

УДК 159.9.07

Тихомирова М.А., Гришина Н.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

**Ранние дезадаптивные схемы  
в контексте психологического благополучия**

**Early Maladaptive Schemas within the Framework of Psychological Well-Being**

---

*Аннотация*

Предметом постоянного внимания психологической науки и практики является психологическое благополучие человека. На психологическое благополучие человека влияют как объективные показатели и те психологические образования, которые сформировались в детстве, так и субъективные факторы – отношение человека к своим жизненным обстоятельствам, его жизненные планы и установки. В проведенном нами исследовании изучались взаимосвязи психологического благополучия со сформированными в раннем детстве дезадаптивными схемами у лиц разных возрастных групп. Участниками исследования стали 121 человек в возрасте от 17 до 46 лет, которые были разбиты на 3 возрастные группы. В результате выявлены и описаны особенности взаимосвязей ранних дезадаптивных схем и психологического благополучия в разных возрастных группах, проведено сравнение выраженности ранних дезадаптивных схем и уровня шкал психологического благополучия в зависимости от возраста испытуемых, определены модели влияния ранних дезадаптивных схем на шкалы психологического благополучия.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, ранние дезадаптивные схемы, возрастные особенности

*Abstract*

Within the field of psychology, psychological well-being is an area of considerable attention. Human psychological well-being is influenced by objective indicators formed in childhood, as well as subjective factors such as personal attitudes to the circumstances and the life plans. Our current study investigated the interaction of psychological well-being and early maladaptive schemas among people in different age groups. 121 research participants were divided into three age groups ranged in age from 17 to 46 years old. Our study identified and described the interaction of early maladaptive schemas and psychological well-being within different age groups. We conducted a comparative study of the severity of early maladaptive schemas depending on the participant's age. We also described the models of the schemas' impact on psychological well-being.

*Keywords:* psychological well-being, early maladaptive schemas, age groups differences

---

**Введение**

Одним из основополагающих условий развития человека и формирования его личности является усвоение опыта предшествующих поколений, транслируемого окружением – культурой сообщества, непосредственного окружения, семьи. В психологии, как и в гуманитарных науках в целом, накоплен значительный объем эмпирических данных,

относящихся к влиянию культурных факторов (культурная передача или культурная трансляция) и к, так называемому, «семейному наследованию». Переживания раннего детства играют важную роль в формировании личности. З. Фрейд придавал решающее значение в развитии ребенка семье; критикуя его позицию, Э. Фромм утверждал, что первична не семья, а структура общества, формирующая «социальный характер»; Э. Эриксон описывал взаимоотношения индивида с родителями и культурным контекстом и т.д. При всех различиях в акцентах разных подходов ученые единодушны в признании роли семейного и культурного контекста.

Предметом «семейного наследования» могут быть не только психологические особенности или особенности поведения родителей или старших поколений, но и транслируемые жизненные модели и передаваемые ценности. Семья – это реальное воплощение комплексности воспитательного воздействия на формирование личности в сфере и интеллекта, и эмоций ребенка, и его взглядов, вкусов, навыков, привычек (Колесова, 2010). Во многих работах речь идет о наследовании детьми «непрожитой жизни» родителей, о «проектировании» родителями жизни детей, передаче им родительских ожиданий и их собственных нереализованных желаний (К. Юнг, Э. Фромм, В. Сатир, Э. Берн, В. Сатир, Ч. Тойч и др.). «Фамильная обусловленность» может быть результатом трансляции опыта между близкими, знавшими друг друга поколениями (интергенерационная передача), но может проходить и через далекие поколения (трансгенерационная передача) (Шутценбергер, 2010).

Родители передают своим детям *культурные ценности, умения, убеждения и элементы своей культурной идентичности*, фактически проецируя свой, сформированный в прошлом опыт на будущее своих детей. С момента рождения человека начинается процесс *научения без обучения*, передачи опыта старших поколений, который обозначается термином «инкультурация». Цель этого процесса – обеспечение социальной компетентности индивида, дающей ему возможность полноценного

существования в современном мире, которое, однако, не может строиться на воспроизведении опыта и жизненных моделей предыдущих поколений.

Сегодня «вечная» проблема «отцов и детей» обретает новую остроту: усвоенные человеком в процессе развития представления и схемы поведения в условиях быстро изменяющейся реальности, множественности социальных ролей, носителем которых является современный человек, интенсивности и широты контактов, в которые он вступает, многообразия культур, с которыми он сталкивается, могут оказываться недостаточно соответствующими новым условиям.

В силу этого в современном мире межпоколенные противоречия связаны уже не только с традиционным «давлением» старших на младших, но и с фактическим различием культуры разных поколений. Немалую популярность в гуманитарной литературе получила циклическая теория поколений, предложенная американцами Н. Хоувом и У. Штрауссом. Исходным толчком к ее созданию послужило изучение авторами истории многих поколений американцев, на основании которого ими было выделено четыре основных типа поколений, сменяющих друг друга. «Срок жизни» одного поколения определяется тем, что его представители начинают ощущать дискомфорт и даже конфликт с реальностью, когда в ней появляется что-то недоступное или непонятное им.

В результате резких изменений реальности опыт прошлого может все менее соответствовать актуальной ситуации, а зачастую даже становится дезориентирующим, потенциально дезадаптивным фактором.

Изучение процессов адаптации и поиск возможностей практической помощи человеку в улучшении его приспособления, овладении им эффективными стратегиями адаптации были в центре внимания классической психологии, поскольку именно «неприспособленность» человека рассматривалась в качестве главного источника его психологических проблем. Впоследствии критика «приспособительной идеи», прежде всего представителями гуманистического подхода в

психологии, и тезис о самоактуализации человека как основе его психологического благополучия несколько снижают интерес психологов к теме адаптации. Сегодня, однако, вызовы современного мира вновь усиливают их внимание к проблеме существования человека в мире.

В современной психологии все больше внимания начинает уделяться психологическим трудностям человека, возникающим как результат несоответствия усвоенных в ходе развития культурных норм и стандартов, которые приходят в противоречие с вызовами современной реальности, актуальным опытом человека. Фактически именно взаимодействие человека с окружающим миром и становится основным пространством возникающих у него проблем.

Одним из понятий, используемых для описания передаваемого родительского и культурного опыта, усваиваемого человеком в детском возрасте, является понятие *схемы*. В частности, оно встречается в работах по семейной психотерапии, обозначая транслируемые стандарты поведения или межличностных отношений (Касьяник, Галимзянова, Романова, 2016).

Большую определенность и терминологический статус понятие *схемы* приобретает в когнитивной психологии, начиная с работ Ж. Пиаже по детскому развитию. Далее тематику когнитивных схем начинают развивать А. Эллис и А. Бек, в центре внимания которых оказываются иррациональные установки человека, приводящие его к переживаниям и неадекватному поведению.

Дж. Янг, работавший с А. Беком, заинтересовался лицами, отказывающимися от когнитивной терапии. Было выявлено, что эти люди имели хронические, часто сопровождающие человека всю жизнь психологические проблемы; им были присущи дисфункциональные системы убеждений и ригидные когнитивные структуры. Янг показал, что эти дисфункциональные «схемы» обычно произрастали из трудного детства, в котором базовые потребности ребенка не были удовлетворены, в результате

чего у него формировались дезадаптивные стили совладания или выживания, впоследствии порождающие неадекватность его поведения.

Дж. Янг создал для таких людей особый вид когнитивной интегральной терапии, которую назвал «Схемная терапия» (Young, Klosko, Weishaar, 2003). Центральным понятием его подхода является понятие ранних дезадаптивных схем (Early Maladaptive Schema). Схемы представляют собой негибкие когнитивные структуры, укоренившиеся, дисфункциональные системы убеждений, сформировавшиеся в раннем детстве во взаимодействии ребенка с родителями и ближайшим окружением. В соответствии с представлениями Янга эти схемы создают сложности в отношениях человека с окружающими людьми и внешним миром. Тем самым наличие ранних дезадаптивных схем у человека способно снижать уровень его психологического благополучия. Созданный Янгом опросник по выявлению ранних дезадаптивных схем активно используется в европейских и американских исследованиях (Dozois, Martin, Bieling, 2009; Glaser, Campbell, Calhoun, Bates, Petrocelli, 2002; Simardl, Moss, Pascuzzo, 2011; Roelofs, Onckels, Muris, 2013; Carr, Francis, 2010).

По Янгу, данные когнитивные структуры формируются в результате детского опыта человека, приобретаемого в общении с непосредственным окружением, прежде всего родителями, передающими опыт своего поколения и своего времени. В этой связи интересен вопрос о возможной возрастной специфичности проявления когнитивных схем, формирующихся в раннем детстве человека.

## **Метод**

Цель настоящей работы состоит в определении общих взаимосвязей психологического благополучия и ранних дезадаптивных схем у лиц разных возрастных групп.

Для проверки гипотезы о возрастных различиях в наличии и сформированности ранних дезадаптивных схем и уровне психологического благополучия и их взаимосвязей было проведено исследование, в котором

принял участие 121 человек. Выборка участников исследования, в соответствии с его целью, была поделена на три возрастные группы: (1) 30 человек в юношеском возрасте от 17 до 21 года (средний возраст 20 лет), (2) 61 человек в возрасте ранней взрослости от 23 до 30 лет (средний возраст 26 лет) и (3) 30 человек в возрасте средней взрослости от 36 до 46 лет (средний возраст 45 лет). Все участники дали согласие на обработку своих персональных данных и получили обратную связь.

В качестве основных методик исследования, отвечавших поставленным задачам, использовались «Схемный опросник» Дж. Янга (Young Schema Questionnaire – Short Form, Переведен на русский язык, 2010) и «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (Лепешинский, 2007).

Опросник Янга, включающий 75 вопросов, позволяет выявить наличие и степень выраженности 15 схем, таких как «Эмоциональная депривация», «Заброшенность», «Недоверие», «Социальная изоляция», «Ущербность», «Несостоятельность», «Зависимость», «Восприимчивость к болезням», «Отсутствие самодостаточности», «Подчинение», «Жертвенность», «Подавление эмоций», «Жесткие стандарты», «Избранность», «Недостаточный самоконтроль». На основе опросника «Шкалы психологического благополучия» определяются показатели психологического благополучия человека в шести различных аспектах (позитивные отношения с другими, автономия, управление средой, личностный рост, наличие цели в жизни, самопринятие), а также – как результат – общий показатель благополучия человека.

## Результаты

Результаты обработки данных по «Схемному опроснику» Дж. Янга показали, что выраженность схем в среднем у трех групп участников исследования имеет незначительный характер (о наличии той или иной схемы говорит показатель, начиная с 1 и далее до 6) и схожую тенденцию (рисунок 1).

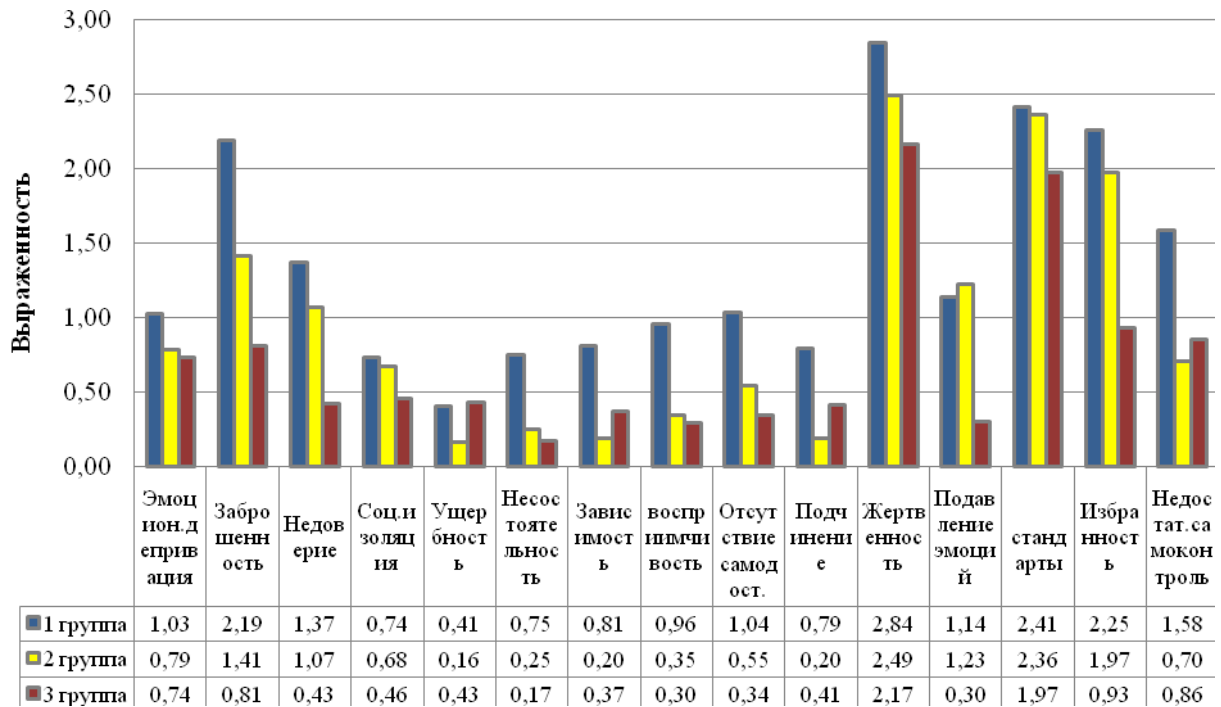


Рисунок 1 – Показатели выраженности ранних дезадаптивных схем в разных возрастных группах (1 группа – юношеский возраст, 2 группа – ранняя зрелость, 3 группа – средняя зрелость)

Наибольший уровень выраженности всех ранних дезадаптивных схем наблюдается у первой, самой молодой, группы (рисунок 1). Также можно говорить о выраженности схем «Жесткие стандарты» и «Жертвенность» во всех трех группах и выраженности схем «Заброшенность», «Недоверие», «Подавление эмоций» и «Избранность» в группе юношеского возраста и возраста ранней зрелости.

С помощью параметрического критерия t-Стьюдента для независимых выборок в ходе попарного сравнения трех групп между собой были выявлены статистически значимые различия в выраженности ранних дезадаптивных схем. В выборке юношеского возраста по сравнению с выборкой в возрасте ранней зрелости статистически значимо больше выражены такие схемы как «Заброшенность», «Несостоятельность», «Зависимость», «Восприимчивость к болезням», «Подчинение», «Недостаточный самоконтроль» ( $t=2,05$ ,  $t=2,20$ ,  $t=3,36$ ,  $t=2,82$ ,  $t=3,09$ ,  $t=2,87$ ,

$p \leq 0,05$ ). У этой же выборки по сравнению с выборкой в возрасте средней взрослости статистически значимо больше выражены схемы «Заброшенность», «Недоверие», «Восприимчивость к болезням», «Отсутствие самодостаточности», «Подавление эмоций», «Избранность» ( $t=3,38, t=2,46, t=2,14, t=2,06, t=2,22, t=3,67, p \leq 0,05$ ). При сравнении группы периода ранней взрослости со взрослыми у группы ранней взрослости статистически значимо больше выражены две ранние дезадаптивные схемы: «Подавление эмоций» и «Избранность» ( $t=2,67, t=2,99, p \leq 0,05$ ). Можно констатировать *большую* выраженность ранних дезадаптивных схем в молодом возрасте и снижение выраженности с увеличением возраста, что, скорее всего, свидетельствует о развитии адаптационных механизмов.

Общий уровень благополучия по всей выборке находится в пределах нормы (нормой общего показателя психологического благополучия является интервал от 333,3 до 412,4). Шкалы психологического благополучия у трех групп выражены примерно одинаково (рисунок 2).

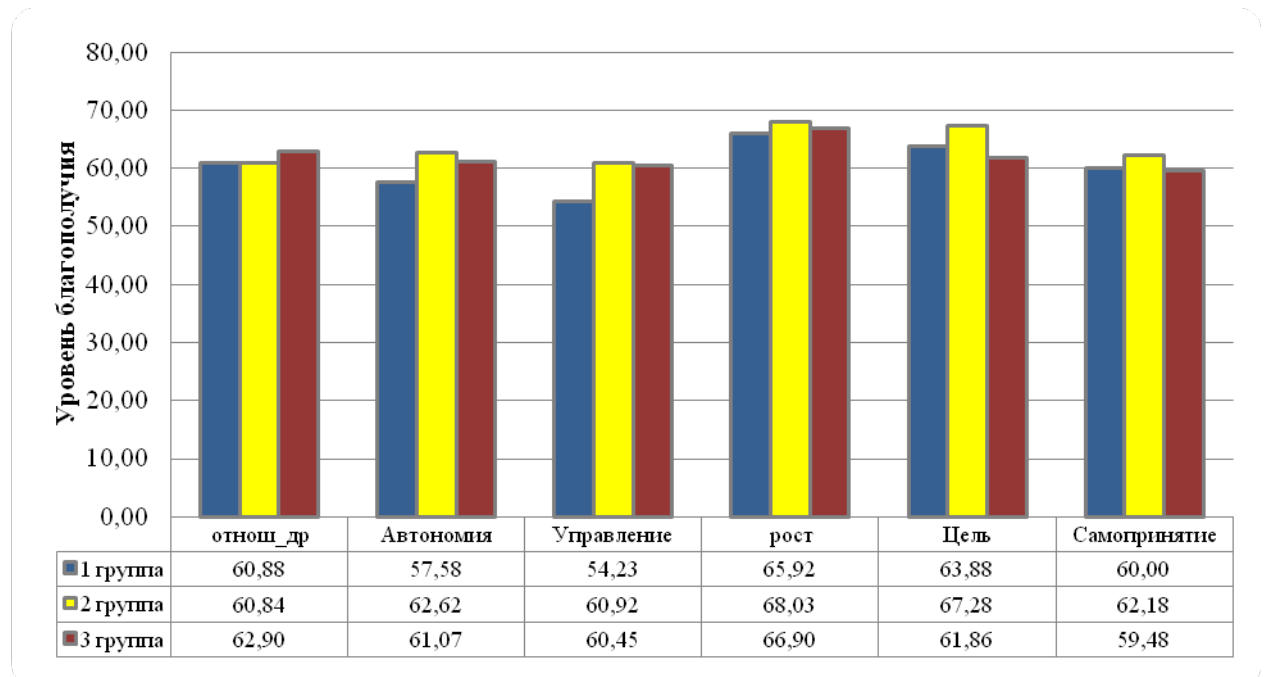


Рисунок 2 – Показатели психологического благополучия в трех возрастных группах

Анализ с помощью параметрического критерия t-Стьюдента для независимых выборок показал, что у самой молодой группы участников исследования показатель шкалы «Управление средой» имеет статистически



более низкий уровень по сравнению с остальными двумя группами ( $t=-2,98$ ,  $t=-2,22$ ,  $p\leq 0,05$ ). У группы среднего возраста статистически значимо больше выражена шкала «Цель в жизни» по сравнению с группой взрослых ( $t=2,35$ ,  $p\leq 0,05$ ). Эти данные могут говорить о том, что с возрастом человек начинает более самостоятельно контролировать свою жизнь, учится создавать благоприятные условия для себя. Это может объяснить возрастное снижение выраженности ранних дезадаптивных схем.

Также нами были проведены сравнения между группами мужчин и женщин в общем по выборке. У мужчин по сравнению с женщинами статистически значимо выше показатель шкалы «Автономия» ( $t=3,36$ ,  $p\leq 0,001$ ) и больше выражена схема «Недоверие» ( $t=2,29$ ,  $p\leq 0,05$ ). У женщин больше выражена схема «Подчинение» ( $t=-2,20$ ,  $p\leq 0,05$ ). Такие результаты можно объяснить гендерными особенностями и ролями обоих полов, выполняемыми в социуме.

Для выявления взаимосвязей между психологическим благополучием и ранними дезадаптивными схемами был применен корреляционный анализ (коэффициент корреляции  $r^2$ -Пирсона), результаты которого выявили отрицательные связи между уровнем психологического благополучия и выраженностью ряда ранних дезадаптивных схем. Такие схемы как «Жесткие стандарты» и «Избранность» не имеют корреляций со шкалами психологического благополучия. Схемы «Восприимчивость к болезням» и «Социальная изоляция» имеют корреляции только с одной шкалой психологического благополучия – «Положительные отношения с другими» ( $r=-0,24$ ,  $r=-0,27$ ,  $p\leq 0,05$ ). Наличие схем, ограничивающих социальные контакты, приводят к неудовлетворенности такими контактами. Схемы, содержащие убеждения, что человек лучше, чем остальные, или призывающие человека четко следовать установленным правилам, никак не связаны с ощущением собственного благополучия.

Отметим особенности корреляционных связей, характерных для разных возрастных групп. В группе юношей и девушек до 21 года схема

«Жесткие стандарты» не имеет корреляций со шкалами психологического благополучия, схема «Избранность» имеет положительную корреляцию со шкалой «Личностный рост» ( $r=0,41$ ,  $p \leq 0,05$ ). В средней возрастной группе такие схемы, как «Жертвенность», «Жесткие стандарты» и «Избранность» имеют положительные корреляции со всеми шкалами психологического благополучия и с общим уровнем психологического благополучия, а не отрицательные, как в двух других группах ( $r \geq 0,30$ ,  $p \leq 0,05$ ). В группе взрослых схема «Подчинение» положительно коррелирует со шкалой «Личностный рост» ( $r=0,30$ ,  $p \leq 0,05$ ), в двух других группах значимых корреляций между данными показателями не выявлено. Важно отметить, что во всех трех группах шкала «Личностный рост» имеет положительные корреляции с одной из ранних дезадаптивных схем: в первой группе со шкалой «Избранность», во второй – со схемой «Жесткие стандарты», в третьей – со схемой «Подчинение» ( $r=0,41$ ,  $r=0,30$ ,  $r=0,30$ ,  $p \leq 0,05$ ).

С помощью множественного регрессионного анализа (метод пошагового включения) были выявлены модели влияния ранних дезадаптивных схем на шкалы психологического благополучия (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты регрессионного анализа по общей выборке исследования

Зависимая переменная	Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1. Положительные отношения с другими	(Константа)	66,154	1,506		43,915	,000
	Соц_изоляция	-7,347	3,846	-,312	-1,910	,068
	Эмоцион_деприв	-5,883	2,342	-,393	-2,512	,019
	Подавление эмоций	-2,817	1,294	-,325	-2,177	,040
2. Автономия	(Константа)	64,653	2,318		27,886	,000
	Восприимчивость	-11,556	4,318	-,430	-2,677	,013
	Подчинение	-9,547	3,920	-,391	-2,436	,022
3. Управление окружающими	(Константа)	59,407	1,588		37,408	,000
	Соц_изоляция	-9,704	4,202	-,413	-2,309	,029
4. Личностный рост	(Константа)	66,741	1,631		40,923	,000
	Соц_изоляция	-16,870	4,315	-,608	-3,910	,001
5. Цель в жизни	(Константа)	63,057	2,026		31,128	,000
	Несостоятельность	-7,837	2,279	-,521	-3,439	,002
	Ж_стандарты	2,389	,891	,406	2,681	,013
6. Самопринятие	(Константа)	62,832	1,441		43,614	,000
	Несостоятельность	-7,647	2,182	-,566	-3,504	,002
7. Общий уровень психологического благополучия	(Константа)	378,630	7,231		52,362	,000
	Соц_изоляция	-71,815	19,132	-,593	-3,754	,001

Из результатов можно отметить, что убеждения, ограничивающие социальную активность человека, отрицательно влияют на ощущение им благополучия.

Выявлены модели совместного влияния ранних дезадаптивных схем на шкалы психологического благополучия в каждой группе (таблицы 2, 3, 4).

Таблица 2 – Результаты регрессионного анализа в группе юношеского возраста

Зависимая переменная	Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1. Положительные отношения с другими	(Константа)	66,358	1,673		39,665	,000
	Несостоятельность	-6,352	1,778	-,984	-3,574	,002
	Ущербность	8,272	2,256	1,079	3,666	,002
	Отс_самодостаточности	-4,000	1,714	-,674	-2,334	,031
2. Автономия	(Константа)	61,002	2,422		25,189	,000
	Отс_самодостаточности	-9,700	2,109	-1,279	-4,599	,000
	Соц_изоляция	7,317	2,414	,625	3,031	,008
	Ущербность	11,269	3,254	1,149	3,463	,003
	Подчинение	-9,740	3,070	-1,017	-3,173	,006
	Эмоцион	3,377	1,502	,436	2,248	,038
3. Управление окружающими	(Константа)	56,238	2,899		19,399	,000
	Несостоятельность	-3,922	,885	-,668	-4,433	,000
	Ж_стандарты	2,001	,826	,366	2,423	,026
	Заброшенность	-1,952	,846	-,334	-2,308	,032
4. Личностный рост	(Константа)	61,189	2,463		24,842	,000
	Избранность	2,938	,939	,574	3,130	,005
	Несостоятельность	-2,756	1,009	-,501	-2,732	,013
5. Цель в жизни	(Константа)	60,629	2,826		21,452	,000
	Несостоятельность	-5,147	1,158	-,729	-4,447	,000
	Избранность	2,854	1,077	,434	2,650	,015
6. Самопринятие	(Константа)	64,204	2,158		29,752	,000
	Отс_самодостаточности	-7,040	2,058	-1,168	-3,421	,003
	Ущербность	6,363	2,661	,816	2,391	,027
7. Общий уровень психологического благополучия	(Константа)	352,238	13,871		25,394	,000
	Несостоятельность	-22,590	5,681	-,689	-3,976	,001
	Избранность	12,456	5,287	,408	2,356	,029

Таблица 3 – Результаты регрессионного анализа в группе раннего взрослого возраста

Зависимая переменная	Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1. Положительные отношения с другими	(Константа)	59,102	2,227		26,540	,000
	Соц изоляция	-1,994	1,027	-,216	-1,942	,057
	Жертвенность	2,684	,743	,363	3,614	,001
	Подавление эмоций	-2,031	,629	-,360	-3,228	,002
	Несостоятельность	-4,425	1,604	-,275	-2,759	,008
2. Автономия	(Константа)	63,663	1,764		36,081	,000
	Заброшенность	-3,076	,695	-,452	-4,423	,000
	Избранность	2,444	,624	,384	3,918	,000
	Подчинение	-7,832	2,450	-,327	-3,197	,002
3. Управление окружающими	(Константа)	55,837	1,830		30,510	,000
	Ж стандарты	3,210	,658	,499	4,878	,000
	Подчинение	-6,744	2,468	-,309	-2,733	,008
	Несостоятельность	-4,676	1,756	-,296	-2,663	,010
4. Личностный рост	(Константа)	69,124	2,054		33,652	,000
	Зависимость	-7,500	2,724	-,320	-2,754	,008
	Заброшенность	-1,985	,683	-,336	-2,909	,005
	Ж стандарты	1,343	,644	,219	2,084	,042
5. Цель в жизни	(Константа)	64,563	1,954		33,045	,000
	Несостоятельность	-5,575	1,657	-,366	-3,365	,001
	Ж стандарты	2,412	,670	,388	3,600	,001
	Соц изоляция	-2,328	,948	-,266	-2,456	,017
6. Самопринятие	(Константа)	65,709	1,433		45,839	,000
	Несостоятельность	-7,793	2,037	-,421	-3,825	,000
	Ущербность	-9,524	2,611	-,402	-3,648	,001
7. Общий уровень психологического благополучия	(Константа)	379,418	8,857		42,837	,000
	Заброшенность	-5,377	3,049	-,182	-1,764	,083
	Несостоятельность	-26,008	7,993	-,347	-3,254	,002
	Ущербность	-26,770	8,994	-,279	-2,977	,004
	Ж стандарты	11,117	2,829	,363	3,929	,000
	Подчинение	-26,952	10,703	-,259	-2,518	,015

Таблица 4 – Результаты регрессионного анализа в группе среднего взрослого возраста

Зависимая переменная	Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1. Положительные отношения с другими	(Константа)	66,009	1,345		49,094	,000
	Недоверие	-3,633	1,103	-,489	-3,294	,003
	Подавление эмоций	-5,138	1,943	-,393	-2,644	,014
2. Автономия	(Константа)	64,297	1,690		38,038	,000
	Отс самодостаточности	-7,029	2,022	-,433	-3,475	,002
	Зависимость	-12,814	2,614	-1,044	-4,902	,000
	Несостоятельность	14,811	4,224	,707	3,506	,002
	Подчинение	3,418	1,616	,285	2,114	,045
3. Управление окружающими	(Константа)	64,811	1,880		34,478	,000
	Недост самоконтроль	-5,101	1,118	-,660	-4,563	,000
4. Цель в жизни	(Константа)	63,978	1,845		34,685	,000
	Недоверие	-4,949	1,279	-,597	-3,870	,001
5. Самопринятие	(Константа)	62,249	2,135		29,154	,000
	Недоверие	-6,470	1,480	-,644	-4,370	,000
6. Общий уровень психологического благополучия	(Константа)	407,776	12,055		33,826	,000
	Недост самоконтроль	-16,858	5,217	-,496	-3,232	,003
	Ж стандарты	-10,497	5,057	-,319	-2,076	,048

На общий показатель благополучия в первой и второй группах влияют модели, в которые входит схема, с положительным знаком: в юношеской группе это «Избранность», в средней – «Жесткие стандарты», во взрослой группе схема «Жесткие стандарты» уже имеет отрицательное влияние на общий показатель благополучия.

На шкалу «Отношения с другими» в группе юношеского возраста влияют схемы, которые определяют наличие потребности в поддержке, возможно, из-за ощущения своей несамостоятельности и некомпетентности. В средней группе такие схемы сменяют схемы социально направленные, определяющие сложности в коммуникациях, изоляцию от социума, мешающую устанавливать контакты. Во взрослой группе на отношения с окружающими отрицательно влияют недоверие и эмоциональная сдержанность, то есть боязнь доверительных отношений.

На шкалу «Автономия» в юношеской группе влияет модель, в которую входят как с положительным, так и с отрицательным знаками схемы, наличие которых мешает человеку чувствовать себя полноценным и самостоятельным, социально адаптированным и способным проявлять адекватные ситуации эмоции. В средней группе отрицательно влияет модель, в которую входят схемы, наличие которых вызывает у человека чувство заброшенности, несамостоятельности, изгнанности. В группе взрослых – схемы, определяющие несамостоятельность, то есть противоположные автономии как таковой.

На шкалу «Управление средой» в юношеской и средней группах совместно влияют схемы, ограничивающие самостоятельность человека, ставящие его в рамки социального окружения. Во взрослой группе на данную шкалу влияет умение контролировать себя.

На шкалу «Личностный рост» в юношеской группе положительно влияет ощущение себя особенным, не таким как все, в совокупности с осознанием себя независимым от мнения окружающих, способным к принятию своих собственных решений. В средней группе повышает

стремление к развитию отсутствие зависимости и ощущение нужности другим, а также следование правилам. Во взрослой группе влияний на шкалу «Личностный рост» не выявлено.

На шкалу «Цель в жизни» в юношеской группе положительно влияет ощущение своей особенности и полноценности, умения и компетентности; в средней группе – желание быть компетентным, полезным для общества, нужным ему и быть готовым действовать в рамках установившихся правил. Во взрослой группе наличие целей определяется способностью доверять людям.

Шкалу «Самопринятие», то есть уровень принятия себя со всеми своими достоинствами и недостатками, в юношеской группе помогает повысить ощущение своей самодостаточности и внутренней уверенности в совокупности с признанием и пониманием своих недостатков. В средней группе признание недостатков в сочетании с ощущением некомпетентности, наоборот, понижает уровень самопринятия. Во взрослой группе определяющую роль играет уровень доверия.

### **Обсуждение результатов**

Понятие «ранние дезадаптивные схемы» является относительно новым для российской психологической науки и развивается в основном в аспекте практико-ориентированного направления – схемной терапии, которая представляет собой интегративный вид психотерапии, совмещающий в себе теорию и техники существующих видов терапии для лечения расстройств личности, учета и проработки детских травм и сильных чувств, связанных как с текущими, так и с прошлыми ситуациями. В связи с этим исследования в данной области идут, в основном, по пути изучения раннего опыта, эффективности терапии и пр. Наше исследование направлено на рассмотрение вопроса о взаимосвязи уже сформированных схем, выявляемых во взрослом возрасте, с психологическим благополучием взрослых (на примере трех возрастных групп).

Полученные результаты подтвердили гипотезу исследования о возрастной специфике связей между психологическим благополучием и ранними дезадаптивными схемами.

Можно констатировать, что наиболее выражены схемы в молодом возрасте (в данном исследовании это группа лиц юношеского возраста по сравнению с лицами возраста ранней и средней зрелости), а уровень психологического благополучия в этом возрасте ниже. Такие результаты, помимо того, что подчеркивают отрицательную взаимосвязь ранних дезадаптивных схем с психологическим благополучием, могут свидетельствовать о более эффективном функционировании адаптационных механизмов к более позднему возрасту.

Наиболее объяснимыми и предсказуемыми выглядят гендерные различия в выраженности схем «Недоверие» и «Подчинение» и уровне шкалы «Автономия».

На первый взгляд кажутся неожиданными положительные связи некоторых ранних дезадаптивных схем со шкалами психологического благополучия. В первой группе – это схема «Избранность», во второй – три схемы – «Жертвенность», «Жесткие стандарты» и «Избранность», в третьей группе – схема «Подчинение». Но при более детальном рассмотрении полученные результаты поддаются несложному объяснению. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф направлен на выявление благополучия в терминах достижения в широком смысле слова и принятия себя, поэтому чувство своей особенности, «избранности», возвышенности над остальными помогает молодым людям самоутвердиться и поверить в свои силы (напомним, что все ранние дезадаптивные шкалы не имеют сильной, патологической выраженности). Люди в возрасте ранней зрелости вступают в новый этап жизни, в настоящую взрослую жизнь, многие начинают обзаводиться семьями, и почти у всех (95% выборки) происходит смена учебной деятельности на профессиональную. В таком контексте умеренно выраженное желание заботиться о благополучии других, зачастую

в ущерб себе, ставить интересы партнера на первое место, чувствовать и взрослому осознавать ценность родительской заботы, с одной стороны, и правила новых рабочих условий, которых с энтузиазмом выпускника придерживаются недавние студенты, с другой, способствуют реализации себя (по крайней мере, субъективной). В возрасте средней взрослости, когда юношеский максимализм в большинстве случаев угасает, жизнь начинает протекать более размеренно, умение подчинять свои интересы интересам окружающих помогает достичь намеченных целей. Таким образом, наличие некоторых ранних дезадаптивных схем стимулирует человека к развитию, к преодолению и компенсации возможных ограничений.

В завершении перечислим показатели, которые в разные возрастные периоды позволяют человеку чувствовать себя благополучным и способным к развитию и совершенствованию.

Для лиц юношеского возраста важно полноценное включение в социум, хорошие отношения с окружающими, поддержка с их стороны, помогающая усилить чувство полноценности, особенности, «избранности» и компенсировать собственные недостатки. Молодым людям необходимо стремиться к независимости от мнения окружающих, быть способными принимать самостоятельные решения и ощущать свою компетентность в важных для них вопросах.

Для лиц возраста ранней взрослости сохраняется стремление к самостоятельности и компетентности, но в рамках установленных социумом правил, то есть соблюдение социальных норм ассоциируется с успешной адаптацией и чувством нужности обществу, родным и близким, избегания неодобрения с их стороны.

Для лиц средней взрослости на первый план выходит необходимость близких доверительных отношений, возможность свободно выражать эмоции и, в то же время, уметь их контролировать. Жесткое выполнение требований и правил во избежание критики со стороны окружающих становится не таким значимым.



Подводя итог, можно сказать, что выраженность ранних дезадаптивных схем имеет различные связи с психологическим благополучием в зависимости от возраста. Сначала человеку важно чувствовать себя избранным и получать одобрение в виде эмоциональной поддержки, затем это одобрение трансформируется в соблюдение социальных правил и норм и далее переходит на уровень близкого доверительного общения.

### **Заключение**

В ходе настоящего исследования подтвердилась гипотеза о том, что наличие ранних дезадаптивных схем отрицательно взаимодействует с уровнем психологического благополучия. Не обнаружено гендерных различий в выраженности схем (кроме схем «Недоверие» и «Подчинение») и в уровнях шкал психологического благополучия (кроме шкалы «Автономия»).

Обнаружено, что ранние дезадаптивные схемы имеют наибольшую выраженность в молодом возрасте, а наименьшую – в возрасте средней зрелости, что может быть показателем социальной адаптации или возможности компенсации схем. С возрастом управление своим благополучием становится более осознанным.

Также важно отметить специфический характер влияния ранних дезадаптивных схем на шкалы психологического благополучия в различных возрастных группах, в том числе положительные влияния схем «Избранность» и «Жесткие стандарты» на некоторые шкалы психологического благополучия в первой и второй возрастных группах.

Таким образом, исследование позволило установить некоторые предикторы, отрицательно влияющие на благополучие человека. Данные выводы нуждаются в дальнейшей проверке, а проблематика интересна для последующего более глубокого изучения. Особенный интерес представляет проведение лонгитюдного исследования, в котором важно было бы учесть не

только возрастную динамику, но и жизненные обстоятельства, вносящие вклад в ощущение человеком своего благополучия.

Данные результаты могут быть использованы как для пополнения теоретического знания в области психологического благополучия человека, так и в практических целях.

### Список использованных источников

- Галимзянова М.В. Субъективные переживания детства, отношения в семье и формирование личности взрослого // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2008. Вып. 3. С. 98-105.
- Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007, №3. С. 24-37.
- Касьяник П.М., Галимзянова М.В., Романова Е.В., Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов их функционирования у взрослых, обращавшихся и не обращавшихся за психологической помощью // Прикладная юридическая психология, Федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань, 2016, Вып.2, 32. С. 75-83.
- Колесова А.О. Семья в восприятии детей младшего школьного возраста // Вестник СПбГУ. Сер.12. 2010. Вып.2. С. 298-304.
- Тойч Ч. Духовность и самосознание личности. М., Когито-Центр, МИЦЧ «СанРэй», 2009.
- Шутценбергер А. Психогенеалогия: Как излечить семейные раны и обрести себя. М., Психотерапия, 2010.
- Carr St.N., Francis A.P. (2010). Early maladaptive schémas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (The British Psychological Society)*, 83: pp. 333-349.
- Dozois D.J.A., Martin R.A., Bieling P.J. (2009). Early Maladaptive Schemas and Adaptive / Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive therapy & Research*. 33: pp. 585-596.
- Glaser B.A., Campbell L.F., Calhoun G.B., Bates J.M., Petrocelli J.V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire – Short Form: A Construct Validity Study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 35: pp. 1-12.
- Roelofs J., Onckels L., Muris P. (2013). Attachment Quality and Psychopathological Symptoms in Clinically Referred Adolescents: The Mediating Role of Early Maladaptive Schema. *J. Child Fam Stud*. 22: pp. 377-385.
- Simardl V., Moss E., Pascuzzo K. (2011). Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (The British Psychological Society)*. 84: pp. 349-366.

- Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Publications: New York. 2003.
- Young Schema Questionnaire – Short Form. Переведен на русский язык: 2010 (с) РО Церковь Христа в Оболонском р-не г. Киев с разрешения автора Джеффри Янга, Ph.D. (2003 © Jeffrey Young, Ph.D.).

## References

- Galimzyanova M.V. Sub'ektivnyie perezhivaniya detstva, otnosheniya v seme i formirovanie lichnosti vzroslogo [Emotional Experience of Childhood, Family Felationships and Personality Development] // Vestnik of St.Petersburg State University. Series 12. 2008. Vol. 3, pp. 98-105. (In Russian)
- Lepeshinskiy N.N. Adaptatsiya oprosnika «Shkalyi psihologicheskogo blagopoluchiya» K. Riff [Adaptation of the Questioner The Ryff's Scales of Psychological Well-Being] // Psihologičeskij žurnal. 2007, №3, pp. 24-37. (In Russian)
- Kasyanik P.M., Galimzyanova M.V., Romanova E.V. Vyrazhennost rannih dezadaptivnyih shem i rezhimov ih funktsionirovaniya u vzroslyih, obraschavshihsya i ne obraschavshihsya za psihologicheskoy pomoschyu [Early Maladaptive Schemas and Modes in Adults Who Seek and Do Not To Seek Psychological Support] // Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya, Federalnoe kazennoe obrazovatelnoe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya Akademiya prava i upravleniya Federalnoy sluzhbyi ispolneniya nakazaniy, Ryazan, 2016, Vol. 2, 32, pp. 75-83. (In Russian)
- Kolesova A.O. Semya v vospriyatii detey mladshego shkolnogo vozrasta [The family in perception children primary school age] // Vestnik of St.Petersburg State University. Series 12. 2010. Vol. 2. pp. 298-304. (In Russian)
- Toych Ch. Duhovnost i samosoznanie lichnosti [Spirituality and Self-consciousness of Person]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., MITsCh «SanRey», 2009. (In Russian)
- Shuttsenberger A. Psikhogenealogiia: Kak izlechit' semeinye rany i obresti sebia. [Psychogenealogy]. Moscow, Psikhoterapiia Publ., 2010. (In Russian)
- Carr St.N., Francis A.P. (2010). Early maladaptive schémas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (The British Psychological Society), 83: pp. 333-349.
- Dozois D.J.A., Martin R.A., Bieling P.J. (2009). Early Maladaptive Schemas and Adaptive / Maladaptive Styles of Humor. Cognitive therapy & Research. 33: pp. 585-596.
- Glaser B.A., Campbell L.F., Calhoun G.B., Bates J.M., Petrocelli J.V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire – Short Form: A Construct Validity Study. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 35: pp. 1-12.
- Roelofs J., Onckels L., Muris P. (2013). Attachment Quality and Psychopathological Symptoms in Clinically Referred Adolescents: The Mediating Role of Early Maladaptive Schema. J. Child Fam Stud. 22: pp. 377-385.
- Simardl V., Moss E., Pascuzzo K. (2011). Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (The British Psychological Society). 84: pp. 349-366.

Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Publications: New York. 2003.

Young Schema Questionnaire – Short Form. Translated in Russian with permission of the author Jeffrey Young, Ph.D.: 2010 (c) RO Tserkov Hrista v Obolonskom r-ne g. Kiev (2003 © Jeffrey Young, Ph.D.).