

Отримано: 20 грудня 2019 р.

Прорецензовано: 27 грудня 2019 р.

Прийнято до друку: 27 грудня 2019 р.

e-mail: madman.with.the.lab@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-125-130

Онопченко І. В. Медіативний ефект ранніх дисфункційних схем на прояви трудового лізму в учителів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 125–130.

УДК 159.9.072.432

Онопченко Ірина Вікторівна,

*здобувач кафедри загальної і соціальної психології та соціології
Східноєвропейського університету імені Лесі Українки, м. Луцьк*

МЕДІАТИВНИЙ ЕФЕКТ РАННІХ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ НА ПРОЯВИ ТРУДОГОЛІЗМУ В УЧИТЕЛІВ

Статтю присвячено вивченню на теоретичному та емпіричному рівні медіативного впливу ранніх дисфункційних схем на прояви трудового лізму у шкільних педагогів. Для проведення емпіричного дослідження ми використали методичку «Шкала трудового лізму» в адаптації І. Онопченко та опитувальник «YSQ – S3» в адаптації М. Падуна. Результати дослідження дали змогу дійти висновку, що трудовий лізм учителів пов'язаний із такими ранніми особистісними дисфункційними схемами: схемою очікування катастрофи, самопожертви, покарання, негативізму (песимізму), пошуку схвалення та надвисоких стандартів (гіперкритичності).

Ключові слова: *трудоголізм, трудоволік, ранні дисфункційні схеми, адикція, поведінкова адикція, схема-терапія.*

Iryna Onopchenko,

*graduate student of the department of general and social psychology and sociology,
Lesya Ukrainka Eastern European National University*

MEDIATE EFFECT OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS ON WORKAHOLISM IN TEACHERS

This article aims to explore an indirect effect of early maladaptive schemas on workaholism in teachers. The paper provides a general view of 18 early maladaptive schemas introduced by J. Young. Early maladaptive schemas are self-defeating, emotional and cognitive patterns derived from childhood and repeated throughout the life. These negative patterns of behavior have a poor impact on mental health and are aligned with psychological deviations, including workaholism as an addiction. The article highlights the problem of workaholism as one of the urgent problems of modern society, since workaholism is considered as a positive phenomenon contributing a lot to the sustainability of economic development. More specific aim of the current research is to examine the association of workaholism and early maladaptive schemas. The study applies measures Workaholism Facet-Based Scale adopted by I. Onopchenko and YSQ-S3 adopted by M. Padun to assess workaholism and maladaptive schemas in teachers.

The results of the research suggest that workaholism in school teachers is associated with early maladaptive schemas, notably self-sacrifice, unrelenting standards (hypercriticalness), approval-seeking (recognition-seeking), negativity (pessimism), punitiveness and vulnerability to harm or illness. An important finding of our study is that correlation between desire to high standards and workaholism is mediated by the indirect effect of self-sacrifice scheme. The prospects of further research are linked to study of workaholism in the context of the psychological well-being and quality of life of this professional group.

Keywords: *workaholism, early maladaptive schemas, addiction, behavior addiction, schema-therapy.*

Постановка проблеми. Вимоги до педагогів у закладах середньої освіти зростають щороку, що не може не впливати на життя вчителя. Збільшення обсягу роботи, потреба вдосконалювати свої знання у зв'язку із запровадженням нових норм, реорганізація навчального процесу, удосконалення навчальної системи, збільшення тривалості робочого дня, пов'язані зі специфікою роботи, перенавантаження, потреба проводити допоміжні уроки, факультативи, бажання бути репетитором – усе це призводить до того, що професійна діяльність посідає провідне місце в житті педагога. Може статися так, що праця витіснить усі інші види діяльності: відпочинок, час, який потрібно провести із сім'єю, догляд за своїм здоров'ям, хобі тощо. У випадку, коли людина жертвує всім заради викладацької діяльності, кладе на вітар науки своє здоров'я, сімейний стан, соціальні контакти, є сенс розпочати розмову про трудовий лізм. Уперше трудовий лізм як клінічний феномен описав американський психолог і релігійний проповідник В. Оутс 1971 року. Він не тільки ввів термін «трудоголізм», але й схарактеризував ознаки цієї поведінкової залежності. На думку В. Оутса, трудоволіки – це особи, які відчують психологічну залежність від роботи та компульсивну потребу працювати. Незважаючи на те, що трудовий лізм вивчають уже понад 50 років, цій проблемі присвячено не так багато досліджень у зв'язку із тим, що в багатьох країнах, зокрема й в Україні, трудовий лізм – це соціально схвалювана форма поведінки особистості [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дж. Янг створив інноваційний інтегративний підхід у психотерапії, який отримав назву схема-терапія. Схема-терапія була розроблена як модифікація когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для клієнтів, з якими стандартна КПТ була недостатньо ефективною, та поєднує в собі елементи КПТ, гештальт-терапії, а також психоаналітичної та конструктивістської шкіл психології.

Основні теоретичні елементи в концепції схема-терапії такі:

- 1) базові емоційні потреби;
- 2) ранні дисфункційні схеми;
- 3) дисфункційні копінг-стратегії;
- 4) режими функціонування схем (дисфункційні режими).

Якщо в дитинстві особи не були задоволені базові емоційні потреби, як-от, потреба в любові, розумінні, автономії, прив'язаності, особистісних межах тощо, тоді це могло призвести до формування в неї ранніх дисфункційних схем і дисфункційних режимів.

Ранні дисфункційні схеми – це негативні життєві схеми (патерни) сприйняття, емоційного реагування та фізичних відчуттів, які формуються в дитинстві внаслідок дисфункційної взаємодії зі значущими в житті особи людьми. Ці схеми, формуючись у дитинстві, продовжують розвиватися впродовж життя та впливають на життя особи навіть у тих випадках, коли вони неефективні [3]. Дж. Янг виокремив 18 ранніх дисфункційних схем, диференційованих на 5 груп (табл. 1) [9].

Таблиця 1

Ранні дисфункційні схеми

Група схем	Схема
1. Утрата зв'язку та відкинення	1.1. Покинення/Нестабільність стосунків
	1.2. Недовіра/Скривдження
	1.3. Емоційна депривація
	1.4. Дефективність/Сором
	1.5. Соціальна ізоляція/Відчуження
2. Обмежена автономія, здатність досягати успіху і реалізувати себе.	2.1. Залежність/Безпорадність
	2.2. Очікування катастрофи, вразливість до кривд і хвороби
	2.3. Злиття/Невідокремлена особистість
	2.4. Некомпетентність/Неминучість невдач
3. Порушення меж	3.1. Особливий статус і права
	3.2. Недостатній контроль/самодисципліна
4. Спрямованість на інших	4.1. Підкорення
	4.2. Самопожертва
	4.3. Пошук визнання
5. Надмірна пильність та інгібіція	5.1. Негативізм/Песимізм
	5.2. Емоційна інгібіція
	5.3. Надвисокі стандарти/Гіперкритичність
	5.4. Покарання

1.1. Покинення/Нестабільність стосунків. Особи, у яких виражена ця дисфункційна схема, вважають, що сформовані в них близькі відносини так чи так припиняться найближчим часом.

1.2. Недовіра/Скривдження. Особи з цією схемою очікують, що інші люди заподіють їм шкоду, обмануть або зрадять.

1.3. Емоційна депривація. Ця схема основана на переконанні, що емоційних потреб індивіда ніколи не розуміють інші люди, а також удоволенні.

1.4. Дефективність/Сором. Особа вважає, що вона дефективна, неповноцінна, та якщо з нею зближаться, то неодмінно це зрозуміють і відмовляться від відносин. Відчуття власної неповноцінності часто призводить до сильного відчуття сорому.

1.5. Соціальна ізоляція/Відчуження. Особа, у якої виражена ця дисфункційна схема, переконана, що вона ізольована від суспільства, відрізняється від інших і не може стати частиною світу.

2.1. Залежність/Безпорадність. Люди з цією схемою переконані в тому, що вони нездатні самостійно справлятися зі своїм життям і відчують себе безпомічними перед повсякденними проблемами.

2.2. Очікування катастрофи, уразливість до кривд і хвороби. Такі люди вважають, що світ – це дуже небезпечне місце, у якому в будь-яку хвилину може статися щось погане, наприклад, хвороба, катастрофа, аварія тощо.

2.3. Злиття/Невідокремлена особистість. Особи, у яких виражена ця дисфункційна схема, вважають, що без іншої людини їхнє життя не має сенсу; ці люди надмірно залучені в чуже життя й часто переконані, що це абсолютно нормально.

2.4. Некомпетентність/Неминучість невдач. Такі особи гадають, що вони менш розумні та здібні, ніж більшість людей, і допускають, що нездатні досягти життєвих цілей, доступних усім іншим.

3.1. Особливий статус і права. Ці люди думають, що вони завжди мають отримувати все, чого хочуть, незалежно від своїх реальних потреб чи почуттів інших людей. Уважають себе особливими та відчують себе вразливо, якщо виявляється, що вони такі самі, як усі.

3.2. Недостатній контроль/самодисципліна. Ця схема основана на небажанні або нездатності особи контролювати свої почуття та бажання.

4.1. Підкорення. Відчують себе у ситуації, у якій вони зобов'язані діяти так, як того хочуть від них інші особи. Переконані в тому, що станеться щось погане, якщо вони будуть чинити так, як самі того бажають.

4.2. Самопожертва. Ця категорія осіб припускає, що не вони не мають права піклуватися про свої потреби, не попіклувавшись спочатку про інших людей. Відчують вину, якщо їхнє життя спричинює незручності іншим.

4.3. Пошук визнання. Самооцінка осіб із вираженою дисфункційною схемою пошуку схвалення залежить від того, як їх оцінюють інші. Ці люди потребують уваги від інших задля того, щоб просто почувати себе добре.

5.1. Негативізм/Песимізм. Ці люди переконані в тому, що світ – погане, похмуре місце, і, щоб не відбувалося, усе закінчиться погано.

5.2. Емоційна інгібіція. Такі особи вважають, що емоції в їхньому житті не потрібні, а їх прояви – не допустимі. Відчують порожнечу та безглуздість свого життя через те, що не контактують зі своїми переживаннями та потребами.

5.3. Надвисокі стандарти/Гіперкритичність. Переконані, що якщо їхня поведінка або досягнення не відповідають високим стандартам, то їх не можуть сприйняти або полюбити. Досягнення не приносять задоволення, бо такі люди вважають, що завжди можна зробити краще.

5.4. Покарання. Особи з цією дисфункційною схемою впевнені в тому, що за свою недосконалість і недосконалість інших обов'язково потрібно понести кару. Ненавидять себе, коли допускають помилки, зляться, коли люди роблять те, що вважають помилковим [9].

На сьогодні дослідники (Г. Волер, Р. Шах, В. Оганян, П. Еліот, Дж. Блісет, К. Меєр, К. Діксон, Дж. Селінгс, Л. Влієрберге, Л. Гусенс, З. Юнока, Т. Толгієс, П. Зобор, Р. Дейл, К. Пауер, С. Кейн, А. Стюарт, Л. Мюррей, М. Люмлі, К. Харкнес) розглядають ранні дисфункційні схеми як предиктори розвитку різноманітних відхилень, адикцій і психопатологій [5, 6, 8, 10].

Мета статті та завдання статті. – на теоретичному й емпіричному рівнях дослідити вплив ранніх дисфункційних схем на прояви трудоголізму в учителів.

Виклад основного матеріалу. У своєму дослідженні ми використовували методику «Шкала трудоголізму» в адаптації І. Онопченко [1] й опитувальник «YSQ – S3» в адаптації М. Падун [2] для визначення ранніх дисфункційних особистісних схем.

Психометричні характеристики методики «Шкала трудоголізму» в адаптації І. Онопченко. Опитувальник апробовано на базі СНУ ім. Лесі Українки впродовж 2019 року з урахуванням основних психометричних вимог щодо стандартизації та апробації психологічних методик. Опитувальник «Шкала трудоголізму» має високий рівень психометричних характеристик: коефіцієнт α -Кронбаха становить 0,712, що говорить про високий рівень узгодженості методики. Конструкта валідність опитувальника була оцінена за допомогою кореляційного аналізу між результатами методики «Шкала трудоголізму» з отриманими за допомогою методики «Дослідження вольової саморегуляції» (Є. Ейдман, А. Зверьков) даними. Кореляційний аналіз дав змогу встановити значущі зв'язки між результатами опитувальника «Шкала трудоголізму» та шкалами методики «Дослідження вольової саморегуляції» ((настирність: $r=0,292$, $p<0,05$, самовладання: $r=0,180$, $p<0,05$, загальний індекс: $r=0,253$, $p<0,05$). Методика «Шкала трудоголізму» складається з 18 тверджень, респонденти мають оцінити, наскільки кожен із пунктів опитувальника відповідає їм за допомогою шестибальної шкали Лайкерта. 16 запитань мають прямий порядок обрахунку, 2 – зворотній. Методика дає змогу отримати результати за 6 шкалами, кожна з яких описує поєднання певної модальності з ресурсом.

Таблиця 2

Модальності та ресурси методики «Шкала трудоголізму»

Модальності	Ресурси
a1 – когнітивна (думки про роботу);	b1 – час
a2 – емоційна (почуття щодо роботи);	b2 – зусилля.
a3 – інструментальна (робота).	

У таких спосіб методика «Шкала трудоголізму» містить такі шкали (структури):

1. a1b1 – поєднання когнітивної модальності з ресурсом часу;
2. a1b2 – поєднання когнітивної модальності з ресурсом зусиль;
3. a2b1 – поєднання емоційної модальності з ресурсом часу;
4. a2b2 – поєднання емоційної модальності з ресурсом зусиль;
5. a3b1 – поєднання інструментальної модальності з ресурсом часу;
6. a3b2 – поєднання інструментальної модальності з ресурсом зусиль;

Психометричні характеристики методики «YSQ-S3». Ця методика була апробована в багатьох країнах на клінічних вибірках і має високий рівень психометричних характеристик. Субшкали опитувальника мають високу внутрішню консистентність і надійність. Значення коефіцієнта α -Кронбаха – від 0,68 до 0,96. Також було встановлено, що методика здатна задовільно диференціювати опитуваних за критерієм особистісної тривожності – особи, що мають яскраво виражені ознаки дисфункційних схем, демонструють високий рівень тривожності [2]. Методика «YSQ-S3» складається з 90 запитань, респонденти повинні оцінити за допомогою шестибальної шкали Лайкерта, наскільки кожне з тверджень опитувальника відповідає їм. Для інтерпретації результатів обраховують суму оцінок за кожною з 18 шкал методики.

Таблиця 3

Описові параметри вибірки досліджуваних

	Кількість	Відсоток			
Стать: жінка/чоловік	51/2	99%/1%			
Сімейний стан: у шлюбі/вільна(ий)	45/8	96%/4%			
Професійний статус: повний робочий день	53	100%			
	N	Мін. значення	Макс. значення	Серед. значення	Серед. квадрат. відхилення
Вік	53	26	64	46,47	10.16
Стаж	53	4	44	24,05	10.96

Дослідження відбувалося на базі Луцького ліцею №3, Луцької гімназії №18 та Луцької загальноосвітньої школи №23. В опитуванні взяли участь 53 педагоги віком від 26 до 64 років зі стажем роботи від 4 до 44 років. Середній вік респондентів становить 45 років, а середній стаж роботи – 24 роки. Здебільшого опитувані були заміжніми жінками (99% жінки, 96% – у шлюбі). Усі опитувані працювали повний робочий день і мали як мінімум 18 робочих годин на тиждень.

Оскільки вибірка містить більше ніж 30 осіб, відповідно до центральної граничної теореми ($n=53>30$) і першого дослідницького питання, було використано кореляцію Пірсона. Результати кореляційного аналізу відображено в таблиці 4.

Таблиця 4

Результати кореляційного аналізу показників трудоголізму та раних дисфункційних схем у вчителів

Змінні	Трудоголізм	Схема самопожертви	Схема надвисоких стандартів	Схема пошуку визнання	Схема негативізму	Схема покарання	Очікування катастрофи
Трудоголізм	-	0,412**		0,305**	0,310**	0,432**	0,282*
Схема самопожертви	0,412**	-	0,691**	0,546**	0,575**	0,481**	
Схема надвисоких стандартів	0,394**	0,691**	-	0,419**	0,529**	0,653**	**
Схема пошуку визнання	0,305**	0,546**	0,419	-	0,567**	0,529**	**
Схема негативізму	0,310**	0,575**	0,529**	0,567**	-	0,828**	**
Схема покарання	0,432**	0,481**	0,653**	0,529**	0,828**		-
Схема катастрофи	0,282*						

Примітка. * $p<0,05$; ** $p<0,01$

З таблиці 4 видно, що переважна більшість раних дисфункційних схем, пов'язана зі сферою спрямованості на інших, що часто супроводжується пошуком високих стандартів. Учителі вважають, що

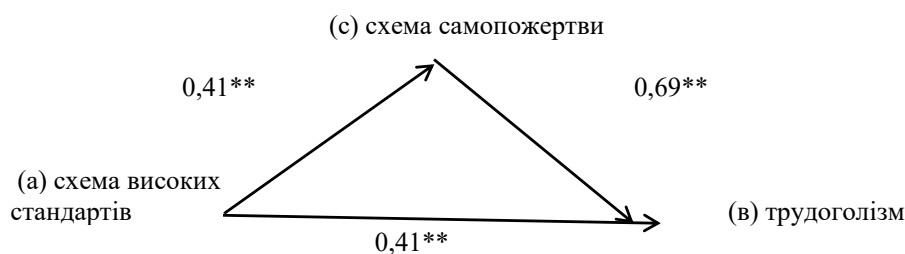
вони мають бути найкращі, друге місце для них неприйнятне, вони повинні якнайкраще виконувати свої обов'язки, аби уникнути покарання та публічного приниження. При цьому знайомства зі статусними людьми також є показником високих стандартів і досягнень.

Зі сфери надмірної пильності спостерігаємо значущий зв'язок із розвитком негативного/песимістичного прогнозу, що узгоджується з постійним очікуванням на катастрофу. Таким чином, здатність досягати й реалізовувати себе розглядаємо крізь призму схеми очікування на катастрофу та песимістичних прогнозів, що призводить до надзвичайно високих стандартів, пошуку схвалення. Цікавим є зв'язок трудоголізму зі схемою жертви, що передбачає визнання того, що весь вантаж професійних і сімейних проблем лягає саме на них, відповідно відсутність вільного часу для себе. Можемо припустити, що ця схема тісно пов'язана з орієнтацією на інших: виконання ролі самопожертви допомагає отримати визнання з боку інших, адже вся поведінка спрямована на них.

Результати кореляційного аналізу дають змогу перейти до наступного етапу нашого емпіричного дослідження й установити медіативний ефект схеми самопожертви на взаємозв'язок схеми наслідування високих стандартів і трудоголізму. Для ролі медіатора обрано схему самопожертви, адже за Дж. Янгом, – це остаточна стадія негативної динаміки поведінкових патернів, які зазвичай відбуваються в такій послідовності: підкорення-уникнення-самопожертва [9]. На етапі підкорення людина намагається йти за схемою та задовільнити її вимоги; на етапі уникнення (виникають різного роду адикції), на етапі самопожертви особа розглядає себе як жертву обставин.

Аби дослідити медіативний ефект схеми самопожертви на взаємозв'язок схеми наслідування високих стандартів і трудоголізму, регресійний аналіз відбувався на основі медіативної триетапної моделі [4]. Схема самопожертви є медіатором.

Перший етап відображає, що схема наслідування високих стандартів є значущим предиктором трудоголізму ($B=0,82$, 95% CI [42,37; 60,57], $\beta=0,41$, $t=3,23$, $p=0,004$). Другий етап свідчить про те, що схема наслідування високих стандартів є значущим предиктором схеми самопожертви ($B=0,69$, 95% CI [2,11; 9,37], $\beta=0,69$, $t=6,94$, $p<0,001$). Третій етап відображає, що схема самопожертви є значущим предиктором трудоголізму ($B=0,82$, 95% CI [41,27; 59,8], $\beta=0,41$, $t=3,225$, $p=0,002$). Коефіцієнт стандартизованого регресійного зв'язку між показниками схеми високих стандартів і трудоголізму значно зменшуються, коли з'являється медіативний ефект схеми самопожертви ($B=0,42$, 95% CI [38,58; 58,28], $\beta=0,21$, $t=1,19$, $p=0,233$). Тест на визначення значущості взаємозв'язку між етапами (а і в) та (в і с) свідчить про помірний ступінь вираження сили ефекту: $0,69 * 0,41=0,28$ (рис.1).



Примітка. ** $p<0,01$

Рис.1. Медіативна модель непрямого ефекту схеми самопожертви (медіатор) на взаємозв'язок схеми високих стандартів (незалежна змінна) та трудоголізму (залежна змінна)

Результати дослідження дають змогу дійти таких **висновків**. Трудоголізм учителів пов'язаний із ранніми особистісними дисфункційними схемами зі сфер спрямованості на інших, надмірної пильності й обмеженої здатності досягати успіху. Важливим висновком дослідження є те, що взаємозв'язок між прагненням до високих стандартів і трудоголізмом опосередковане непрямым ефектом схеми самопожертви. Уявлення про себе як жертву обставин і спрямування на інших, а не на власні потреби, на наш погляд, – серйозна загроза для психічного добробуту вчителів. Дослідження трудоголізму в контексті психологічного добробуту та якості життя цієї професійної групи становить **перспективи** наших досліджень.

Література

1. Онопченко І. В. Психологічна валідація і культурна адаптація опитувальника «The Workaholism Facet-Based Scale» (WFBS) *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. №9. С. 107–117.

2. Падун М. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика. 2018. 382 с.

3. Касьяник П. Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов их функционирования у взрослых, обратившихся и не обратившихся за психологической помощью. *Прикладная юридическая психология*. 2016. №2.
4. Baron R. The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. №51. С. 1173–1179.
5. The role of parental bonding and early maladaptive schemas in the risk of suicidal behaviour repetition. *Archives of Suicide Research*. 2011. №7. С. 311–328.
6. Lumley M. Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2007. №4. С. 639–657.
7. Oates W. Confessions of a workaholic. New York: World Publishing Co, 1971.
8. Unoka Z. Eating disorder behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2010. №198. С. 425–431.
9. Young J. Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-focused Approach. 1999. 83 с.
10. Vlierberghe L. Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of Young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. №34. С. 31–332.