

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**РОЛЬ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ ОСОБИСТОСТІ В
ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГА**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Василя СЛАВИТЯКА

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол №15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ ОСОБИСТОСТІ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГА	6
1.1. Специфіка професійного становлення психолога	6
1.2. Поняття про дисфункційні схеми особистості	13
1.3. Значення дисфункційних схем в становленні майбутнього психолога	26
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ ОСОБИСТОСТІ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГА	32
2.1. Опис організації та методів дослідження	32
2.2. Дескриптивний аналіз отриманих результатів	36
2.3. Кореляційний аналіз отриманих даних	40
Висновки до другого розділу	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професійне становлення є досить складним і тривалим процесом. Для психолога цей процес пов'язується з безліччю експектацій, стандартів, яким необхідно відповідати, необхідністю власного досвіду у ролі клієнта тощо.

Шлях професійного становлення для молодого психолога є відносно тернистим, адже головний інструмент спеціаліста в цій сфері – його власна особистість, його установки, світогляд, ціннісні орієнтації. Знання, безперечно, відіграють найважливішу роль у будь-якому випадку професійного становлення, але ці знання нічого не вартують без включення особистості у стосунок, який утворюється в процесі психологічного консультування чи психотерапії.

Професійне становлення психолога — складний, неперервний процес проектування і самопроектування особистості професіонала. Одне із важливих положень теорії особистості полягає в тому, що люди поводять себе відповідно до своїх переконань, системи індивідуальних цінностей та завдань власного саморозвитку, життєвої стратегії. З цього можна зробити висновок, що переконання психолога, його світобачення, які належать до його власних якостей і властивостей, є вирішальним фактором ефективності його професійної діяльності. Прийняття студентом соціально-рольових функцій майбутнього практичного психолога суттєво впливає на процес його професійного становлення як майбутнього спеціаліста [1].

Тому важливим аспектом дослідження особливостей професійного становлення психолога є вивчення специфіки його особистості, зокрема значення та вплив дисфункційних схем особистості в контексті її становлення в якості спеціаліста. Фундаментальна значущість дослідження дисфункційних схем у контексті становлення психолога припускається через розуміння значення сутності цих схем. За концепцією Дж. Янга [34], схеми особистості – це глибоко укоріненні думки, переконання щодо себе та інших у стосунку, які формуються ще в дитинстві і закріплюються протягом усього життя. Варто також розуміти, що схеми відображають ступінь і специфіку задоволення емоційних потреб

людини, які так само потребують соціальної взаємодії. Дисфункційні схеми вибудовуються коли ці емоційні потреби не задовольняються у період формування особистості.

З огляду на те, що психолог працює використовуючи власну особистість як головний інструмент, актуальність теми даного дослідження виражається в припущенні про те, що здатність особистості йти по шляху професійного становлення в якості психолога має зв'язок з специфікою схем особистості, зокрема дисфункційних.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі дисфункційних схем особистості в професійному становленні психолога.

Метою роботи передбачено розв'язання наступних **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до осмислення проблематики ролі дисфункційних схем у житті особистості та професійного становлення психолога.

2. Емпірично дослідити особливості прояву дисфункційних схем та специфіку професійного становлення психологів.

3. Виявити наявність залежності між дисфункційними схемами особистості та її професійним становленням в якості психолога.

Об'єктом даного дослідження є професійне становлення психолога.

Предметом даного дослідження є роль дисфункційних схем особистості в професійному становленні психолога.

Гіпотеза дослідження:

Дисфункційні схеми особистості мають зв'язок з типами професійного становлення психолога, а саме – успішний тип професійного становлення негативно корелює високими показниками прояву дисфункційних схем особистості і навпаки.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: розроблена Дж. Янгом концепція схема-терапії, зокрема теоретичні положення про дисфункційні схеми, теоретичні положення про професійне становлення І. Ю. Хамітової, В. Панка та інших.

Методи дослідження. У ході дослідження були використані наступні методи та методики: метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження; метод діагностичного експерименту; метод кількісно-якісної обробки одержаних даних; метод контент-аналізу; емпіричні методики: опитувальник дисфункційних схем Дж. Янга YSQ-S3, методика «Рівень і тип професійного становлення студента» О. А. Столярчук; статистичні методи: метод рангової кореляції Спірмена.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлення про роль дисфункційних схем у становленні особистості, зокрема у професійному становленні психолога.

Практичне значення у можливості використати результати дослідження і зроблені висновки у практиці психологічного консультування і психотерапії, у професійній підготовці і профорієнтації тощо.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків та літератури. Загальний обсяг роботи складає – 52 сторінки, основна частина містить 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ ОСОБИСТОСТІ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГА

1.1. Специфіка професійного становлення психолога

Професійне становлення у психологічній літературі загалом розглядається у контексті проблематики становлення особистості протягом усього життя. В якості окремих аспектів питання професійного становлення різними дослідниками було звернено увагу на: власне розвиток особистості у процесі професійної діяльності, самовизначення в контексті професії й деструкції, кризи професійного становлення, умови та ефективність професійної діяльності, адаптація людини до професійної діяльності, самодіяльність професійного становлення [1].

Професійне становлення фахівця – це незворотно спрямована закономірна зміна основних компонентів структури (формування професійно важливих якостей) особистості фахівця, яка відбувається у процесі здобуття професійної освіти та опанування ним професійними навичками, розвитку та реалізації професіоналізму, професійної самореалізації й самоактуалізації в обраному напрямку діяльності [6].

Специфіка професії окрім освіченості, висуває особливі вимоги до особистості психолога. Процес засвоєння і вдосконалення якостей та здібностей необхідних для професійного становлення, професійних знань і вмінь, супроводжується активним якісним перетворенням особистістю свого внутрішнього світу, що приводить до принципово нового способу життєдіяльності - творчої самореалізації в професії. У зв'язку з цим, в контексті проблематики професійної діяльності психолога артикуються як питання, що

стосуються змісту діяльності, так і питання, пов'язані з аналізом особистісних якостей психолога [3].

Спектр розуміння поняття професійного становлення є досить широким, існує чисельна кількість психологічних підходів, в яких дослідники інтерпретують цей процес по-різному. Наприклад, соціально-психологічні теорії розглядають професійний розвиток як результат соціального відбору, а також завчасного вибору ремесла. Психодинамічні теорії в якості визначних факторів професійного розвитку вбачають драйви та емоційно забарвлений досвід раннього дитинства, пов'язаний з тематикою майбутньої спеціальності. Власне тому, вкрай значущу роль відіграє реальна ситуація на ринку професій, яку може спостерігати суб'єкт у дитинстві та ранній юності [3].

Представниками діяльнісного підходу (Г. Балл, Є. Зеєр, Є. Клімов та інші) професійне становлення розглядається в контексті входження суб'єкта у професію, проходження ним специфічних етапів професійного розвитку, основними показниками якого виступають формування досвіду в професійній діяльності та професійно значущі якості [4; 9].

З позицій системно-структурного підходу професійне становлення особистості розглядається через динамічну цілісність професійних здібностей та якостей, що зумовлюють успішність діяльності [10; 11]. Представники ціннісно-мотиваційного напрямку (О. Борисова, І. Сапогова, В. Сержантов, В. Шадріков та інші) в якості фундаментально значущого аспекту професійного розвитку визначають розвиток професійної мотивації, що формується на основі відповідних ціннісних орієнтацій [6].

Професійне становлення дослідники цієї проблеми (А. Маркова, Т. Кудрявцев, В. Бодров) ототожнюють з професіоналізацією особистості, вказуючи, що результатом цього процесу є набуття соціальної зрілості, розвиток нових якостей особистості, важливих для фаху, власне перехід на наступний рівень професіоналізму. В цьому контексті, ефективність професійного становлення детермінуються об'єктивними показниками, які дозволяють оцінити міру відповідності особистості вимогам професії, та суб'єктивними, що

виявляють ступінь відповідності професійної діяльності її власним експектаціям [3; 8; 10].

Дослідник Т. Кудрявцев розглядає «професійне становлення» як тривалий процес розвитку особистості від початку формування професійних намірів до повної реалізації себе в професійній діяльності [6]. Найважливішу роль у цьому процесі відіграє професійне самовизначення людини. При цьому, даний процес не розглядається як короткочасний акт, що охоплює лише період навчання, а навпаки є тривалим і складним за організацією. Він складається з чотирьох умовних стадій: 1) виникнення професійних намірів, 2) безпосереднє професійне навчання, 3) процес активного входження в професію, 4) повна реалізація особистості в професії. Перехід від однієї стадії до наступної базується на досвіді попередньої, супроводжуючись певними внутрішніми суперечностями і кризами. Тобто, проходження і вирішення задач однієї стадії дає змогу людині перейти до наступної та продовжувати своє становлення як професіонала.

На думку Е. Зеєра, професійне становлення припускає застосування системи тривалих за часом засобів соціальної взаємодії особистості, інтеграції її в різноманітні професійно значущі види діяльності. Тобто, в цій перспективі у процесі соціалізації перед людиною постає мета змінитися таким чином, аби відповідати вимогам обраної професії [9]. Взаємопов'язаними компонентами професійного становлення Е. Зеєр називає формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих і професійно важливих якостей та їх інтеграцію, готовність до постійного професійного росту, пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності у відповідності до індивідуально-психологічних особливостей особистості [9].

Вкрай важливими психологічними передумовами успішного професійного становлення є в достатній мірі сформований інтелект, адекватна самооцінка, емоційна зрілість та володіння навичками саморегуляції.

Дослідник В. Панок вказує на значимість процесу професійної підготовки в межах навчання у ВНЗ та пропонує власну структуру процесу отримання професійних знань у сфері психології. Перший рівень, загальнонауковий, мають

становити теорії, гіпотези та емпірично підтверджені факти. Другий рівень - практична психологія, третій - прийоми і досвід роботи у конкретній техніці (техніках), так званий індивідуально-типологічний рівень [14].

Найчастіше професійне становлення характеризується як продуктивний розвиток особистості у процесі засвоєння професійної діяльності, в якому виділяються певні стадії; послідовність їх проходження забезпечує набуття професіоналізму фахівця; стабільні етапи професійного становлення чергуються з кризовими; успішність переходу від однієї стадії до іншої пов'язана з адекватними уявленнями та відповідним ставленням фахівця до подальшої професійної діяльності [14].

На особливу увагу заслуговує етап навчання у вищому навчальному закладі, оскільки саме цей період є сенситивним до розвитку професійних якостей [3; 13; 15]. Сутність професійного становлення під час навчання у виші становить професійне самовизначення, яке водночас виступає одним із показників його динамічності [3; 7; 12].

На думку А. Маркової, динаміка професійного самовизначення визначається зміною ставлення особистості до себе та зміною критеріїв цього ставлення. Детермінується потреба у самовизначенні системою ставлень людини й її оточення, а також ступенем її зрілості [19].

В більшості досліджень під професійно важливими якостями трактують ті якості людини, що впливають на ефективність здійснення професійної діяльності, які в процесі її здійснення також вдосконалюються. Роль професійно важливих якостей у процесі професійного становлення є різною: на початкових етапах вони є більш значущими, тоді як на найвищому рівні професіоналізму їх значення наче нівелюється.

В контексті підготовки майбутнього психолога ряд дослідників визначає в якості важливої складової системи необхідних для професійного становлення особистісних якостей власне ставлення суб'єкта до себе. Самоставлення у процесі професійного становлення відображає соціальну ситуацію розвитку

майбутнього спеціаліста та обумовлюється системою домінуючих мотивів, які є вираженням потреб у самореалізації та самоактуалізації.

Професійно важливі якості А. Маркова аналізує через мотиваційно-сміслову та операціональну сфери професіоналізму. На думку дослідниці, до мотиваційно-сміслові сфери входять інтереси, мотиви та цілі, пов'язані з розвитком у професії. Операціональну, в свою чергу, утворюють професійні здібності, свідомість та самосвідомість, мислення в контексті професійної діяльності тощо. Тобто, всі ті нюанси, завдяки яким відбувається здійснення діяльності [19].

Під професійною свідомістю Н. Шевченко розуміє психічне утворення, що інтегрує у певні структуровані програми професійних дій професійні знання та вміння, а також знання суб'єкта про себе як представника певної професії. В даному підході, професійна свідомість виступає як центральна категорія, яка в дійсності відображає сутність професійного становлення і розвитку фахівця [16].

Професійна самосвідомість інтерпретується як комплекс уявлень людини про себе як професіонала, цілісний образ себе як професіонала, систему ставлень до себе як до професіонала (А. Маркова); усвідомлення людиною себе у просторі професійної діяльності (Л. Мітіна, А. Риднова); усвідомлення своєї приналежності до певної професійної групи (Б. Паригін); вибіркову діяльність самосвідомості особистості, визначену завданнями професійного самовизначення, усвідомлення себе в якості суб'єкта професійної діяльності (П. Шавір); внутрішньо-особистісний механізм забезпечення професіоналізації (О. Шарапов)[12; 13; 14; 17; 20].

Розвиток професійної самосвідомості виражається у рівні сформованості узгодженості, цілісності її складових. Значна роль в актуалізації цього процесу відводиться усвідомленню суб'єктом діяльності приналежності до професійної спільноти, його інтегрованості в зв'язки цієї спільноти. Високий рівень розвитку професійної самосвідомості, адекватна та стійка «Я-концепція» зумовлюють конструктивну професійну поведінку, що дозволяє психологу долати професійні та особистісні труднощі. Результатом розвитку професійної самосвідомості

виступає «Я-концепція» спеціаліста як особистісний ресурс, що виконує домінуючу роль у формуванні навичок саморегуляції професійної діяльності та суб'єктності в контексті цієї діяльності [11].

Під професійною самосвідомістю психолога на етапі підготовки у вищому навчальному закладі розуміється усвідомлення майбутнім фахівцем себе у системі координат майбутньої спеціальності. В ядрі детермінуючого ефективності професійної діяльності майбутнього психолога професійного самоствавлення лежить визнання своєї цінності як особистості. Як і професійна самосвідомість, ставлення до себе в якості суб'єкта професійної діяльності виконує регуляційну функцію психіки у ході професійної діяльності. Репрезентуючи об'єктивний сенс «Я» у професії, самоствавлення регулює трудову діяльність та комунікацію суб'єкта в її рамках з урахуванням об'єктивних закономірностей взаємодії індивідуальних властивостей зі специфічними факторами конкретної діяльності і робочого середовища.

Звертаючись до поняття професійного розвитку майбутнього психолога, А. Павлова та А. Зольніков вважали, що цей феномен пов'язаний із якісними змінами, що відбуваються у результаті функціонування внутрішніх джерел у процесі оволодіння професією в умовах вищого навчального закладу [17, с. 74]. На думку Г. Нікіфорова, навчаючи людей самостійно вирішувати свої проблеми, психолог піднімає тим самим індивідуальну свідомість на новий рівень, використовуючи свої професійні та особистісні можливості, щоб впливати на зростання самосвідомості конкретної людини. Виконати цю місію може тільки особистісно зріла людина, що внутрішньо і професійно підготовлена до вирішення завдань, які стоять перед нею. Адже як наголошував вчений, для успішної професіоналізації майбутні психологи мають пройти ряд послідовних етапів професійного розвитку особистості, а саме: професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація [15].

На етапі професійного самовизначення відбувається вибір майбутньої професії, тобто визначення свого місця в житті, що є одним із найголовніших рішень, яке доводиться приймати юнакові, оскільки це вважається основою його

життєвого самоствердження в суспільстві. Повноцінний розвиток обов'язково передбачає осмислене професійне самовизначення особистості. Найбільше на нього впливають інтереси, здібності, минулий досвід людини. Важливе значення при виборі професії психолога мають особистісні якості абітурієнта, а саме: тактовність, ввічливість, вміння слухати та розуміти, повага до людей, альтруїзм, гуманізм, інтелігентність. Лише враховуючи всі ці фактори, особистість буде здатною здійснити вдалий вибір професії, яка буде їй приносити як моральне, так і матеріальне задоволення [11, с. 156].

За вибором професії логічно слідує етап професійної підготовки. На думку О. Бондаренка, проблема професійно-особистісної підготовки психолога включає чотири взаємопов'язані аспекти: побудову теоретичної моделі спеціаліста, яка передбачає розробку стандартів, вимог до особистості та діяльності психолога; первинний відбір професійно придатних кандидатів, розробку змісту навчання для розвитку психологів, розв'язання проблем власне професійного самовизначення спеціалістів [4, с. 63].

При цьому В. Панок довів значущість процесу професійної підготовки в межах навчання у вищому навчальному закладі та запропонував трирівневу структуру отримання професійних психологічних знань. Основу першого, загальнонаукового рівня мають становити теорії, гіпотези та факти, що доведені в дослідженнях. Другий рівень – це практика психологічного консультування, третій – прийоми і досвід роботи у конкретній техніці, або так званий індивідуально-типологічний рівень, покликаний враховувати особливості кожної особистості, що навчається [14, с. 18].

Отже, професійне становлення психолога є тривалим і складним процесом, в якого практично немає визначеного кінця. Цей процес у психологічній літературі загалом розглядається у контексті проблематики становлення особистості протягом усього життя. Під час професійного становлення особистість майбутнього психолога змінюється, на неї впливає входження у теоретичні й практичні аспекти професійної діяльності, його особистість починає в певному сенсі реконструюватися аби відповідати вимогам професійної

діяльності. При цьому, особливості особистості людини також мають великий вплив на те, яким саме буде професійне становлення і який в нього буде результат. Центральним конструктом цього процесу визначається становлення професійної самосвідомості, яке так чи інакше піддається впливу особистісних схем.

1.2. Поняття про дисфункційні схеми особистості

За своєю дескрипцією схеми особистості представляють з себе специфічні моделі поведінки, що повторюються. Ці моделі організовуються і розвиваються з раннього дитинства і відображають умови розвитку дитини, набуваючи прояву у тому як дитина досліджує світ, висловлює свої ідеї та думки у грі й дослідницькій діяльності.

Засновник когнітивно-поведінкової напрямку психотерапії, А. Бек використовував термін схема для пояснення когнітивних викривлень при депресії, в основі яких лежать негативні уявлення про себе [24]. Ці уявлення, звичайно, не лежали назовні, вони не видавалися помітними необізнаному спостерігачеві. Переконавання такого характеру є глибокими, але мають досить великий вплив на сприйняття особистістю себе та світу, а разом з цим і на її поведінку. Вони провокують формування великої кількості негативних упереджень (когнітивних помилок) та знижують рівень психологічного благополуччя людини.

Поняття схем ввів наприкінці 90-х років ХХ століття американський психотерапевт Дж. Янг [33]. Він розробив систематичний, інтегративний підхід, який базувався на моделі когнітивної терапії А. Бека і включав елементи різних психоаналітичних шкіл, теорії прихильності, гештальт-традиції, концепції об'єктних відносин і конструкційного руху. Автор використав відмову конструктивізму від традиційної теорії кореспонденції КПТ, тобто, ідеї про те, що думки та переконання пов'язані з об'єктивною зовнішньою реальністю.

Натомість, Дж. Янг підкреслив важливість відносин первинної прихильності та особистісного значення для розвитку безумовних, абстрактних

понять, які люди розвивають про сутність «реальності», намагаючись зрозуміти її [34]. Ці концепти, наголошував психотерапевт, є в основі поширених, давніх, стійких до лікування характерологічних труднощів. Він назвав цей новий підхід «схемо-сфокусована терапія» (SFT) або «схемо-терапія» (ST).

Особистісні схеми розглядаються як організуюча структура психіки. За змістом схеми представляють сукупність моделей внутрішнього світу людини, які у свою структуру включають спогади, переконання, емоції та думки. Схеми за своєю суттю є глибоко укоріненими переконаннями щодо себе і своїх стосунків з оточуючими, що формуються в дитячому й підлітковому віці та закріплюються протягом усього життя.

Здорові схеми розвиваються, коли задовольняються базові емоційні потреби дитини. Задоволення цих потреб дає можливість дітям формувати і розвивати позитивні образи себе, інших людей та світу в цілому. І власне, на цих образах ґрунтуються моделі взаємодії людини у різних сферах життєдіяльності, які впливають на особливості побудови нею стосунків з оточуючим світом.

В той же час, коли фундаментальні емоційні потреби дитини не задовольняються, формуються дисфункційні неадаптивні особистісні схеми. В цьому дискурсі дисфункційні схеми представляють собою укоріненні образи й переконання, які були сформовані суб'єктом для компенсації нестачі, незадоволення конкретних потреб та можливості оволодіння ситуацією. В результаті людина притримується способів, що насправді не задовольняють ці фундаментальні потреби, але дають змогу функціонувати.

Базові емоційні потреби можуть включати такі явища, як: захист, безпека, піклування, прийняття, повага, автономія, керівництво, керівництво, любов, увага, схвалення, самовираження, радість, задоволення та розслаблення. Дж. Янг, засновник напряму схема-терапії, стверджує, що проблема для людей з розладами особистості полягає в тому, що ці основні потреби не задовольнялися в дитинстві належним чином. Незадоволені потреби призводять до розвитку «ранніх дезадаптивних схем».

Ранні дезадаптивні схеми в концепції Дж. Янга інтерпретуються як варіативні, поширені теми стосунків [33]. Як вже зазначалося, вони формуються в дитинстві і ускладнюються протягом усього життя. В більшості випадків, сталі схеми значною мірою дисфункційні, тобто досить ригідні, що з рештою призводить до ускладнення можливості людини адаптуватися. В основному мова йде про людей з наявністю особистісних розладів, адже ці прояви найлегше прослідкувати саме у таких випадках. Люди з розладами особистості мають схеми, які викликають у них багато проблем з іншими людьми та зі своїми власними почуттями до себе.

Загалом, Дж. Янг вважає, що у людей з розладами особистості дезадаптивні схеми сформувалися більшою мірою на фундаменті так званого «токсичного» дитячого досвіду. Ці «токсичні» переживання спричиняють формування самопрограшних моделей взаємодії. Сформовані руйнівні моделі взаємодії відтворюються протягом усього життя людини, завдаючи їй багато душевного болю та горя [33].

Люди, що мають розлади особистості, як правило, використовують дезадаптивні стратегії подолання у відповідь на дезадаптивні схеми. За іронією долі, самі стратегії копіngu зі стресом в кінцевому результаті створюють їм проблеми. Те, що колись було більш менш адаптивною спробою дитини впоратися з болючою проблемою, у дорослому віці переростає у симптом, який кричить про ту саму проблему.

Початок формування ранніх дезадаптивних схем закладається у негативній, в певній мірі шкідливій взаємодії з оточуючими ще в дитинстві. Характер цього впливу може набувати прояву у формі покинення, надмірної критики, гіперпротекції, емоційного чи фізичного насилля, виключення з групи, позбавлення можливості задоволення потреб. В результаті подібного досвіду формуються схеми, які продовжують відображати те, як людина сприймає себе, інших та світ і в дорослому віці. Дезадаптивні схеми можуть розвиватися з таких категорій досвіду раннього дитинства, як [34]:

- Дитина, базові емоційні потреби якої не були в достатній мірі задоволені. Основні емоційні потреби кожної дитини включають: безпеку; передбачуваність або сталість оточення; любов, виховання та увагу; прийняття і похвалу; співпереживання і розуміння; автономію; реалістичні межі; валідацію почуттів і потреб; а також, веселощі, гру та спонтанність.

- Дитина, яка була травмована дуже владними, образливими або дуже критичними батьками. В цьому варіанті зберігається дефіцитність можливостей для задоволення фундаментальних потреб, але також можливою є і спотворення уявлень про ці потреби, їхнє значення і право на їх задоволення, яке переноситься у дорослість.

- Дитина, яка інтерналізувала негативний голос батьківської фігури. Це може статися або через те, що батько безпосередньо ставиться до дитини в каральний, критичний спосіб, висуває надмірні вимоги до неї – або через те, що дитина бачить, як батьки роблять це з собою. Коли дитина засвоює каральний, критичний або вимогливий голос батьків, цей досвід стає фундаментом для розвитку аналогічних схем у самої дитини в подальшому житті.

- Дитина, яка отримала занадто багато «хорошого». Це досить умовне позначення означає надмірність зазвичай соціально прийнятних способів взаємодії, втім саме надмірність стає шкідливою. Дитину, можливо, надто захищали, надто їй потурали чи надали надмірну свободу та автономію без будь-яких обмежень, що призвело до формування схем, які не відповідатимуть ситуації об'єктивної реальності у дорослому віці – не сприятимуть адаптивному реагуванню особистості.

В одній і тій самій ситуації різні діти чи підлітки можуть розвинути різні схеми, це визначається ступенем вразливості індивіда до розвитку тієї чи іншої схеми та умовами, за яких ця схема може бути підкріплена. Психолог Дж. Янг з колегами виокремили 18 дисфункційних схем [26; 34], але всі вони належать до однієї з п'яти категорій:

1. «Роз'єднання та відторгнення», включає схеми, які ускладнюють розвиток здорових стосунків.

2. «Порушення автономності та продуктивності», включає схеми, які ускладнюють розвиток сильного самопочуття (sense of self) та функціонування у світі вже в дорослому віці.

3. «Порушені особистісні межі», включає схеми, які впливають на самоконтроль і здатність поважати кордони та межі як свої, так і інших.

4. «Спрямованість на інших», включає схеми, які змушують людину розцінювати потреби інших як головний пріоритет існування, нехтуючи власними.

5. «Надмірна пильність і гальмування», включає схеми, які надають пріоритет уникненню невдач або помилок через пильність, правила (можливо у поєднанні з ритуалами), а також через нехтування власними бажаннями чи емоціями.

Перша група об'єднує п'ять дисфункційних схем, що виникли через незадоволення базових потреб у безпеці, прийнятті, любові, повазі. Вони формуються, коли близькі є холодними, непослідовними, жорстокими, коли дитина не знає як їй реагувати і відчуває поряд небезпеку. Складним для людей з домінуванням схем цієї групи є формування надійної прихильності, екологічних близьких стосунків з іншими [34]:

1. Схема покинення або нестабільності. В основі цієї схеми - відчутна нестабільність або ненадійність тих, хто є доступним для підтримки та прихильності. Тобто, коли людина, яка мала забезпечити емоційну прив'язаність, підтримку, не робить цього з певних причин, а замість того визначається дитиною як ненадійна, фактично позбавляючи дитину надії на можливість знайти в ній опору.

Включає відчуття, що значущі інші не зможуть продовжувати надавати емоційну підтримку, зв'язок, силу чи практичний захист, оскільки вони емоційно нестабільні та непередбачувані (наприклад, спалахи гніву), ненадійні чи непостійні. Наприклад, коли дорослий має проблеми із контролем гніву або коли батьки чи хтось один з них є постійно відсутніми, бувають поряд вкрай нерегулярно.

2. Схема недовіри або очікування кривди. Очікування того, що інші будуть завдавати болю, знущатися, принижувати, обманювати, брехати, маніпулювати або використовувати є основою цієї схеми. Зазвичай, передбачає сприйняття людиною шкоди як навмисної або як результату невинуватої та крайньої недбалості відносно неї. Може супроводжуватися регулярним відчуттям в людини того, що її постійно дурять або їй постійно не щастить.

3. Схема емоційної депривації. В основі цієї схеми лежить стабільно присутнє очікування того, що прагнення людини до нормального рівня емоційної підтримки не буде належним чином задоволене іншими. Виокремлюють три основні форми депривації в контексті цієї схеми [34]:

A. Нестача турботи: відсутність уваги, прихильності, тепла чи близького стосунку.

B. Нестача емпатії: відсутність розуміння значущими людьми, слухання, саморозкриття або взаємного обміну почуттями з боку інших.

C. Нестача захисту: відсутність сили, керівництва або вказівок з боку інших.

4. Схема дефективності або сорому. В основі цієї схеми лежить відчуття того, що людина є дефектною, поганою, небажаною, неповноцінною чи недоречною у важливих, в першу чергу - неї самої, аспектах. Іншим варіантом основи може бути відчуття, очікування, що якщо ця реальна або уявна дефектність буде розкрита, значущі близькі перестануть любити людину. Може включати надмірну чутливість до критики, неприйняття та звинувачення з боку інших; ніяковість, систематичне порівняння себе з іншими та невпевненість поряд з іншими. Також може включати почуття сорому за свої уявлені недоліки. Ці недоліки можуть бути внутрішніми (егоїзм, пориви гніву, неприйнятні сексуальні бажання тощо) або зовнішніми (небажаний зовнішній вигляд, соціальна незграбність тощо).

5. Схема соціальної ізоляції або відчуження. В основі схеми відчуття, що людина ізольована від решти світу, відрізняється від інших людей та/або не є

частиною якоїсь групи чи спільноти. Виникає на підставі соціальної відкинутості сім'єю, відсутності досвіду прийняття у соціумі.

Друга група схем виникає через незадоволення потреб в автономії та продуктивності, що найімовірніше трапляється через брак досвіду сепарації, успішної самотійної діяльності та досвід надмірної опіки [34]:

6. Схема залежності або некомпетентності. Передбачає впевненість у нездатності самотійно справлятися з повсякденними викликами (піклуватися про себе, вирішувати щоденні проблеми, братися за нові завдання, приймати рішення тощо). Часто проявляється як безпорадність.

7. Схема очікування на катастрофу (вразливість до кривд й хворіб). Перебільшений страх, що неминуча катастрофа спіткає в будь-який момент і що ніхто не зможе їй запобігти. Страху зосереджені на одному або кількох з наступних: А) медичні катастрофи: серцевий напад, СНІД тощо; В) емоційні катастрофи: страх збожеволіти; С) зовнішні катастрофи: руйнування ліфтів, стати жертвою злочину, авіакатастрофи, землетруси.

8. Схема злиття або несепарованої ідентичності. Надмірна емоційна залученість і близькість з одним або кількома значущими людьми (часто батьками) за рахунок повної індивідуальності або нормального соціального розвитку. Часто включає переконання, що принаймні один із заплутаних індивідів не може вижити або бути щасливим без постійної підтримки іншого. Може також включати відчуття придушення або злиття з іншими, або недостатню індивідуальну ідентичність. Часто переживається як відчуття порожнечі та метушні, відсутності відчуття на пряму, а в крайніх випадках людина ставить під сумнів власне існування як окремої незалежної цілості.

9. Схема некомпетентності. Передбачає віру людини в те, що вона вже зазнала невдачі, неминуче провалить завдання, або є принципово некомпетентною у порівнянні зі своїми однолітками у різних сферах досягнень. Часто включає переконання, що сам суб'єкт дурний, бездарний, безталанний, неосвічений, нижчий за статусом, менш успішний за інших тощо (тобто «я – нікчема»).

Третя група схем формується на основі досвіду порушення потреб в реалістичних межах, що призводить до дефіциту у внутрішніх межах, відповідальності перед іншими людьми, здатності досягати віддалених цілей тощо. Діти, у яких в досвіді бракувало адекватних обмеження, дисципліни, конфронтації можуть не навчитися співпрацювати, часом йти на компроміс, поважати права інших, ставити собі реалістичні цілі [34].

10. Схема особливого статусу та прав (грандіозності). В основі переконаність людини у тому, що вона перевершує інших апріорі, наділена особливими правами й привілеями та не скута правилами нормальної соціальної взаємодії. Часто передбачає наполягання на тому, що їй має бути дозволено робити або мати все, чого вона забажає, всупереч тому, що соціум вважає адекватним та ціні, що треба заплатити. Також не виключає перебільшену зосередженість на перевазі з метою досягнення влади чи контролю [34].

11. Схема недостатнього самоконтролю чи самодисципліни. Повсюдні труднощі чи відмова проявляти достатній самоконтроль і толерантність до фрустрації для досягнення цілей або стримування надмірного вираження своїх емоцій та імпульсів. У більш легкій формі суб'єкт демонструє перебільшений акцент на уникненні дискомфорту (болю, конфлікту, конфронтації, відповідальності, перенапруження) за рахунок особистої самореалізації, відданості чи чесності.

Четверта група схем виникає через недостатню орієнтованість суб'єкта на себе, коли перше місце в ієрархії цінностей займають потреби та бажання інших людей, а розуміння власних потреб є вкрай утрудненим. Можливим сценарієм, який сприяє формуванню цієї групи схем, може бути дитячий досвід «умовної» любові й прихильності близьких – тобто, отримання яких залежала від відповідності очікуванням значущих близьких [34].

12. Схема підкорення. Надмірна передача контролю іншим, тому що людина відчуває себе змушеною — зазвичай, щоб уникнути гніву, помсти чи покинутих. Дві основні форми підкорення:

А. Підкорення потреб: придушення своїх уподобань, рішень і бажань.

В. Підкорення емоцій: придушення емоційного вираження, особливо гніву.

Зазвичай передбачає переконаність в тому, що власні бажання, думки та почуття не є валідними або важливими для інших, а проявляється як надмірна поступливість у поєднанні з підвищеною чутливістю до відчуття себе в пастці. Як правило, призводить до наростання гніву, що проявляється в дезадаптивних формах поведінки (пасивно-агресивна поведінка, неконтрольовані спалахи гніву, психосоматичні симптоми, відмова від прихильності, «acting out», зловживання психоактивними речовинами) [34].

13. Схема самопожертви. Надмірна зосередженість на добровільному задоволенні потреб інших у щоденних ситуаціях за рахунок власних. Найпоширенішими мотивами є: запобігти заподіяння болю іншим, уникнути почуття провини через егоїзм, або підтримати зв'язок з іншими, які сприймаються потребуєчими. Часто виникає внаслідок гострої чутливості до болю інших людей. Інколи призводить до відчуття, що власні потреби не задовольняються належним чином, і до образи на тих, про кого піклуються.

14. Схема пошуку визнання. Надмірний акцент на здобутті схвалення, визнання або уваги від інших людей, або вписуванні в групу ціною розвитку безпечного і справжнього відчуття себе. Почуття поваги залежить насамперед від реакції інших та іноді включає надмірний акцент на статусі, зовнішності, суспільному визнанні, грошах або досягненнях - як засіб отримати схвалення, захоплення чи увагу. Часто призводить до прийняття неправдивих, незадовільних життєвих рішень, чи гіперчутливості до відмови [33].

П'ята група схем пов'язана із порушення емоційних потреб у сфері спонтанності та гри. Вона розвивається внаслідок негативної реакції з боку значимих осіб на спонтанність, незвичні ідеї чи рішення [34].

15. Схема негативізму чи песимізму. Відзначається гіперболізованою зосередженістю на негативних аспектах життя, нехтуючи позитивними аспектами (чорно-біле мислення). Зазвичай включає нереалістичні очікування, що в кінцевому підсумку все хороше в житті буде зруйновано, а також надмірний страх зробити помилки. Оскільки потенційні негативні наслідки перебільшені,

люди, в яких ця схема є домінуючою часто характеризуються хронічним занепокоєнням, пильністю, скаргами або нерішучістю.

16. Схема емоційної інгібіції. Проявляється як надмірне гальмування спонтанних дій, почуттів або комунікації — зазвичай, щоб уникнути несхвалення з боку інших, почуття сорому або втрати контролю над своїми імпульсами. Найпоширенішими різновидами є: А) гальмування гніву й агресії; В) гальмування позитивних імпульсів; С) труднощі у вираженні вразливості чи вільному спілкуванні про свої почуття, потреби тощо; D) надмірна раціоналізація [35].

17. Схема надвисоких стандартів та гіперкритичності витікає із переконання, що потрібно прагнути відповідати дуже високим інтерналізованим стандартам поведінки та продуктивності, щоб уникнути критики. Зазвичай призводить до відчуття тиску, утрудненому уповільненню ритму або гіперкритичності до себе та інших. Невблаганні стандарти, як правило, представлені як: а) перфекціонізм, надмірна увага до деталей або недооцінка результатів власної діяльності, б) жорсткі правила у багатьох сферах життя, включаючи вкрай високі моральні, етичні, культурні чи релігійні приписи; або с) заклопотаність часом та ефективністю, наче можна було досягти більше [34].

18. Схема покарання. Пов'язана із переконанням про те, що люди повинні бути суворо покарані за помилки. Включає тенденцію бути злим, нетерпимим, караючим і нетерплячим до всіх людей (включаючи себе), які не відповідають очікуванням. Характеризується труднощами з прощення помилок собі чи іншим через небажання розглядати пом'якшуючі обставини, допускати людську недосконалість або співпереживати почуттям.

Схеми є відносно сталими й ригідними, вони самовідтворюються. Особистість спотворює власне уявлення про події в своєму житті, щоб підтримувати існування сформованих схем, адже вони, навіть дисфункційні, є звичними способами сприйняття реальності і реагування на неї. Схеми активізуються в конкретних ситуаціях, зі схожими тригерами, але можуть бути більшість часу неактивними і не мати суттєвого впливу на життя людини.

В різних життєвих обставинах на перший план можуть виходити різні емоційні потреби. Якщо емоційні потреби не задовольняються, то людина переживає дискомфорт. Для подолання цього дискомфорту особистістю організовується певна лінія реагування, стратегія поведінки. Коли ця стратегія закріплюється та проявляється у інших контекстах, недоцільно – мова йде про дисфункційні схеми.

На думку Дж. Янга, дезадаптивні відповіді на подолання складних у дитинстві проблемних ситуацій набувають однієї з трьох основних форм: капітуляції, уникання та гіперкомпенсації [34].

1. Капітуляція (surrendering to the schema): включає прийняття схеми та припинення опору їй. Зазвичай, ця стратегія призводить до поведінки, яка в майбутньому посилює або продовжує патерн схеми. Наприклад, схема сформована внаслідок емоційного нехтування, у дорослому віці буде проявлятися у формуванні стосунку з іншими, які будуть частіше включати в себе емоційне нехтування.

Здаватися схемам означає застосовувати способи, за допомогою яких людина час від часу пасивно піддаватиметься своїй схемі. Схема сприймається людиною як беззаперечна істина, що спонукає діяти такими способами, які підтверджують «правдивість», дозволяють їй відтворюватися.

2. Уникнення (avoidance of the schema): передбачає спроби жити без запуску схеми, уникання можливих тригерів. Людина може з усіх сил уникати дій або ситуацій, які можуть спровокувати актуалізацію схеми або викликати у неї знайоме з дитинства відчуття вразливості. Втім, вважається, що стратегія уникання тригерів схем підвищує схильність до вживання психоактивних речовин, ризикованої або компульсивної поведінки та інших видів поведінки, які спрямовані на відволікання уваги від об'єкту дискомфорту. Існує три типи уникнення схеми: когнітивне, емоційне та поведінкове.

Когнітивне уникнення відноситься до зусиль, які люди роблять, щоб не думати про неприємні події. Іntenція зусиль може бути як усвідомленою, так і неусвідомленою. Люди можуть вирішити не зосереджуватись на аспекті своєї

особистості чи події, яка їх турбує. Існують також несвідомі процеси, які допомагають людям закрити інформацію, з якою було б занадто неприємно протистояти (наприклад, робота витіснення).

Емоційне (афективне) уникнення стосується автоматичних або добровільних спроб блокувати негативні емоції. Стратегії цього блоку включають як когнітивне дистанціювання від переживань, так і використання з цією метою різних способів пригнічення свідомості (зловживання психоактивними речовинами, алкоголізація тощо). Поведінкове уникнення. Люди часто діють таким чином, щоб уникати ситуацій, які запускають схеми, і таким чином уникнути психологічного болю.

3. Гіперкомпенсація (*overcompensation of the schema*): включає спроби боротися зі схемою, діючи протилежним чином. Це може здатися здоровою відповіддю на схему, але надмірна компенсація зазвичай заходить занадто далеко. Ця стратегія часто призводить до вчинків або поведінки, які здаються агресивними, вимогливими, нечутливими або в загалом надмірними, що в свою чергу може негативно впливати на побудову і підтримку стосунків з іншими людьми.

Активація дисфункційних схем як у проблемних, так і у буденних ситуаціях результує в актуалізації певних станів – схема-режимів, які є сукупністю моделей когнітивного, емоційного та поведінкового реагування. Для конкретної особистості типовими можуть бути один або навіть декілька схема-режимів [22; 34]:

- дисфункційні режими дитини, що є проявом травмованості «внутрішньої дитини»: «вразливої», «розгніваної», «розлюченої», «імпульсивної», «недисциплінованої»;
- дисфункційні режими «внутрішніх батьків», що є проявом засвоєних людиною негативних реакцій своїх батьків на себе та свою поведінку: режими «батьківського покарання» та «батьківської вимогливості»;
- дисфункційні копінг-режими, які є невдалою спробою впоратися з негативними емоціями, викликаними ранніми дисфункційними схемами:

«покірної капітуляції», «агресивного нападника», «звеличування себе», «відстороненого захисника», «відстороненого самозаспокоювання».

Дисфункційні схема-режими формуються та проявляються навіть у психічно здорових людей, детермінуючи виникнення у них певних внутрішньо-особистісних і міжособистісних ускладнень [22; 33]. При цьому, у людини з досить високим рівнем психологічного благополуччя за умов активації ранніх дезадаптивних схем у проблемних ситуаціях активуються здорові, адаптивні схема-режими, на кшталт «щасливої дитини» та «здорового дорослого» [27; 34].

Отже, концепція особистісних схем охоплює досить багато причинно-наслідкових зв'язків у становленні особистості. Схеми можуть бути як функціональними, так і дисфункційними. Формуються вони протягом дитинства та підліткового віку на основі конкретного досвіду взаємодії з собою та оточенням. Базуються схеми на задоволенні чи незадоволенні базових емоційних потреб, які безпосередньо впливають на успішність проходження особистістю стадій психічного розвитку. Дисфункційні схеми формуються в ситуаціях, коли базові потреби не задовольняються на необхідному рівні чи взагалі. Загалом виокремлюють 18 дисфункційних схем, які пов'язані з 5 категоріями фундаментальних потреб [34].

1.3. Значення дисфункційних схем в становленні майбутнього психолога

Як вже зазначалося, схеми — це ментальні рамки, що представляють знання та припущення особистості про світ. Їх можна розглядати як широкий організуючий принцип, який служить керівництвом для інтерпретації нової інформації про себе і оточення, а також вирішення проблем. Це спосіб, за допомогою якого середовище розбивається і організовується на його численні психологічно релевантні аспекти. На основі схем люди можуть орієнтуватися у часі та просторі, а також категоризувати й інтерпретувати свій досвід у змістовний спосіб [33].

Значна кількість досліджень свідчить про наявність дисфункційних особистісних схем як потенційного фактора вразливості у розвитку психологічних проблем і психопатології чи психічних розладів [26]. Хоча багато типів досліджень було проведено на популяціях пацієнтів, увага рідко приділялася вивченню особистісних схем серед фахівців з ментального здоров'я. В ідеальному сценарії, психологи та психотерапевти, які перебувають у тісному контакті з клієнтами, повинні мати невелику кількість дисфункційних схем, оскільки вони можуть завдати шкоди клієнтам, ставитися з упередженістю до їхніх відповідей та/або вплинути на якість психологічної допомоги, яку власне і надають.

Психолог і клієнт співпрацюють для досягнення взаємно узгоджених цілей, щоб уповільнити, змінити або полегшити симптоми дистресу, від яких страждає клієнт. Терапевтичний процес сприяє суб'єктивному переживанню обох партнерів і постійно генерує нові моделі саморегуляції та взаємодії [28]. Дисфункційні особистісні схеми можуть створювати когнітивний ризик серед психологів і впливати на їх здатність неупереджено обробляти інформацію, що надходить від клієнтів. Це може бути істотним джерелом помилок в психологічних оцінках [28].

Крім того, психологи можуть мати розбіжності у звітах про когнітивні схеми клієнтів, тобто буде існувати похибка в об'єктивному оцінюванні

наявності тих чи інших схем у клієнта, що суттєво впливатиме як на процес, так і на результат співпраці [28]. Для того, щоб психолог міг забезпечити та продуктивно сприяти цьому простору відносин, тобто ефективно сприяти потенційному корекційному досвіду своїх клієнтів, можна стверджувати, що певні форми терапевтичної компетентності та емоційної зрілості є ключовими [28].

А. Бек стверджував, що задля того, «щоб ефективно керувати межами терапевтичних стосунків та використовувати свої особисті реакції в процесі лікування, когнітивні терапевти повинні спочатку бути чутливими спостерігачами за своїми власними думками, почуттями та переконаннями» [24;25]. Крім того, інша література також підтверджує, що визначення терапевтичних схем є центральним для розуміння та вирішення переконань, які можуть заважати лікуванню [22].

Професійне становлення, як вже зазначалося, в значній мірі взаємопов'язано з уявленнями особистості про себе, особливостями її самоставлення. Особливості сприйняття своєї особистості ґрунтуються на сформованих схемах, які визначають модули розуміння реальності.

Вважається, що найбільш ефективним для професійного становлення психолога чи психотерапевта є рефлексія ним своїх особистісних схем. Психолог, який розуміє які схеми в його випадку є функціональними, а які дисфункційними, розумітиме які фундаментальні потреби лишаються для нього недостатньо задоволеними. Важливим є значення цього усвідомлення тому, що як вже згадувалося, схеми є глибокими переконаннями, які важко викоренити. Вони мають тенденцію до самовідтворення за належних умов та у відповідь на конкретні тригери.

Під час навчання та під час роботи психолог так чи інакше буде стикатися з ситуаціями, в яких ці схеми можуть актуалізуватися. Він має навчитися помічати власні патерни і схеми, для того, щоб не стримуватися ними, розкритися наскільки можливо і прагнути до самоактуалізації.

Професійне становлення психолога можливе за умови, що він буде постійно працювати над собою, адже його головний інструмент – його особистість. В психоаналізі, велике значення має поняття контрансферу, під яким розуміються несвідомі проекції психологом на клієнта, часто невирішених конфліктів розвитку.

Вважається, що найбільш ефективно психолог здатний зрозуміти досвід клієнта тоді, коли він вміє сам спостерігати за своїми реакціями і у ході рефлексії аналізувати причинно-наслідкові зв'язки між актуалізацією конкретних схем, тригерами, що їх включають та потребами, які є їхнім фундаментом. Досвід рефлексії самим психологом своїх схем сприяє його роботі над собою, підвищує можливість обирати нові способи реагування і що також важливо, показувати це і клієнтам.

Крім того, ряд досліджень показав, що дисфункційні схеми мають зв'язок з психоемоційним вигоранням спеціалістів зі сфери ментального здоров'я. Психологи піддаються безлічі конкуруючих емоційних вимог, які підвищують ризик вигорання. Дослідження показали, що вигорання виникає внаслідок як організаційних, так і особистих факторів, включаючи особисті переконання психологів і специфіку стилів копінг, які ними використовуються.

Дисфункційні схеми так чи інакше відіграватимуть важливу роль у професійному становленні психолога, адже від самого початку цього шляху особистість зіштовхується з рядом проблемних ситуацій, проходить ряд кризових періодів, які розглядатимуться майбутнім спеціалістом саме через парадигму вже сформованих укорінених переконань.

З огляду на те, існує також припущення, що люди обирають професії враховуючи отримання можливості для регулярного самовідтворення своїх схем і можливості задовольнити свої базові емоційні потреби. Загалом, наявні дослідження показують, що орієнтація навчання й тренування психологів, маючи гуманістичний контекст сприяє кращому розвитку рефлексії у майбутніх психологів, наприклад, у порівнянні з майбутніми психіатрами, де у підготовці домінує біологічний контекст пояснення психічних явищ.

В цьому дослідженні основна увага приділяється орієнтації майбутніх психологів на становлення як професіоналів в контексті впливу на цей процес можливих дисфункційних схем. Припускається, що люди, які в більшій мірі усвідомлюють мету свого навчання, специфіку професії та ідентифікуються з професійною спільнотою здебільшого керуватимуться здоровими адаптивними схемами, з меншим відсотком актуалізації чи наявності дисфункційних схем загалом.

Отже, в ряді досліджень підтверджується зв'язок дисфункційних особистісних схем с різними явищами, які супроводжують професійне становлення особистості. При цьому, окрема увага приділяється впливу схем на вибір професії, застосування адаптивних або дезадаптивних копінг стратегій у проблемних ситуаціях тощо. Важливим аспектом професійного становлення вважається розвиток у психолога-початківця вміння розпізнавати власні дисфункційні особистісні схеми, аналізувати їх та тригери, які їх актуалізують, в особливості під час взаємодії як у ролі студента, так і в ролі консультанта. Дисфункційні схеми особистості консультанта мають великий вплив на об'єктивність оцінки ним схем клієнта, його здатності прослідковувати причинно-наслідкові зв'язки у взаємодії з особистістю клієнта тощо.

Висновки до першого розділу

Отже, в рамках аналізу теоретичних джерел з теми було з'ясовано, що професійне становлення психолога є тривалим і складним процесом, в якого практично немає визначеного кінця. Цей процес у психологічній літературі загалом розглядається у контексті проблематики становлення особистості протягом усього життя. В якості його окремих аспектів дослідниками детальніше розглядаються: розвиток особистості в контексті оволодіння професією, кризи професійного становлення, критерії якості засвоєння й втілення професійної діяльності, особливості адаптації особистості до обраного фаху, її інтеграція до професійної спільноти тощо.

Під час професійного становлення особистість майбутнього психолога змінюється, на неї впливає входження у теоретичні й практичні аспекти професійної діяльності, його особистість починає в певному сенсі реконструюватися аби відповідати вимогам професійної діяльності. При цьому, особливості особистості людини також мають великий вплив на те, яким саме буде професійне становлення і який в нього буде результат. Важливу роль у цьому процесі відіграють схеми особистості психолога.

Поняття схем ввів наприкінці 90-х років ХХ століття американський психотерапевт Дж. Янг. Під «схемами» організуюча структура психіки. За змістом схеми представляють сукупність моделей внутрішнього світу людини, які у свою структуру включають спогади, переконання, емоції та думки. Схеми за своєю суттю є глибоко укоріненими переконаннями щодо себе і своїх стосунків з оточуючими, що формуються в дитячому й підлітковому віці та закріплюються протягом усього життя. Вони бувають ранніми, пізніми, умовними, безумовними, функціональними та дисфункційними.

Здорові схеми розвиваються, коли задовольняються базові емоційні потреби дитини. Задоволення цих потреб дає можливість дітям формувати і розвивати позитивні образи себе, інших людей та світу в цілому. Коли фундаментальні емоційні потреби дитини не задовольняються, формуються дисфункційні неадаптивні особистісні схеми. Базові емоційні потреби можуть включати такі явища, як: захист, безпека, піклування, прийняття, повага, автономія, керівництво, любов, увага, схвалення, самовираження, радість, задоволення та розслаблення.

Загалом, виокремлюють 18 різних дисфункційних схеми, які пов'язуються з 5 категоріями незадоволених потреб. В різних життєвих обставинах на перший план можуть виходити різні емоційні потреби. Якщо емоційні потреби не задовольняються, то людина переживає дискомфорт. Для подолання цього дискомфорту особистістю організовується певна лінія реагування, стратегія поведінки. Коли ця стратегія закріплюється та проявляється у інших контекстах, недоцільно – мова йде про дисфункційні схеми.

Активация дисфункційних схем як у проблемних, так і у буденних ситуаціях результує в актуалізації певних станів – схема-режимів, які є сукупністю моделей когнітивного, емоційного та поведінкового реагування. Для конкретної особистості типовими можуть бути один або навіть декілька схема-режимів. Ці режими (частки) вмикаються у відповідь на специфічні тригери, що нагадують про ситуації з минулого і спонукають людину діяти відповідно з наявним досвідом.

Найбільш важливою роль дисфункційних схем особистості в професійному становленні психолога проявляється у робочій взаємодії з клієнтами, впливає на встановлення продуктивного альянсу. Психолог і клієнт співпрацюють для досягнення взаємно узгоджених цілей, щоб уповільнити, змінити або полегшити симптоми дистресу, від яких страждає клієнт.

Професійне становлення, як вже зазначалося, в значній мірі взаємопов'язано з уявленнями особистості про себе, особливостями її самоставлення. Особливості сприйняття своєї особистості ґрунтуються на сформованих схемах, які визначають модули розуміння реальності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ ОСОБИСТОСТІ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГА

2.1. Опис організації та методів дослідження

Дослідження мало на меті з'ясування зв'язку між феноменом дисфункційних схем особистості та професійним становленням психолога. Його було проведено протягом березня-квітня 2022 року. Емпіричне дослідження проводилося онлайн, з цією метою була застосована спеціально сформована Гугл-форма, що містила в собі підібрані психодіагностичні методики.

Вибірку дослідження склали 55 осіб у віковій категорії від 17 до 23 років. З них чоловіки – 25 осіб, жінки – 30 осіб, що складає 45% та 55% вибірки відповідно. За родом занять вибірка склалася зі студентів спеціальності «психологія».

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі задачі:

- 1) дібрати комплекс методів та методик дослідження для якісного і кількісного вивчення рівнів і типів професійного становлення психологів та їх зв'язок з різними категоріями дисфункційних схем особистості разом з схема-режимами, їх ролі у професійному становленні;
- 2) провести емпіричне дослідження з допомогою обраних методик;
- 3) проаналізувати і проінтерпретувати отримані дані.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій було виокремлено наступні етапи:

1. На підготовчому етапі було проаналізовано наявні на сьогодні шкали для оцінки рівня і специфіки професійного розвитку студентів та діагностичні методики з метою визначення специфіки активних дисфункційних схем респондентів й функціонуючих схема-режимів. Було проаналізовано ряд

теоретичних джерел та емпіричних досліджень, на основі яких було сформовано уявлення про можливий взаємозв'язок явищ. Серед розглянутих методик було обрано найбільш доцільні і відповідні меті та завданням даного дослідження. А саме:

1) Опитувальник ранніх дисфункційних схем Дж. Янга (YSQ-S3).

2) Методику «Рівень і тип професійного становлення студентів» О.А. Столярчук.

2. Наступний етап полягав в операціоналізації отриманих даних. Для цього отримані через розіслані форми результати методик були переведені і пораховані в таблицях програми MS Excel. Дані з усіх наявних шкал було опрацьовано і обраховано, з урахуванням обернених тверджень. Отримані розрахунки були розміщені в таблицях у програмі SPSS Statistics v. 26.

3. На третьому етапі була проведена математико-статистична обробка даних, побудовано профілі та діаграми, описано результати, надано кількісний та якісний аналіз отриманих даних по групі досліджених. Задля цього були застосовані методи описової статистики і використано кореляційний аналіз.

Переходячи до обґрунтування методичного інструментарію більш детальніше зупинимось на описі методик, які були використані в дослідженні. В першу чергу, в репертуар інструментарію цього дослідження було обрано Опитувальник ранніх дисфункційних схем Дж. Янга (YSQ-S3). В цьому дослідженні було використано український переклад опитувальника, здійснений Українським інститутом Когнітивно-поведінкової терапії. Переклад не було валідизовано, що, безумовно, накладає певні обмеження на результати цього дослідження.

Опитувальник передбачає самостійне заповнення клієнтом бланку приблизно на 20 хвилин. Опитувальник складається з 90 питань, які оцінюються за шестибальною шкалою Лікерта, наскільки на думку респондента кожне твердження характеризує його.

Першочергова мета опитувальника – з'ясування наявності у людини схем з 18 виокремлених ранніх дисфункційних схем, які можуть бути основою для

формування неадаптивних копінг-стратегій та нереалістичних уявлень про об'єктивну реальність. Психометричні властивості оригінальної версії YSQ-S3 були досліджені у Данії на вибірці з більш ніж 500 респондентів, більше 140 з них – представники клінічної частини вибірки [35]. Дослідження довело, що YSQ-S3 є надійним та валідним. Його визнали придатним для використання для здійснення клінічної психодіагностики та для збору емпіричного матеріалу у наукових дослідженнях.

Існує дві версії опитувальника – коротка та довга. В цьому дослідженні було застосовано саме коротку версію опитувальника. Перша причина для використання саме цієї версії - це оптимізація зусиль респондентів та економія часу. Друга причина – короткий варіант опитувальника враховує усі бали при підсумуванні відповідей, в тому числі і «нормативні» показники на відміну від розширеної версії, яка акцентує увагу тільки на високих балах за схемами, відкидаючи низькі показники.

Для визначення рівня і типу професійного становлення респондентів було використано методику «Рівень і тип професійного становлення студентів» О.А. Столярчук [18]. Опитувальник містить 51 твердження, які стосуються ситуацій, пов'язаних з навчанням, а також іншими життєвими ситуаціями та станами.

Методика складається з тверджень щодо означених автором компонентів професійного становлення студента – цілей, ресурсів і Я-концепції, які можливо диференціювати за ключем відповідно до трьох стовбців бланку, а потім визначити рівень і тип професійного становлення. За результатами методики кожен зазначений компонент може бути представлений у трьох рівнях вираження, як: відсутній (0-11 балів), не виражений (12-24 бали) та виражений (25-34 бали).

Компонент «ціль» професійного становлення об'єднує цілі, мотивацію та цінності майбутньої професійної діяльності. Компонент «ресурс» забезпечує процесуальну сторону професійного становлення, інтегруючи соматичні й особистісні характеристики. Я-концепція тут втілюється у рефлексії результатів

професійного становлення, формуванні професійного Я-образу, рівня домагань та професійній самооцінці. Сума балів за трьома компонентами виражає загальний рівень, що є кількісним показником успішності професійного становлення студента.

Діапазон розподілу рівнів професійного становлення є таким: від 0 до 25 балів – примітивний рівень, від 26 до 51 балу – виконавський рівень, від 52 до 77 балів – нормативно-рольовий рівень, від 78 до 102 балів – ціннісний рівень. Найнижчим рівнем професійного становлення є примітивний, що характеризується неадекватною професійною мотивацією, пригніченими психосоматичними ресурсами та нерозвиненою Я-концепцією. Виконавчому рівню властива зовнішня стимуляція фахового навчання студента поряд зі слабо вираженою Я-концепцією.

Нормативно-рольовий рівень виражається через помітний інтерес до професії на тлі недостатньо розвиненої професійної ідентифікації, що супроводжується орієнтацією на зовнішні норми та стандарти фахової діяльності. Провідними характеристиками ціннісного рівня професійного становлення студента є його стійка професійно орієнтована мотивація та спрямованість, збалансовані психосоматичні ресурси і розвинена Я-концепція. Загалом виокремлюється 8 типів професійного становлення: успішний, прогнозований успішний, романтичний, астеничний, прогнозований хибний, формальний, амбіційний та хибний.

Методику «Рівень і тип професійного становлення студентів» визнано надійною на підставі внутрішньої узгодженості її змісту та валідною внаслідок відповідності її показників результатам дослідження інших діагностичних методик.

2.2. Дескриптивний аналіз отриманих результатів

З огляду на те, що роль дисфункційних схем особистості розглядається в контексті професійного становлення психологів, спочатку було проаналізовано диференціювання показників, отриманих від респондентів за методикою «Рівень і тип професійного становлення студентів» О.А. Столярчук.

Як можна бачити на діаграмі нижче (рис.2.2.1), загальна кількість респондентів розподілилася на п'ять підгруп за типами професійного становлення. Відповідно до відсоткового відношення на діаграмі, можна говорити про те, що найбільш чисельною виявилася група з «успішним типом» ($M= 87$; $n= 18$; 33%) професійного становлення, одразу за нею найбільший відсоток має група «прогнозованого успішного типу» ($M= 59$; $n= 11$; 20%). Цікавим у розподілі респондентів за типами професійного становлення виявилось те, що в цій вибірці не було виявлено представників таких типів як: «прогнозований хибний» та «амбіційний».

Посередня поширеність виявилася у підгруп «романтичного типу» ($M= 63$; $n= 8$; 14%), «астенічного типу» ($M=75$; $n= 7$; 13%) та «формального типу» ($M= 59$; $n= 9$; 16%). Найменшою за чисельністю виявилася група «хибного типу» ($M= 16$; $n= 2$; 4%).

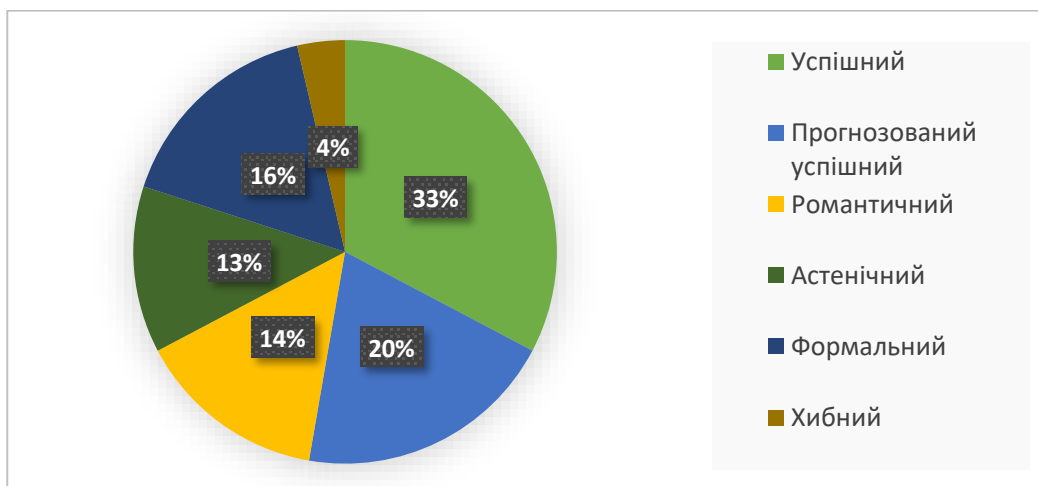


Рис. 2.2.1. Розподіл вибірки за типами професійного становлення за методикою «Рівень і тип професійного становлення студентів»

Отже, вибірка в більшій мірі характеризується усвідомленістю професійного вибору, інтенцією вивчати професію та актуалізуватися в ній з

часом, відповідністю нахилів і здібностей особистості вимогам професійного становлення в якості психолога.

Було проаналізовано особливості рівнів професійного становлення у вибірці (рис.2.2.3). На діаграмі можемо прослідкувати наступне: найбільша доля ціннісного рівня професійного становлення спостерігається у групі з успішним типом професійного становлення (n= 17; 71%), також цей рівень спостерігається у групі прогнозованого успішного типу (n= 4; 17%) та групі романтичного типу (n= 3; 12%). Нормативно-рольовий рівень спостерігається у всіх групах, окрім групи хибного типу професійного становлення: група успішного типу (n= 1; 5,5%), група прогнозованого успішного типу (n= 5; 27,7%), група романтичного типу (n= 3; 16,6%), група астеничного типу (n= 5; 27,7%), група формального типу (n= 4; 22,2%). У групі хибного типу виявлено рівні: примітивний (n=1; 50%) та виконавський (n= 1; 9%).

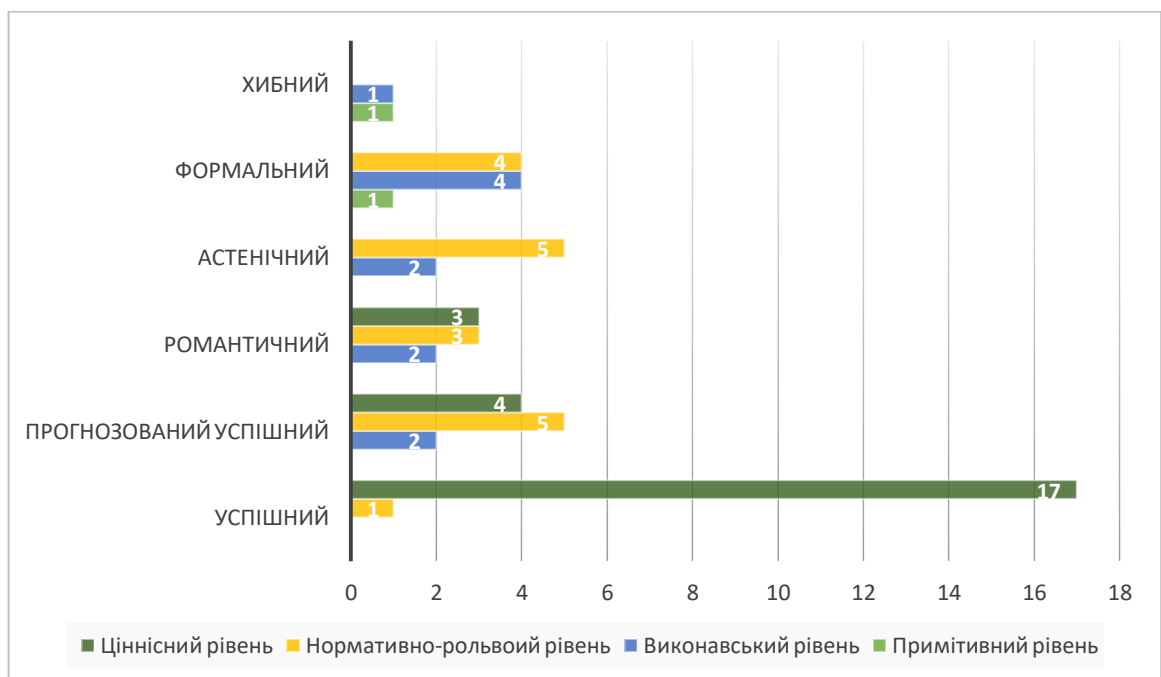


Рис. 2.2.2. Розподіл вибірки за рівнями професійного становлення за методикою «Рівень і тип професійного становлення студентів»

Отже, дивлячись на розподіл за рівнями професійного становлення можна констатувати, що у давній вибірці домінуючою тенденцією є стійка професійно орієнтована мотивація та спрямованість, збалансовані психосоматичні ресурси і досить розвинена Я-концепція. Менш частою тенденцією є яскравий інтерес до

професії при ще недостатньо сильній ідентифікації з професією. Відносно менше серед респондентів є розповсюдженою неадекватна професійна мотивація і нестача ресурсів, в деяких випадках можна говорити про зовнішнє заохочення для продовження процесу професійного становлення.

З метою дослідження наявності та специфіки дисфункційних особистісних схем особистості серед респондентів було використано Опитувальник ранніх дисфункційних схем Дж. Янга (YSQ-S3). За результатами методики виявлено, що більша частина респондентів ($n=38$; 69%) має показники нижче середнього респондентів відзначилася показними прояву дисфункційних схем середніми та вище середнього ($n=17$; 31%).

Найбільші середні значення виявлено за категоріями схем «Спрямованість на інших» ($M=46,07$) та «Надмірна пильність та інгібіція» ($M=43,08$), в той час як найменшими виявилися значення за категоріями «Порушення меж» та «Обмежена автономія» ($M=18,7$ та $M=17,6$ відповідно).

Детальніше розглянуто розподіл середніх значень за методикою у виокремлених за типами професійного становлення підгрупах, що представлено на діаграмі нижче (рис. 2.2.3.), де 1 група – група успішного типу, 2 група – група прогнозованого успішного типу, 3 група – група романтичного типу, 4 група – група астеничного типу, 5 група – група формального типу, 6 група – група хибного типу.

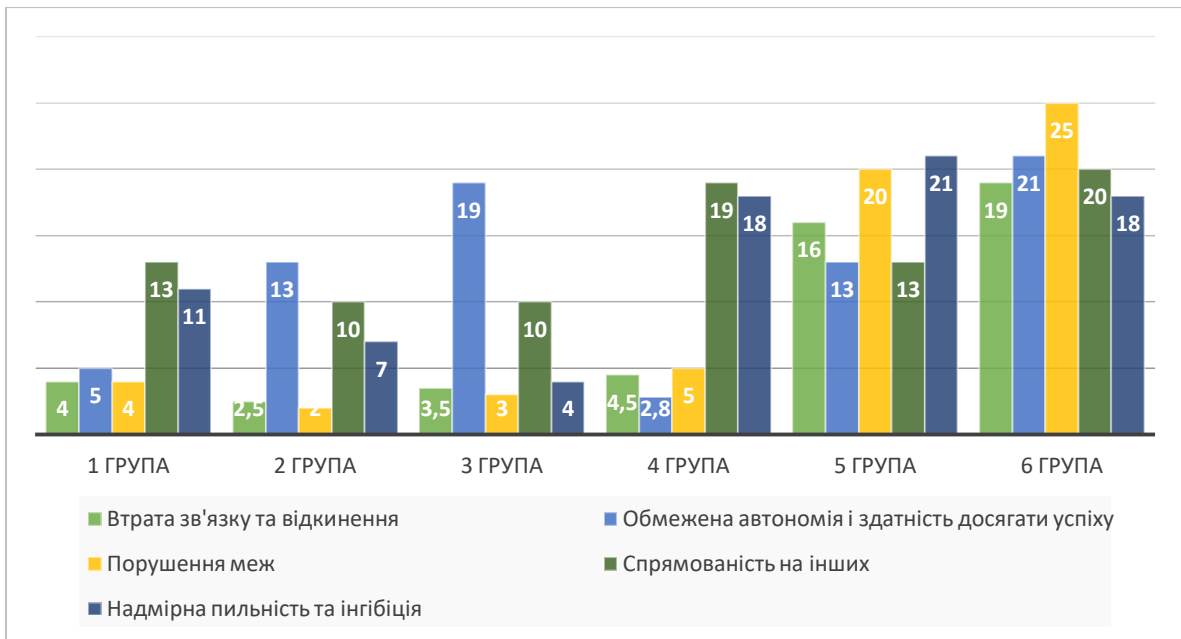


Рис. 2.2.3. Розподіл середніх значень за методикою «Опитувальник ранніх дисфункційних схем» за типами професійного становлення

У наведеній діаграмі можна побачити, що порівняно вищі середні значення розмістилися у групах астеничного типу, формального типу та хибного типу. Найвищу тенденцію до прояву дисфункційних схем можемо бачити здебільшого саме в останніх двох групах. Визначено, що для групи романтичного типу найбільше значення виявилось у категорії «Обмежена автономія і здатність досягати успіху» ($M=19$), а найменше – у категорії «Порушення меж» ($M=3$).

Для групи астеничного типу найбільше значення виявилось у категорії «Спрямованість на інших» ($M=19$), а найменше – у категорії «Обмежена автономія і здатність досягати успіху» ($M=2,8$).

У групи формального типу найбільший показник – у категорії «Надмірна пильність та інгібіція» ($M=21$), а найменший – у категоріях «Обмежена автономія і здатність досягати успіху» та «Спрямованість на інших» ($M=13$). У групі хибного типу найвищий показник – у категорії «Порушення меж» ($M=25$), а найменший – у категорії «Надмірна пильність та інгібіція» ($M=18$). Втім, різниця між середніми числами у категоріях схем останньої групи є доволі незначною.

З наведеного на діаграмі розподілу можна припускати, що такі типи професійного становлення як романтичний, астеничний, формальний чи хибний

знаходяться під виразним впливом дисфункційних особистісних схем. З іншого боку, у групах за типами успішного, прогнозованого успішного та романтичного професійного становлення можна побачити менший ступінь виразності дисфункційних схем, їх мінімальну наявність.

Щодо конкретних дисфункційних схем, відносно високі показники були зафіксовані в схемах емоційної депривації ($M= 2.2$, $SD= 1.8$), самопожертви ($M= 3$, $SD= 1.7$), емоційного гальмування ($M= 2.1$, $SD= 1.7$) та невблаганних стандартів ($M=3.5$, $SD= 1.6$). Якщо порівнювати різні статі, чоловіки повідомили про високі дезадаптивні схеми майже в усіх сферах, за винятком недостатнього самоконтролю та задоволеності життям, які були майже однаковими для обох статей.

Отже, можна говорити про те, що дисфункційні схеми особистості можуть обумовлювати умовно «неефективні» типи професійного становлення психологів та власне впливати на протікання цього процесу. Вже на цьому етапі ми можемо прослідкувати певний зв'язок між певним сетінгом домінуючих схем та особливостями конструкції типу професійного становлення.

2.3. Кореляційний аналіз отриманих даних

З огляду на проаналізовані результати методик, наступним кроком у дослідженні ролі дисфункційних схем особистості в професійному становленні психолога стала перевірка значущості взаємозв'язку між залежною змінною (типом професійного становлення) та незалежними змінними (дисфункційними схемами).

За допомогою кореляційного аналізу було перевірено гіпотезу про те, що дисфункційні схеми особистості мають зв'язок з типами професійного становлення психолога, а саме – успішний тип професійного становлення негативно корелює високими показниками прояву дисфункційних схем особистості і навпаки. Кореляційний аналіз здійснювався за критерієм Спірмена за допомогою програмного забезпечення SPSS v.26.

Результати проведеного кореляційного аналізу було розподілено у відповідності до виявлених типів професійного становлення майбутніх психологів. Загалом результати показали досить значну взаємодію виявлених типів професійного становлення. Втім, далі буде розглянуто і порівняно два крайніх варіанти типів професійного становлення для того, щоб проаналізувати яку роль у професійному становленні психолога можуть відігравати дисфункційні схеми особистості.

На корелограмі (рис.2.3.1.) показано, що найбільш значущі взаємозв'язки для успішного типу професійного становлення виявлено з рядом схем з категорій «обмежена автономія і здатність досягати успіху», «спрямованість на інших», «надмірна пильність та інгібіція».

Виявлено помірний позитивний зв'язок з схемою надвисоких стандартів ($r = 0,679, p \leq 0,01$), схемою самопожертви ($r = 0,523, p \leq 0,01$) та помірний негативний зв'язок зі схемою недостатньої відокремленості ідентичності ($r = -0,451, p \leq 0,01$).

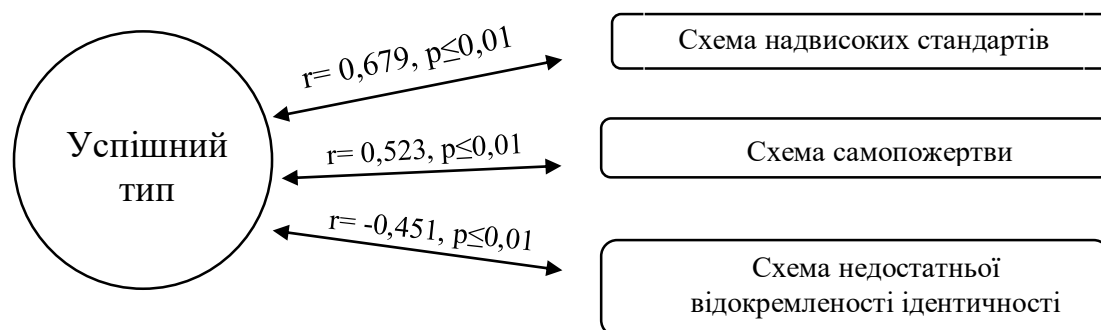


Рис. 2.3.1. Корелограма значущих зв'язків між «успішним» типом професійного становлення та дисфункційними схемами

Тобто, у психологів в активному процесі професійного становлення по мірі підвищення показників цілей, ресурсів та Я-концепції, з певною закономірністю зростають показники за схемами «надвисоких стандартів» та «самопожертви», в той час як показник «недостатньої відокремленості ідентичності» йде на зниження.

Отже, в певній мірі успішний тип професійного зростання пов'язується з орієнтацією майбутнього психолога на розвиток своєї особистості у відповідності до вимог і специфіки професії. При цьому, у людей, що

опановують професію психолога може виразно проявлятися тенденція до постійного інвестування сил у порівняння своїх успіхів на шляху до оволодіння професією.

Схема «самопожертви» може в певній мірі пояснювати вибір професії, орієнтованої на допомогу людям. Можна зробити висновок, що в певній мірі, опанування професією і розвиток професійної ідентичності психолога дозволяє самовідтворюватися цій схемі, що впливає на мотивацію подальшого включення у діяльність. Помірний негативний зв'язок зі схемою недостатньої відокремленості ідентичності може свідчити про те, що для успішного професійного становлення психолога почуття власної ідентичності має бути достатньо сильним і стабільним, аби мета професійної діяльності могла бути досягнута.

У порівнянні, протилежною є ситуація з хибним типом професійного становлення (рис.2.3.2.). На корелограмі показано, що найбільш значущі взаємозв'язки для хибного типу професійного становлення виявлено з рядом схем з категорій «обмежена автономія і здатність досягати успіху» та «порушення меж».

Виявлено помірний позитивний взаємозв'язок зі схемою некомпетентності ($r= 0,509$, $p\leq 0,01$), схемою недостатнього самоконтролю ($r= 0,433$, $p\leq 0,05$) та схемою недостатньої відокремленості ідентичності ($r= 0,754$, $p\leq 0,01$).

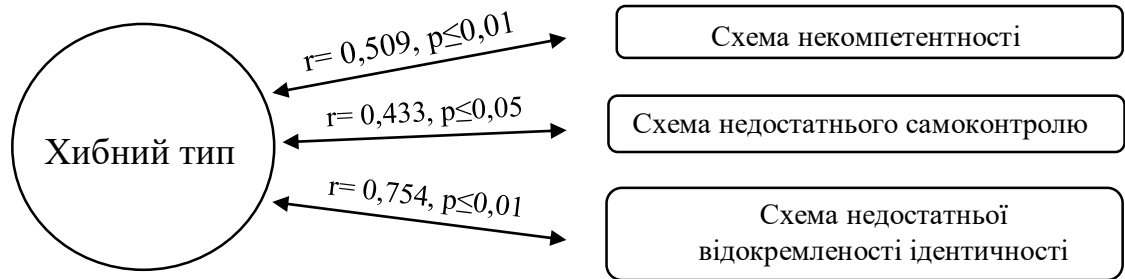


Рис. 2.3.2. Корелограма значущих зв'язків між «хибним» типом професійного становлення та дисфункційними схемами

Можемо проінтерпретувати отримані показники наступним чином. У студентів-психологів з хибним типом професійного становлення можна побачити значний вплив на процес оволодіння професією дисфункційних схем, які відповідають зниженим рівням показників цілей, ресурсів та Я-концепції.

Сам низький прояв усіх цих показників вказує на цей специфічний тип професійного становлення і в той же час, можемо бачити, що ця закономірність має взаємозв'язок з впливом дисфункційних особистісних схем, які стосуються достатньої розвиненості ідентичності, саморегуляції та недостатньої розвиненості здорової автономії.

Отже, «хибний» тип професійного становлення пов'язується з недостатньо розвинутою Я-концепцією, ідентичністю, що може проявлятися в самому процесі як відсутність мотивації та інтересу власне до професії. До оволодіння нею спонукають зовнішні впливи, без підтримки ззовні, продовження становлення практично унеможлиблюється. Внаслідок активізації цієї схеми під час професійного становлення, може проявлятися схильність особистості до застосування неефективних копінгів чи дезадаптивних режимів, для того, щоб впоратися з наявною ситуацією.

Схеми некомпетентності та недостатнього самоконтролю можуть проявлятися в такому випадку як переконаність недостатності своїх здібностей і неготовності відповідати вимогам професії й оточення. Тобто, людина в першу чергу не готова до змін у власній особистості, аби відповідати вимогам професії та навчання, пов'язаного з нею. Такий сценарій навряд може вважатися адекватним у ситуації професійного становлення психолога.

З результатів, отриманих у ході кореляційного аналізу можна дійти висновку, що дисфункційні схеми особистості в дійсності відіграють роль у професійному становленні психолога. Зокрема, проаналізовані дані вказують на те, що особистісні схеми та ступінь їхнього прояву мають досить значний взаємний зв'язок зі специфікою процесу професійного становлення. Порівнявши кореляційні зв'язки двох умовно крайніх типів професійного становлення, можна констатувати велике значення для професійного становлення психолога саме схем, пов'язаних зі спрямованістю на інших та здатністю реалізовувати свій потенціал.

Висновки до другого розділу

Отже, було емпірично досліджено роль дисфункційних схем особистості в професійному становленні психолога. Загальна кількість респондентів розподілилася на п'ять підгруп за типами професійного становлення (за методикою «Рівень і тип професійного становлення студентів» О. А. Столярчук). Найбільш чисельною виявилася група з «успішним» типом професійного становлення, одразу за нею найбільший відсоток має група «прогнозованого успішного» типу. Цікавим у розподілі респондентів за типами професійного становлення виявилось те, що в цій вибірці не було виявлено представників таких типів як: «прогнозований хибний» та «амбіційний». Найменшою за чисельністю виявилася група «хибного» типу.

За допомогою кореляційного аналізу було підтверджено гіпотезу про зв'язок дисфункційних схем особистості з типами професійного становлення психолога, а саме – успішний тип професійного становлення негативно корелює високими показниками прояву дисфункційних схем особистості і навпаки.

Визначено, що дисфункційні схеми особистості можуть обумовлювати умовно «неефективні» типи професійного становлення психологів та власне впливати на протікання цього процесу. Вже на цьому етапі ми можемо прослідкувати певний зв'язок між певним сетінгом домінуючих схем та особливостями конструкції типу професійного становлення.

Виявлено, успішність професійного становлення психолога пов'язується з його орієнтацією на розвиток своєї особистості у відповідності до вимог і специфіки професії. При цьому, у людей, що опановують професію психолога може виразно проявлятися тенденція до постійного інвестування сил у порівняння своїх успіхів на шляху до оволодіння професією. Конкретні схеми, які в своєму крайньому прояві є дисфункційними, обумовлюють мотивацію обрання професії та слідування шляху оволодіння нею, надання професії цінності та інтеграції цієї цінності.

Порівнявши кореляційні зв'язки двох умовно крайніх типів професійного становлення, можна констатувати велике значення для професійного становлення психолога саме схем, пов'язаних зі спрямованістю на інших та здатністю реалізовувати свій потенціал. Отримані дані можуть слугувати основою для більш детального дослідження ролі дисфункційних схем у професійному становленні психолога.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проаналізовано наявні теоретичні підходи до осмислення проблематики ролі дисфункційних схем у житті особистості та професійного становлення психолога. Було емпірично досліджено особливості прояву дисфункційних схем та специфіку професійного становлення психологів, визначено наявність залежності між дисфункційними схемами особистості та її професійним становленням в якості психолога.

Отже, в рамках аналізу теоретичних джерел з теми було з'ясовано, що професійне становлення психолога є тривалим і складним процесом, в якого практично немає визначеного кінця. Цей процес у психологічній літературі загалом розглядається у контексті проблематики становлення особистості протягом усього життя. В якості його окремих аспектів дослідниками детальніше розглядаються: розвиток особистості в контексті оволодіння професією, кризи професійного становлення, критерії якості засвоєння й втілення професійної діяльності, особливості адаптації особистості до обраного фаху, її інтеграція до професійної спільноти тощо.

Під час професійного становлення особистість майбутнього психолога змінюється, на неї впливає входження у теоретичні й практичні аспекти професійної діяльності, його особистість починає в певному сенсі реконструюватися аби відповідати вимогам професійної діяльності. При цьому, особливості особистості людини також мають великий вплив на те, яким саме буде професійне становлення і який в нього буде результат. Важливу роль у цьому процесі відіграють схеми особистості психолога.

Поняття схем ввів наприкінці 90-х років ХХ століття американський психотерапевт Дж. Янг. Під «схемами» організуюча структура психіки. За змістом схеми представляють сукупність моделей внутрішнього світу людини, які у свою структуру включають спогади, переконання, емоції та думки. Схеми за своєю суттю є глибоко укоріненими переконаннями щодо себе і своїх стосунків з оточуючими, що формуються в дитячому й підлітковому віці та

закріплюються протягом усього життя. Вони бувають ранніми, пізніми, умовними, безумовними, функціональними та дисфункційними.

Здорові схеми розвиваються, коли задовольняються базові емоційні потреби дитини. Задоволення цих потреб дає можливість дітям формувати і розвивати позитивні образи себе, інших людей та світу в цілому. Коли фундаментальні емоційні потреби дитини не задовольняються, формуються дисфункційні неадаптивні особистісні схеми. Базові емоційні потреби можуть включати такі явища, як: захист, безпека, піклування, прийняття, повага, автономія, керівництво, любов, увага, схвалення, самовираження, радість, задоволення та розслаблення.

Загалом, виокремлюють 18 різних дисфункційних схем, які пов'язуються з 5 категоріями незадоволених потреб. В різних життєвих обставинах на перший план можуть виходити різні емоційні потреби. Якщо емоційні потреби не задовольняються, то людина переживає дискомфорт. Для подолання цього дискомфорту особистістю організовується певна лінія реагування, стратегія поведінки. Коли ця стратегія закріплюється та проявляється у інших контекстах, недоцільно – мова йде про дисфункційні схеми.

Активація дисфункційних схем як у проблемних, так і у буденних ситуаціях результує в актуалізації певних станів – схема-режимів, які є сукупністю моделей когнітивного, емоційного та поведінкового реагування. Для конкретної особистості типовими можуть бути один або навіть декілька схема-режимів. Ці режими (частки) вмикаються у відповідь на специфічні тригери, що нагадують про ситуації з минулого і спонукають людину діяти відповідно з наявним досвідом.

Найбільш важливою роль дисфункційних схем особистості в професійному становленні психолога проявляється у робочій взаємодії з клієнтами, впливає на встановлення продуктивного альянсу. Психолог і клієнт співпрацюють для досягнення взаємно узгоджених цілей, щоб уповільнити, змінити або полегшити симптоми дистресу, від яких страждає клієнт.

Професійне становлення, як вже зазначалося, в значній мірі взаємопов'язано з уявленнями особистості про себе, особливостями її самоставлення. Особливості сприйняття своєї особистості ґрунтуються на сформованих схемах, які визначають модуси розуміння реальності.

Було емпірично досліджено роль дисфункційних схем особистості в професійному становленні психолога. Загальна кількість респондентів розподілилася на п'ять підгруп за типами професійного становлення (за методикою «Рівень і тип професійного становлення студентів» О. А. Столярчук). Найбільш чисельною виявилася група з «успішним» типом професійного становлення, одразу за нею найбільший відсоток має група «прогнозованого успішного» типу. Цікавим у розподілі респондентів за типами професійного становлення виявилось те, що в цій вибірці не було виявлено представників таких типів як: «прогнозований хибний» та «амбіційний». Найменшою за чисельністю виявилася група «хибного» типу.

За допомогою кореляційного аналізу було підтверджено гіпотезу про зв'язок дисфункційних схем особистості з типами професійного становлення психолога, а саме – успішний тип професійного становлення негативно корелює високими показниками прояву дисфункційних схем особистості і навпаки.

Визначено, що дисфункційні схеми особистості можуть обумовлювати умовно «неефективні» типи професійного становлення психологів та власне впливати на протікання цього процесу. Переконання, які обумовлюються схемами задають динаміку процесу професійного становлення, впливають на уявлення особистості про специфіку професійної діяльності, в цьому випадку – роботи психолога. В той же час, домінуючі дисфункційні схеми відображають особливості сформованості та організації особистості майбутнього спеціаліста, що також впливає на успішність професійного становлення.

Виявлено, успішність професійного становлення психолога пов'язується з його орієнтацією на розвиток своєї особистості у відповідності до вимог і специфіки професії. При цьому, у людей, що опановують професію психолога може виразно проявлятися тенденція до постійного інвестування сил у

порівняння своїх успіхів на шляху до оволодіння професією. Конкретні схеми, які в своєму крайньому прояві є дисфункційними, обумовлюють мотивацію обрання професії та слідування шляху оволодіння нею, надання професії цінності та інтеграції цієї цінності.

При цьому, значний вплив на успішність професійного становлення психолога має відносно низька чи помірна інтенсивність прояву дисфункційних схем в діяльності особистості. В певному сенсі, дисфункційні схеми також є частиною ядра спрямованості особистості на розвиток у професії, але логічно буде вказати на те, що надто висока інтенсивність впливу схем на особистість скоріше за все буде уповільнювати її професійне становлення в ролі психолога.

Порівнявши кореляційні зв'язки двох умовно крайніх типів професійного становлення, можна констатувати велике значення для професійного становлення психолога саме схем, пов'язаних зі спрямованістю на інших та здатністю реалізовувати свій потенціал. В ході емпіричного дослідження було виявлено, що успішність професійного становлення психолога має взаємозв'язок в першу чергу зі схемою «самопожертви», яка передбачає прагнення допомагати іншим, зчитувати їх потреби.

Для подальшого дослідження вважаємо перспективним детальніший розгляд дисфункційних схем у контексті професійного становлення психолога. Доречним в цьому напрямку було б тривале порівняльне дослідження між психологами на різних етапах професійного становлення та з різним досвідом у професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І.П. Дослідження особливостей Я-концепції майбутніх практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2001. №8. С. 11-13.
2. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів: Свічадо, 2014. 264 с.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособ. для вузов. Москва. 2001. 511 с.
4. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Посібник. Харків: Фоліо. 1996. 237 с.
5. Бріш К. Х. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник. Львів: 2012. 314 с.
6. Вірна Ж.П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк: РВВ «Вежа»; ВДУ ім. Лесі Українки. 2003. 320 с.
7. Гинзбург М.Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема. 1988. № 2. С. 19–26.
8. Дмитренко А.К. Мотиваційні та світоглядні аспекти вибору професії психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2012. №4. С. 31-55.
9. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический проект. 2003. – 336 с.
10. Карпинский К.В. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики: моногр. Гродно: ГрГУ. 2010. 140 с.
11. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д.: Феникс. 1996. 512 с.
12. Леонтьев Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего. Вопросы психологии. 2001. № 1. С. 57–65.
13. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ "КММ". 2006. 240 с.
14. Панок В. Г. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. Проблеми

підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах. К.: Ніка-Центр. 2002. С.18-28.

15. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. М.: УРАО. 2002. 160 с.

16. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение в культурно-исторической перспективе. Вопросы психологии. 1996. № 1. С. 62–72.

17. Селезнева Н.Т. Изучение процесса личностно-профессионального становления будущих психологов. Психология обучения. 2007. № 12. С. 80–88.

18. Столярчук О. А. Опис та психометричні характеристики психодіагностичної методики «Рівень і тип професійного становлення студентів». К.: Гнозис. 2016. Дод. 1. до Вип. 37. Т. IV (72). С. 237–251

19. Чепелева Н.В., Повякель Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. Психологія: збірник наукових праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 1998. Вип. 3. С. 35–41.

20. Шарапов А.О. Структура, динамика и условия развития эмоционально-оценочного компонента профессионального самосознания у студентов психологов. Социально-психологические проблемы профессионализации личности. 2011. 210 с.

21. Шевченко Н.Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки: монографія. К.: Міленіум. 2005. 298 с.

22. Arntz A., Bernstein D. P., Jacob G. Schema Therapy in Practice. An Introductory Guide to the Schema Mode Approach. John Wiley & Sons: Chichester. 2013. 209 p.

23. Bach B., Simonsen E., Christoffersen P., Kriston L. The Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3): Psychometric properties and association with personality disorders in a Danish mixed sample. European Journal of Psychological Assessment. 2017. 33(2). p. 134-143.

24. Beck A.T. Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology. In: Salkovskis P, editor. Frontiers of cognitive therapy. New York: Guilford; 1996. p. 1-25.

25. Beck A.T. Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. 1967. 210 p.
26. Kunst H, Lobbestael J, Candel I, Batink T. Early maladaptive schemas and their relation to personality disorders: A correlational examination in a clinical population. *Clin Psychol Psychother*. 2020;27(6):837-846. doi:10.1002/cpp.2467
27. Lobbestael J, Arntz A, Löbbes A, Cima M. A comparative study of patients and therapists' reports of schema modes. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2009. 40:571-9.
28. Markin DR, Kivlighan DM Jr. Bias in psychotherapist ratings of client transference and insight. *Psychotherapy (Chic)* 2007. 44:300-15.
29. Saddichha S, Kumar A, Pradhan N. Cognitive schemas among mental health professionals: Adaptive or maladaptive?. *J Res Med Sci* 2012.17:523-6.
30. Stopa L, Thorne P, Waters A, Preston J. Are the short and long forms of the Young Schema Questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores? *J Cogn Psychother*. 2001. 15(3):253-72.
31. Taylor C. D. J., Harper S. F. Early maladaptive schema, social functioning and distress in psychosis: A preliminary investigation. *Clinical Psychologist*. 2017. vol. 21. pp. 135-142.
32. Waller G, Meyer C, Ohanian V. Psychometric properties of the long and short versions of the Young Schema Questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women. *Cognit ther res*. 2001. 25(2):137-47.
33. Young J.E. *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema Focused Approach*. 2nd ed. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange. 1994.
34. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Publications. 2003.
35. Young JE. The Young Schema Questionnaire: Short Form. Available from: <http://www.schematherapy.com/id54.htm>.