

PSYCHOLOGY

Динамика проявления дисфункциональных схем учителей с разными уровнями трудоголизма

И. Онопченко

Восточноевропейский университет имени Леси Украинки, город Луцк, Украина
Corresponding author. E-mail: irenonopchenko@gmail.com

Paper received 27.05.20; Accepted for publication 16.06.20.

<https://doi.org/10.31174/SEND-HS2020-232VIII40-18>

Аннотация. Эта статья посвящена изучению динамики ранних дисфункциональных схем учителей с разным уровнем трудоголизма. На сегодня среди учителей проблема трудоголизма выражена особенно остро в связи с переходом на дистанционную форму образования, что влечёт за собой размывание границ между повседневной жизнью и рабочей средой. Ранние дисфункциональные схемы, сформировавшиеся в детстве, являются предикторами трудоголизма, и различаются у испытуемых с низким и высоким уровнем трудоголизма. Для диагностики ранних дисфункциональных схем мы использовали методику «YSQ – S3» в адаптации М. Падун, а для исследования уровней трудоголизма была использована методика «Шкала трудоголизма» в адаптации И. Онопченко. Нами было установлено отличия в проявлении пяти дисфункциональных схем для испытуемых с низким и высоким уровнем трудоголизма: недоверие, зависимость, неразвитая идентичность, привилегированность и негативизм.

Ключевые слова: трудоголизм, трудоголик, учитель, педагог, дисфункциональные схемы.

Введение. Вопреки распространённому мнению о том, что трудоголизм является позитивной чертой личности и даже преимуществом, которое трудоголик имеет перед своими не столь вовлечёнными в работу коллегами, трудоголизм является поведенческой зависимостью, которую К. Сэлинджер [1] определяет, как навязчивое желание работать, негативно влияющее на другие сферы жизни личности. Трудоголизм действительно имеет деструктивное влияние как на социальную сферу личности, так и на физическое здоровье человека. Углубляясь в работу, трудоголик отдаляется от общества и теряет с ним контакт: в первую очередь страдают семейные отношения. Что касается физического здоровья, то в Японии с 1969 года существует термин «кароси», который обозначает смерть от переработки вследствие инфаркта или инсульта [2].

Около 30% учителей в школах Украины имеют склонность к развитию трудоголизма [6, с. 33-44]. Помимо социальной сферы и здоровья трудоголизм также влияет и на качество работы учителя. Трудоголики имеют склонность брать на себя больше обязанностей, чем того требует их должность, а из-за постоянного стресса, в котором они находятся из-за огромного количества работы, а также сжатых сроков для её выполнения, быть излишне раздражительными и нервными. Трудоголики подходят к своей работе чрезмерно тщательно, уделяют много внимания мелочам, не любят заканчивать начатую работу из-за тревожности, вызванной опасениями остаться без дела. Стоит упомянуть и то, что личности, страдающие от трудоголизма, не умеют расслабляться и отдыхать. Учитель-трудоголик приходит на работу первым и уходит домой последним, работает во время перемен, жертвуя временем обеда, берёт работу на дом, проводит дополнительные занятия с учениками, занимается репетиторством и т.д. Работа для такого учителя вытесняет все остальные занятия, не оставляя времени даже думать о чём-то, кроме неё.

Ранние дисфункциональные схемы – это дезадаптивные паттерны, которые состоят из воспоминаний, эмоций, телесных переживаний и мыслительных процессов относительно взаимоотношений с окружающими людьми. Они формируются под влиянием отрицательных эмоций, которые возникли у ребёнка во время взаимодействия с членами его семьи или иными значимыми фигурами. В то время как в детстве эти схемы помогают адаптироваться, во взрослой жизни они производят противоположный эффект – дезадаптивный. Это связано с тем, что во взрослой жизни эти ригидные конструкты, сформированные в детском возрасте, не отражают реальное положение дел, но, тем не менее, заставляют человека воспринимать только ту информацию, которая соответствует выраженным у него схемам. Сами же схемы являются для человека единственно верными и правильными представлениями о своей личности и окружающем мире. Они определяют поведение личности, тем самым нарушая адаптацию в социуме [3].

Краткий обзор публикаций по теме. Проблему трудоголизма у педагогов исследовала А. Шавельева, рассматривая связь трудоголизма с профессионально-этическими представлениями учителей, Р. Рейзен занимался исследованиями трудоголизма учителей младших классов, а С. Энкичита исследовал взгляды учителей касательно трудоголизма и абсолютного профессионализма. Г. Уоллер, В. Оганян, П. Эллиот, К. Диксон, П. Зобор, Р. Дейл, С. Кейн и другие изучали дисфункциональные схемы в качестве предикторов разнообразных отклонений, зависимостей и психопатологий [8, 9, 10, 11].

Целью статьи является сопоставить на теоретическом и эмпирическом уровне динамику проявления ранних дисфункциональных схем с уровнями проявления трудоголизма у учителей.

Материалы и методы. Для того чтобы исследовать уровни трудоголизма у учителей мы использовали методику под названием «Шкала трудоголизма» в

адаптации И. Онопченко. Эта методика состоит из 18 утверждений, на каждое из которых респондентам предлагается 6 вариантов ответов в соответствии со шкалой Лайкерта.

В методике «Шкала трудоголизма» выделено 3 вида модальностей и 2 вида ресурсов. Виды модальностей:

- ◆ когнитивная (a1);
- ◆ эмоциональная (a2);;
- ◆ инструментальная (a3);.

Виды ресурсов:

- ◆ время (b1);
- ◆ усилия (b2).

Каждая из модальностей взаимодействует с каждым из двух представленных ресурсов, образуя 6 шкал методики «Шкала трудоголизма»:

- ◆ a1-b1 (когнитивная модальность + ресурс времени);
- ◆ a1-b2 (когнитивная модальность + ресурс усилий);
- ◆ a2-b1 (эмоциональная модальность + ресурс времени);
- ◆ a2-b2 (эмоциональная модальность + ресурс усилий);
- ◆ a3-b1 (инструментальная модальность + ресурс времени);
- ◆ a3-b2 (инструментальная модальность + ресурс усилий).

В методике «Шкала трудоголизма» выделено три уровня трудоголизма:

- ◆ низкий уровень трудоголизма (42-60 баллов);
- ◆ средний уровень трудоголизма (61-69 баллов);
- ◆ высокий уровень трудоголизма (70-108 баллов).

Если испытуемый набрал 41и меньше баллов, это свидетельствует о том, что у него отсутствуют признаки трудоголизма.

Методика «Шкала трудоголизма» в адаптации И. Онопченко прошла культурную адаптацию и психологическую валидизацию в 2019 году с учётом основным психометрических требований к апробации и стандартизации психологических методик. Коэффициент α -Кронбаха составляет 0,712, что говорит про высокий уровень внутренней согласованности методики [5, с. 92-96].

Методика «YSQ-S3» состоит из 90 вопросов, на каждый из которых испытуемым предлагается ответить с помощью шестибальной шкалы Лайкерта. Субшкалы опросника имеют высокий уровень внутренней консистентности и надёжности. Коэффициент α -Кронбаха составляет от 0,68 до 0,96. Методика «YSQ-S3» состоит из 18 шкал, каждая из которых соответствует одной из дисфункциональных схем, выделенных Дж. Янг в 2003 году [4, с. 436]. Каждой из шкал соответствует 5 утверждений. Психометрические характеристики методики «YSQ-S3» исследовались на десяти языках: английском, финском, французском канадском, немецком, португальском, испанском, турецком, румынском, украинском и русском [12]. На украинский язык методика была переведена Украинским институтом когнитивно-поведенческой терапии.

Результаты и их обсуждение. Мы нашли отличия в проявлении ранних дисфункциональных схем у

учителей с разным уровнем трудоголизма при помощи критерия Краскела-Уоллиса. Для того чтобы эти отличия оказались более контрастными и показательными, мы учли лишь тех исследованных, у которых был выявлен низкий и высокий уровень трудоголизма. Итак, отличия были обнаружены в проявлениях следующих схем: недоверие ($p=0,42$); зависимость ($p=0,41$); неразвитая идентичность ($p=0,13$); привилегированность (0,27); негативизм ($p=0,50$).

Таблица 1. Динамика проявления дисфункциональных схем у учителей с разным уровнем трудоголизма

Схема	Уровень трудоголизма	Медиана	Станд. отклонение
Недоверие	Низкий	9,00	4,27
	Высокий	18,50	5,93
Зависимость	Низкий	8,00	4,26
	Высокий	11,50	4,94
Неразвитая идентичность	Низкий	10,00	3,22
	Высокий	15,50	5,79
Привилегированность	Низкий	11,00	3,03
	Высокий	16,00	4,34
Негативизм	Низкий	11,00	4,16
	Высокий	18,50	6,04

Как мы можем видеть, исходя из таблицы 1, среди испытуемых с низким уровнем трудоголизма медиана *дисфункциональной схемы недоверия* равна 9 баллам. Стандартное отклонение при этом составляет 4,27. Среди педагогов с высоким уровнем трудоголизма медиана за этой шкалой составляет 18,5 баллов, а стандартное отклонение – 5,93. Следовательно, мы можем сказать, что дисфункциональная схема недоверия больше проявляется у испытуемых с высоким уровнем трудоголизма. Личности, у которых выражена эта схема, убеждены в том, что все отношения с людьми являются потенциально опасными из-за того, что ими в этих отношениях будут манипулировать и ни во что не ставить. Эти люди с подозрением относятся к своему окружению, не открываются в общении, стараются избегать тесного взаимодействия с коллегами по работе, держатся обособленно, а также могут и сами плохо относиться к другим людям, таким способом гиперкомпенсируя свою уязвимость [7].

У испытуемых с низким уровнем трудоголизма медиана *схемы зависимости* составляет 8 баллов, стандартное отклонение – 4,26. У педагогов с высоким уровнем трудоголизма медиана насчитывает 11,5 баллов, а стандартное отклонение – 4,94. Эта схема ярче выражена у учителей, у которых был выявлен высокий уровень трудоголизма. Люди, у которых превалирует схема зависимости, являются убеждёнными в том, что они не могут самостоятельно справиться со своей жизнью, ощущая себя беспомощными перед обыденными проблемами. Эти люди нерешительны, ищут поддержки у других людей, стараются не принимать решения самостоятельно и ищут тех людей, на которых можно было бы положиться в любых обстоятельствах. Они избегают брать на себя ответственность за свою жизнь и действовать автономно, обособленно от других людей. Эти личности всегда стремятся заручиться поддержкой своего

окружения, часто просят о помощи, но также могут и вести себя излишне самоуверенно, отменяя чужую помощь, в попытке компенсировать свою слабость подобным вызывающим поведением [7].

У испытуемых с низким уровнем трудоголизма медиана *схемы неразвитой идентичности* составляет 10 баллов, стандартное отклонение – 3,22. У педагогов с высоким уровнем трудоголизма медиана насчитывает 15,5 баллов, а стандартное отклонение – 5,79. Эта схема выражена сильнее у учителей с высоким уровнем трудоголизма. Личности, у которых сформирована схема неразвитой идентичности, ощущают, что их жизнь не имеет смысла, если рядом с ними нет другого человека или группы людей. Эти люди зачастую настолько вовлечены в жизнь других, что не смыслят себя без них, воспринимая себя неразрывно с ними. Они буквально сливают свою жизнь с жизнью значимой личности, подражают ей, постоянно интересуются её мнением о тех или иных вопросах. Те люди, с которыми невозможно слиться в единое целое, не интересуют личностей с этой дисфункциональной схемой [7].

У испытуемых с низким уровнем трудоголизма медиана *схемы привилегированности* составляет 11 баллов, стандартное отклонение же составляет 3,03. У педагогов с высоким уровнем трудоголизма медиана насчитывает 16 баллов, а отклонение – 4,34. Личности, у которых доминирует эта схема, считают себя особенными и не такими как все остальные. Они верят, что должны всегда получать то, чего им хочется, не учитывая ни желаний, ни переживаний других людей, а также игнорируя реальность своих запросов. Если же эти люди чувствуют то, что они ничем не отличаются от всех остальных, то они чувствуют себя уязвимыми. Обычно они холодно относятся к окружающим, в отношениях превозносят себя, ведут себя эгоистично, не считаются с переживаниями и потребностями других людей, стремятся конкурировать и доминировать, доказывая окружающим, что они лучше их по всем параметрам. Эти люди считают себя исключительными, не считаются с правилами и запретами, поступают так, как хочется им, однако, избегают тех ситуаций, в которых, как они считают, не

могут выделиться и показать свою особость. Что касается отношений, то эти личности окружают себя такими людьми, которые, по их мнению, являются хуже них самих [7]. Схема привилегированности сильнее проявляется у учителей с высоким уровнем трудоголизма.

У испытуемых с низким уровнем трудоголизма медиана *схемы негативизма* составляет 11 баллов, стандартное отклонение же составляет 4,16. У педагогов с высоким уровнем трудоголизма медиана насчитывает 18,5 баллов, а отклонение – 6,04. Личности с дисфункциональной схемой негативизма убеждены в том, что всё раньше или позже закончится плохо. Их внимание сфокусировано на негативных вариантах развития событий, и они совсем не думают о том, что в жизни есть позитивного. Они всё время готовятся к худшему повороту событий и мало верят в благоприятный исход. Они никогда не надеются на многое, а их ожидания всегда занижены. Они не считают, в жизни их ждёт хоть что-то хорошее [7].

Исследовав динамику проявления ранних дисфункциональных схем у учителей с разным уровнем трудоголизма, мы смогли прийти к следующим **выводам**. Схемы, динамика которых отличается у исследуемых с низким и высоким уровнем трудоголизма, связаны с нарушением связи с окружающими, нарушением автономии, нарушением границ и сверхбдительностью. У учителей с высоким уровнем трудоголизма наиболее выражены дисфункциональные схемы негативизма и недоверия, что может говорить о негативном отношении к внешнему миру: как к людям, так и к жизни в целом. Можно сказать, что при помощи трудоголизма, эти люди бегут от враждебной действительности, и, забываясь в работе, могут избежать тревоги в социальных отношениях и опасений, вызванных возможным будущим. Посвящая всё своё время работе, они не оставляют места для тревожных мыслей, тем самым вытесняя из сознания свои негативные переживания. Однако трудоголизм, даруя временное облегчение психологического напряжения, только усугубляет ситуацию, отрывая человека от социума и усиливая влияние дисфункциональных схем.

ЛИТЕРАТУРА

- Selinger C. Workaholism. Spectrum, Institute of Electrical and Electronics Engineers. IEEE Spectrum. 2007. №44. С. 71–72.
- Jaramillo P., Moreno G., Villegas Z. Business Ethics Project «Karoshi». International Careers Program. Universidad Espiritu Santo. 2009.
- Галимзянова М., Касьяник П., Романова Е. Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов функционирования у мужчин и женщины в период ранней, средней и поздней взрослости. Вестник СПбГУ. 2016. №16(3), С. 109-125.
- Young J., Klosko J., Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York, Guilford Publications. 2003.
- Онопченко І. Психологічна валідизація і культурна адаптація опитувальника «The Workaholism Facet-Based Scale». Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». 2019. №9. С.92-96.
- Онопченко І. Рівні прояву трудоголізму у вчителів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. №2(52). С. 33-44.
- Young J. Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-focused Approach. 1999.
- The role of parental bonding and early maladaptive schemas in the risk of suicidal behaviour repetition. Archives of Suicide Research. 2011. №7. С. 311–328.
- Lumley M. Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas and symptom profiles in adolescent depression. Cognitive Therapy and Research. 2007. №4. С. 639–657.
- Unoka Z. Eating disorder behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. Journal of Nervous and Mental Disease. 2010. №198. С. 425–431.
- Vlierberghe L. Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of Young's schema theory in youth. Cognitive Therapy and Research. 2010. №34. С. 31–332.
- Bach. B., Simonsen E., Christoffersen P., L. Kriston. 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. 2015, 33(2).

REFERENCES

3. Galimzyanova M., Kasyanil P., Romanova E. Early maladaptive schemas and schema modes of men and women in different stages of adulthood. Bulletin of St. Petersburg State University. 2016. №16(3), C. 109-125.
5. Onopchenko I. Psychological validation and cultural interpretation of the questionnaire «The Workaholism Facet-Based Scale». Scientific notes of the National University «Ostroh Academy», series "Psychology". №9. P. 92-96.
6. Onopchenko I. Levels of workaholism in teachers. Theoretical and applied problems of psychology. 2020. №2 (52). P. 33-44.

Dynamics of early maladaptive schemas of teachers with different levels of workaholism

I. Onopchenko

Abstract. This article is devoted to the study of the dynamics of early maladaptive schemas of teachers with different levels of workaholism. Nowadays, the problem of workaholism is particularly acute among educators due to the transition to distance education, which leads to blurring the boundaries between everyday life and the working environment. Early maladaptive schemas formed in childhood are the predictors of workaholism, and differ among subjects with low and high levels of workaholism. We used the «YSQ – S3» questionnaire in the adaptation of M. Padun in order to diagnose early maladaptive schemas and the «Workaholism Scale» questionnaire in the adaptation of I. Onopchenko to study the levels of workaholism. We found differences in the manifestation of five maladaptive schemas for subjects with low and high levels of workaholism: mistrust, dependence, undeveloped self, entitlement, negativity.

Keywords: *workaholism, workaholic, teacher, educator, maladaptive schemas.*