
3. Розвиток навичок володіння собою у критичних ситуаціях.

Корекційна програма розрахована на індивідуальну та групову роботу. Ми будемо розглядати групову роботу, яка призначена на 5-10 людей з тривожністю у віці 25-30 років, яку потім можна переробити для індивідуальної корекції. Програма складається з 5 занять, кожне з тривалістю – 60 хвилин.

Правила поведінки:

1. Конфіденційність. Воно полягає у тому, що людина не повинна говорити за межами групи про те, що чули на груповій роботі від інших учасників. Вся інформація особистого характеру від учасників групи повинна обговорюватися тільки в межах цієї групи.
2. Заборона на реагування фізичними діями. Будь-які думки, бажання, емоції повинні виражатися виключно словами. Тобто, не можна якось діяти фізично, усі бажання та думки промовляються, але не реалізуються.
3. Емоційна відкритість. Якщо учасник відчуває або думає щось тут і зараз, то бажано по можливості озвучувати це групі одразу. Це означає виражати думки та емоції вчасно та робити це надбанням групового досвіду.
4. Зупинись. Не обов'язково постійно говорити про те, що боляче говорити. Тобто, якщо з якихось причин чийсь слова вас сильно емоційно

зачіпають, ви можете сказати «стоп». У такому разі може бути продовжено обговорення – «чому саме ви не хочете говорити про це», але без обговорення цієї болючої для вас теми самої по собі.

5. Рівна участь. Усі учасники психокорекційної групи рівні у правах, немає когось у кого "головна" чи "другорядна" роль. Усі можуть однаково висловлюватись та проговорювати те, що вони захочуть.

6. Відсутність прямих порад. Тому що, порада – це лише ваша думка, тобто те, як би ви діяли в такій ситуації і таке рішення ваш особистий спосіб дії, воно може не підходити іншій людині.

7. Заборона на оцінювальні висловлювання. При оцінці вчинків чи думок інших членів групи це дуже легко може сприйматися як обмеження їхньої особистої свободи, що часто викликає тривогу інших, може призвести до закритості окремих учасників групи та викликати у них прагнення діяти не так, як вони хочуть, а так як цього хочуть інші.

8. Відповідальність. Дуже важливим є розуміння того, що все те, що відбувається з людиною в груповій терапії, все що вона робить, говорить – є її власним вибором та відповідальністю. Говорити можна і потрібно будь-що, але також потрібно вчитися брати на себе відповідальність за це. І учасник групи несе відповідальність не тільки перед собою, а і перед всією психокорекційною групою.

9. Щиросердність. У групі важливо говорити лише про реальні почуття, а не про ті, які могли б образити, заспокоїти, виправдати дії чи думки, почуття інших учасників психокорекційної групи. Це дає іншим учасникам не зовсім щирий, спотворений зворотний зв'язок – можна дуже легко створити якусь хибну думку про себе.

В таблиці 3.1 представлено корекційну програму тривожності з урахуванням ранніх дезадаптивних схем.

Таблиця 3.1

№	Тема заняття	Мета заняття	Назва вправи	Обладнання
1.	«Знайомство»	Представлення правил поведінки та знайомство учасників один з одним, можливість усвідомити того, що всі учасники групи мають схожі переживання.	«Вгадай твердження» «Я не один» «Очікування»	Аркуші паперу.
2.	«Тривожні стани та реакції»	Корекція тривожних станів, реакцій занепокоєння щодо людей чи помилок та очікування уявних чи реальних загроз.	«Дихальна техніка з візуалізацією» «Створення групової картини»	Матеріали для малювання.
3.	«Виявлення психологічних особливостей»	Усвідомлення та виправлення таких психологічних особливостей, як безпорадність, невпевненість у собі, придушення себе.	«Зміна фокусу уваги з безпорадності» «Створення образу» «Обличчя»	Папір та олівці, пластилін.

4.	«Володіння собою у критичних ситуаціях»	Розвиток навичок володіння собою у критичних ситуаціях за допомогою психологічної саморегуляції.	«Дихання щодо потреб тіла» «Практика дихання» «Спокій у критичній ситуації»	Килимки, аркуші паперу.
----	---	--	---	-------------------------

Продовження таблиці 3.1

5.	«Прощання»	Відкидання тривожних думок та переживань, прощання з групою, підтримка та позитивні емоції від усіх учасників групи.	«Прощання з тривожними думками та переживаннями» «Прощання з групою»	Аркуші паперу.
----	------------	--	---	----------------

Заняття №1

Тема: «Знайомство»

Мета: Представлення правил поведінки та знайомство учасників один з одним, можливість усвідомити того, що всі учасники групи мають схожі переживання.

Обладнання: аркуші паперу.

Хід заняття:

1. Вправа «Дихальна техніка з візуалізацією»

Для початку тренер представляє учасникам правила поведінки у групі.

Інструкція: Попросіть кожного учасника написати на трьох окремих аркушах паперу дві правди про себе та одну брехню. Попросіть учасників по черзі представляти себе та наводити свої три твердження. Інші учасники повинні вгадати, яке твердження є брехнею. Після того, як учасник назвав свої три твердження, всі інші учасники можуть задавати додаткові запитання для того, щоб вгадати, яке твердження є брехнею. Після того, як було вгадано

брехню, учасник може пояснити деталі своїх тверджень та поділитися інформацією про себе.

2. Вправа «Я не один»

Ця вправа дозволяє кожному учаснику групи почуватися важливою та запам'ятатися іншим. Також, вона допомагає познайомитися одне з одним та дізнатися більше про ситуації з участю тривожності у кожного з учасників.

Інструкція: Роздрукуйте аркуші паперу зі списком питань, які допоможуть учасникам дізнатися про тривожність інших людей. Роздайте аркуші паперу кожному учаснику групи і дайте їм 10 хвилин, щоб вони заповнили свій аркуш паперу. Попросіть кожного учасника підняти руку і представити себе, назвавши своє ім'я та відповіді на питання зі свого аркуша паперу. Попросіть інших учасників групи звернутися до цієї людини за іменем, яке вони згадали, і повторити декілька фактів про них. Повторіть процес для кожного учасника в групі.

3. Вправа «Очікування»

Інструкція: Розбийте групу на пари або малі групки (до 4 осіб). Попросіть кожену групку розміститися на протилежних сторонах кімнати, щоб учасники не чули один одного. Дайте кожній групки аркуш паперу та попросіть їх записати свої очікування щодо цієї групової діяльності. Це можуть бути побажання, страхи або надії. Потім попросіть кожену групку обмінятися своїми записами та обговорити їх. Після цього, попросіть учасників кожної групки зробити загальні висновки про те, що вони думають про групову діяльність на основі своїх записів та обговорень. Завершіть вправу, підкреслюючи позитивні сторони групової діяльності та звертаючи увагу на те, як учасники можуть взаємодіяти, щоб створити більш позитивний досвід.

Заняття №2

Тема: «Тривожні стани та реакції»

Мета: корекція тривожних станів, реакцій занепокоєння щодо людей чи помилок та очікування уявних чи реальних загроз.

Обладнання: матеріали для малювання.

Хід заняття:

1. Вправа «Дихальна техніка з візуалізацією»

Інструкція: Сідайте в зручному положенні, розслабте плечі та руки. Закрийте очі та сконцентруйтеся на своєму диханні. Повільно та глибоко вдихніть через ніс, зробіть повний вдих, почувуючи, як повітря заповнює ваші легені. Затримайте подих на декілька секунд. Повільно видихніть через рот, повністю випустивши повітря з легенів. Повторіть вправу ще 2-3 рази. Потім уявіть, що ви опинилися на улюбленому місці в природі. Спробуйте уявити яскраві кольори, запахи та звуки цього місця. Продовжуйте глибоко дихати та уявляти цей краєвид протягом 5 хвилин.

2. Вправа «Створення групової картини»

Інструкція: Розмістіть учасників в групі за столами, де є доступ до різноманітних матеріалів для малювання (фарби, кольорові олівці, пензлі). Попросіть кожного учасника вибрати кольори, які вони пов'язують зі своїми занепокоєнням. На початку вправи попросіть учасників малювати свої занепокоєння на аркуші паперу. Потім попросіть учасників об'єднатися у пари або малі групки та створити групову картину, використовуючи елементи, що були намальовані раніше. Після створення групової картини, попросіть учасників обговорити свої відчуття та сприйняття творчого процесу. Потім попросіть учасників розглянути групову картину та звернути увагу на кольори та елементи, що використовуються на ній. Попросіть учасників обговорити, як вони можуть тлумачити елементи на картині та як вони можуть застосувати ці ідеї до своїх особистих ситуацій, пов'язаних з тривогою та занепокоєнням.

Заняття №3

Тема: «Виявлення психологічних особливостей»

Мета: усвідомлення та виправлення таких психологічних особливостей, як безпорадність, невпевненість у собі, придушення себе.

Обладнання: папір та олівці, пластилін.

Хід заняття:

1. Вправа «Зміна фокусу уваги з безпорадності»

Інструкція: Розмістіть учасників у колі або в ряд. Попросіть учасників звернути увагу на те, як вони себе відчують у даний момент, коли думають про ту проблему або ситуацію, яка викликає у них безпорадність. Попросіть учасників уявити, що вони розглядають цю ситуацію через лінзу, а потім попросіть їх уявити, що вони змінюють фокус своєї уваги. Попросіть учасників зосередитися на різних аспектах цієї ситуації, змінюючи свій фокус уваги. Після цього попросіть учасників поділитися своїми враженнями від участі в цій вправі та спробувати знайти нові можливості дій у тій ситуації, що викликає у них безпорадність.

2. Вправа «Створення образу»

Інструкція: Розмістіть учасників у колі та роздайте кожному учаснику пластилін. Попросіть учасників звернути увагу на те, як вони собі відчують у цей момент, коли вони думають про свою невпевненість у собі. Попросіть учасників створити образ свого внутрішнього голосу із пластиліну. Це може бути будь-який образ, який вони відчують, коли думають про свою невпевненість у собі. Попросіть учасників обговорити свої створені образи та пояснити, як ці образи пов'язані з їхньою невпевненістю у собі. Попросіть учасників створити інший образ, що відображає їхній внутрішній потенціал та можливості. Знову ж таки, це може бути будь-який образ. Попросіть учасників порівняти свої два створені образи та обговорити, як їхній внутрішній голос може впливати на їхні можливості та невпевненість у собі.

3. Вправа «Обличчя»

Інструкція: Кожен учасник групи отримує аркуш паперу та олівець, всі учасники стають в коло. Кожен учасник стає попереду кола і виконує такі дії:

- шукає слово або фразу, яке б найбільш точно описувало його внутрішній стан в момент, коли він відчуває придушення себе;
- на своєму аркуші паперу учасник записує це слово або фразу;
- на оберненому боці аркуші паперу учасник малює своє обличчя, яке він показує світу, коли відчуває придушення себе.

Після того, як учасник записав слово та намалював обличчя, він передає аркуш паперу наступній людині в колі. Коли всі учасники виконали цю вправу, тренер просить їх повернути свої аркуші. Кожен учасник читає слово на своєму аркуші та намагається розібратися, які емоції стоять за ним. Потім тренер запрошує учасників розмовляти про те, які стратегії вони використовують, щоб приховати та придушити свої почуття. Можливо, вони грають роль когось, хто вони не є насправді. Заохочування учасників ділитися своїми переживаннями.

Заняття №4

Тема: «Володіння собою у критичних ситуаціях»

Мета: розвиток навичок володіння собою у критичних ситуаціях за допомогою психологічної саморегуляції.

Обладнання: килимки, аркуші паперу.

Хід заняття:

1. Вправа «Практика дихання»

Ця вправа базується на техніці свідомого дихання, яка допомагає знизити рівень тривожності та стресу.

Інструкція: Прослідкуйте, щоб учасники сиділи або лежали зручно для цього потрібні килимки. Нагадайте, що дихання може допомогти контролювати рівень тривожності та стресу в критичних ситуаціях. Попросіть учасників закрити очі та зосередитися на своєму диханні. Попросіть учасників вдихнути повітря через ніс, починаючи з живота, і зосередитися на тому, як повітря проходить через ніс та заповнює легені. Потім попросіть учасників видихнути повітря повільно через рот, зосереджуючись на відчуттях в тілі під час видиху. Продовжуйте виконувати це дихальне вправу протягом кількох хвилин, відчуваючи, як дихання стає рівнішим та спокійнішим. Нагадайте учасникам, що вони можуть використовувати цю техніку дихання в будь-який час, коли вони відчувають стрес або тривожні.

2. Вправа «Дихання щодо потреб тіла»

Інструкція: Учасники групи можуть зайняти зручне положення на килимках, закрити очі та почати зосереджуватися на своєму диханні. При цьому, їм потрібно уявити, що вони вдихають не лише повітря, але й енергію та заспокійливу силу, яка заповнює всі клітинки їх тіла. Потім учасники можуть почати контролювати своє дихання, регулюючи ритм та глибину вдиху та видиху. Наприклад, можна поспробувати вдихати через ніс на 4 рахунки, потім тримати подих на 2 рахунки, а потім повільно видихати через рот на 6 рахунків. Під час виконання вправи, учасники можуть уявляти, як з кожним вдихом вони накопичують енергію та впевненість, а з кожним видихом відпускають напругу та стрес. Таким чином, вправа допомагає учасникам контролювати свої емоції та відчуття, зменшує рівень тривожності та допомагає зосередитися на ситуації, замість того, щоб реагувати із панікою.

3. Вправа «Спокій у критичній ситуації»

Інструкція: Почніть з уявлення критичної ситуації, яка зазвичай викликає тривожність в учасників групи. Попросіть учасників уявити, що вони знаходяться в цій ситуації, але разом з цим також уявити, що вони володіють певними техніками психологічної саморегуляції, які допомагають їм зберегти спокій та позитивний настрій. Дайте кожному учаснику час на те, щоб скласти свій власний список з технік психологічної саморегуляції, які можуть допомогти їм зберегти спокій у критичній ситуації. Ці техніки можуть включати в себе глибоке дихання, медитацію, візуалізацію, позитивні мантри, фізичні вправи та інші. Кожен учасник по черзі розповідає про свої техніки та їхній вплив на них. В цьому процесі важливо надати можливість учасникам почути думки інших, отримати підтримку в групі та спільно обговорити техніки, які можуть допомогти краще впоратися з тривожністю. На завершення вправи, попросіть учасників запам'ятати свої техніки психологічної саморегуляції та використовувати їх в критичних ситуаціях, які виникають у їхньому житті.

Тема: «Прощання»

Мета: Відкидання тривожних думок та переживань, прощання з групою, підтримка та позитивні емоції від усіх учасників групи.

Обладнання: аркуші паперу.

Хід заняття:

1. Вправа «Прощання з тривожними думками та переживаннями»

Інструкція: Попросите учасників записати свої тривожні думки та переживання на окремих аркушах паперу. Попросите учасників згрупувати аркуші зі схожими тривожними думками та переживаннями. Дайте кожному учаснику групи можливість по черзі взяти свій аркуш з тривожними думками та переживаннями та висловитися про них. Після того, як учасник висловиться про свої тривожні думки та переживання, попросіть його сказати, що він бажає з ними зробити. Попросіть учасників зробити кілька повільних глибоких вдихів та видихів, щоб зосередитися на своїх внутрішніх почуттях. Наприкінці вправи попросіть учасників поділитися своїми враженнями від вправи та проаналізувати свої почуття після того, як вони попрощалися зі своїми тривожними думками та переживаннями.

2. Вправа «Прощання з групою»

Ця вправа допоможе учасникам групи відчувати підтримку та позитивні емоції, а також допоможе їм знайти способи зменшення тривожності.

Інструкція: Попросіть учасників сісти в коло. Попросіть кожного учасника по черзі поділитися тим, що вони найбільше оцінювали в групі. Нехай кожен учасник має можливість висловитися. Попросіть кожного учасника надати позитивний коментар або слова підтримки кожному учаснику, який прощається з групою. Надайте учасникам можливість поділитися своїми враженнями від групи та від процесу прощання. Закінчіть вправу, нагадавши учасникам про можливість зв'язку з іншими учасниками групи у майбутньому, якщо вони цього бажають.