

*Сезин Кирилл Андреевич  
студент магистратуры  
Воронежский государственный университет  
Россия, г. Воронеж  
e-mail: z9090@mail.ru*

*Научный руководитель: Тимофеева Ольга Валерьевна  
кандидат психологических наук, доцент  
Воронежский государственный университет  
Россия, г. Воронеж*

## **СВЯЗЬ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СХЕМ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДЕПРЕССИВНОСТИ**

***Аннотация:** В статье представлены результаты эмпирического исследования связи между ранними дезадаптивными схемами и уровнем депрессивности. В статье рассмотрены факторы формирования и поддержания дезадаптивных схем у индивидов, предложены практические рекомендации по предотвращению развития депрессивных расстройств на основе изменения дезадаптивных схем.*

***Ключевые слова:** ранние дезадаптивные схемы, уровень депрессивности, детерминанты депрессивности.*

*Sezin Kirill Andreevich  
master student  
Voronezh State University  
Russia, Voronezh*

*Scientific adviser: Timofeeva Olga Valerievna  
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
Voronezh State University  
Russia, Voronezh*

## **RELATIONSHIP BETWEEN MALADAPTIVE SCHEMES AND DIFFERENT LEVELS OF DEPRESSION**

***Abstract:** The article presents the results of an empirical study of the relationship between early maladaptive schemas and the level of depression. The article examines factors in the formation and maintenance of maladaptive schemas in individuals, and offers practical recommendations for preventing the development of depressive disorders based on changing maladaptive schemas.*

**Key words:** early maladaptive schemes, level of depression, determinants of depression.

Деадаптивные схемы – это устойчивые паттерны мышления, формирующиеся в детстве и подростковом возрасте и определяющие отношение индивида к себе, другим людям и окружающему миру [13]. Депрессивность – это тенденция к депрессивным состояниям, проявляющаяся в склонности переживать чувства грусти, беспокойства, пессимизма или уныния, однако не обязательно сопровождающаяся всеми характерными признаками клинической депрессии [1]. Нами была изучена связь между дезадаптивными схемами и депрессивностью.

В качестве гипотезы исследования выступало предположение о том, что существует статистически значимая связь между уровнем депрессивности и выраженностью ранних дезадаптивных схем у лиц.

Объектом эмпирического исследования выступили 120 мужчин и женщин. Для измерения дезадаптивных схем был использован Схемный опросник Дж. Янга, YSQ S3R в адаптации П. М. Касьяника и Е. В. Романовой. Депрессивность была измерена с помощью Шкалы депрессии А. Бека (Beck Depression Inventory, BDI). Данные были подвергнуты статистическому анализу с использованием программы SPSS.

Анализ данных показал, что ранние дезадаптивные схемы коррелируют с уровнем депрессивности. Корреляционный анализ был выполнен с помощью программы IBM SPSS Statistics 22, использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена для непараметрических переменных. Анализ достоверности различий выборки по уровням депрессивности вычислялся при помощи t-критерия Стьюдента и непараметрического критерия  $U$  Манна – Уитни для независимых выборок.

Остановимся несколько подробнее на процентных данных проведённого исследования:

**Таблица 1. Средние значения выраженности ранних дезадаптивных схем по выборке (в баллах)**

Ранние дезадаптивные схемы	Общая выборка	Стандартно е отклонение	Мужчины	Женщины	Достоверност ь различий (р-уровень)
Эмоциональная депривированность	9,48	4,78	9,49	9,47	0,956
Покинутость Нестабильность	13,27	5,351	13,53	13,05	0,301
Недоверие / Ожидание жестокое обращения	12,22	4,815	12,3	12,15	0,723
Социальная отчужденность	11,439	4,8576	11,721	11,202	0,214
Дефективность / Стыд	8,57	4,142	8,81	8,36	0,209
Неуспешность	10,6	4,918	10,74	10,49	0,559
Зависимость Беспомощность	9,67	3,932	9,8	9,57	0,496
Уязвимость	10,712	4,4856	10,972	10,493	0,215
Спутанность / Неразвитая идентичность	10,13	4,08	10,37	9,94	0,224
Покорность	11,26	4,342	11,24	11,27	0,941
Самопожертвование	13,07	4,026	13,36	12,83	0,129
Подавление эмоций	12,61	5,459	12,81	12,44	0,426
Жесткие стандарты Придирчивость	16,4	4,856	<b>16,78*</b>	<b>16,08*</b>	0,035
Привилегированность Грандиозность	13,684	4,2274	13,942	13,468	0,192
Недостаточность самоконтроля	13,38	4,702	13,45	13,33	0,761
Поиск одобрения	15,06	4,898	<b>15,59*</b>	<b>14,62*</b>	0,022
Негативизм / Пессимизм	12,54	4,584	12,64	12,46	0,641
Пунитивность	12,04	3,997	12,18	11,92	0,433

Примечание: \* – различия достоверны на уровне  $p < 0,05$ .

Установлено, что выраженность ранних дезадаптивных схем снижается относительно их связи с уровнями депрессивности, при этом имеются достоверные различия в разных уровнях депрессивности между показателями 14 ранних дезадаптивных схем из 18, за исключением таких ранних дезадаптивных схем, как «Эмоциональная депривированность», «Социальная отчужденность», «Покорность» и «Самопожертвование» (табл. 2).

**Таблица 2. Средние значения выраженности ранних дезадаптивных схем респондентов разных уровней депрессивности (в баллах).**

Ранние дезадаптивные схемы	Низкий уровень депрессивности	Средний уровень депрессивности	Высокий уровень депрессивности	Достоверность различий (р-уровень) между гр. 1 и 2	Достоверность различий (р-уровень) между гр. 2 и 3	Достоверность различий (р-уровень) между гр. 1 и 3
Эмоциональная депривированность	9,38	9,53	9,84	0,737	0,678	0,527
Покинутость	14,16	12,44	11,63	<b>0,000**</b>	0,339	<b>0,001**</b>
Нестабильность						
Недоверие						
Ожидание жестокого обращения	13,17	11,26	10,78	<b>0,000**</b>	0,472	<b>0,002**</b>
Социальная отчужденность	11,83	11,13	10,53	0,117	0,409	0,083
Дефективность	9,12	7,85	8,41	<b>0,001**</b>	0,343	0,275
Стыд						
Неуспешность	11,19	9,97	9,92	<b>0,008**</b>	0,947	0,105
Зависимость	10,12	9,11	9,47	<b>0,004**</b>	0,530	0,293
Беспомощность						
Уязвимость	11,15	10,23	10,20	<b>0,024*</b>	0,961	0,174

Спутанность Неразвитая идентичность	10,42	9,61	10,67	<b>0,030*</b>	0,100	0,685
Покорность	11,49	11,03	10,86	0,247	0,805	0,326
Самопожертво- вание	12,85	13,42	12,88	0,130	0,434	0,959
Подавление эмоций	13,20	12,04	11,57	<b>0,022*</b>	0,545	0,055
Жёсткие стандарты Придирчивость	16,98	16,23	13,82	0,091	<b>0,002**</b>	<b>0,000**</b>
Привилеги- рованность Грандиозность	14,38	13,28	11,41	<b>0,004**</b>	<b>0,004**</b>	<b>0,000**</b>
Недостаточ- ность самоконтроля	13,90	12,84	12,73	<b>0,014**</b>	0,878	0,102
Поиск одобрения	16,00	14,29	12,90	<b>0,000**</b>	0,066	<b>0,000**</b>
Негативизм Пессимизм	13,23	11,79	11,73	<b>0,001**</b>	0,924	<b>0,035*</b>
Пунитивность	12,70	11,38	11,02	<b>0,000**</b>	0,555	<b>0,006**</b>

Примечание: \* – различия достоверны на уровне  $p < 0,05$ ; \*\* – различия достоверны на уровне  $p < 0,01$ .

Из представленных данных видно, что уровень депрессивности явно влияет на преобладающие дезадаптивные схемы. У мужчин с высоким уровнем депрессивности преобладает схема «Отверженности», у мужчин с умеренным уровнем депрессивности – «Социальная изоляция», а у мужчин с низким уровнем депрессивности – «Самоконтроль». У женщин с высоким уровнем депрессивности преобладает схема «Неудачи», у женщин с умеренным уровнем депрессивности – «Самопожертвование», а у женщин с низким уровнем депрессивности – «Ожидание порицания».

Эти данные позволяют сделать вывод о связи между уровнем депрессивности и преобладающими дезадаптивными схемами. Таким образом, разные уровни депрессивности могут быть связаны с разными дезадаптивными схемами, что может позволить уточнить диагноз и разработать более эффективный подход к терапии и лечению депрессивных состояний.

Результаты этого исследования подтверждают, что между ранними дезадаптивными схемами и уровнем депрессивности существует тесная связь у индивидуальных лиц. Оказалось, что у людей с высоким уровнем депрессивности наблюдаются более выраженные дезадаптивные схемы по сравнению с теми, у кого уровень депрессивности низкий. Обнаруженные различия в типах дезадаптивных схем подчеркивают важность учёта индивидуальных особенностей при создании методов предотвращения депрессивных расстройств. Эти результаты могут быть применены в практике психологов и психотерапевтов для разработки персонализированных программ поддержки и вмешательства с целью предотвращения или ликвидации депрессивных расстройств у людей с различными уровнями депрессивности.

### **Список литературы:**

1. Бек А.Т. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2002. 544 с.
2. Бобров А.Е. Когнитивные нарушения при органических и тревожно-депрессивных расстройствах у больных первичной медицинской помощи // Психические расстройства в общей медицине. 2012. № 1. С. 21–25.
3. Бодалев А.А. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000. 440 с.
4. Величковский Б.М. Когнитивная наука: Основы психологии познания. М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. Т.1. 448 с.
5. Вертоградова О.П. Депрессия (психопатология, патогенез). М.: Наука, 1980. 360 с.
6. Галимзянова М.В. Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов функционирования схем у мужчин и женщин в период ранней, средней

и поздней взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. Серия 16. № 3. С. 109–125.

7. Гудвин Дж. Исследование в психологии: методы и планирование. СПб.: Питер, 2004. 557 с.

8. Иванова Е.Г. Депрессия и дезадаптивные схемы: взаимосвязь и коррекция // Психология и психотерапия. 2014. № 2 (18). С. 29–42.

9. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем. СПб.: Питер, 2018. 499 с.

10. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1999. 349 с.

11. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.: Академия, 2013. 384 с.

12. Марута Н.А. Восстановление социального функционирования – основная цель терапии депрессии // нейроNEWS. 2013. № 8. С. 16–19.

13. Холмогорова А.Б. Схема-терапия Дж. Янга – один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности // Журнал «Консультативная психология и психотерапия». 2014. Т. 22. № 2. С. 78–87.

14. Ямская А.С. Роль ранних дезадаптивных схем в формировании депрессивных расстройств // Вестник Воронежского университета. 2007. Серия: Психология. № 2. С. 56–60.

15. Янг Дж. Е. Схематерапия: руководство практика. Нью-Йорк: Guilford Press, 2003. 436 с.