

СЕКЦІЯ:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ
ТА УМОВИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

А. М. Большакова

**СХЕМА-ТЕРАПІЯ В ПРАКТИЦІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ:
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ**

А. М. Bolshakova

**SCHEME-THERAPY IN THE PRACTICE OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL
ASSISTANCE: BASIC PROVISIONS**

Схема-терапія Дж. Янга (схемофокусована когнітивно-поведінкова терапія) – один з інноваційних психотерапевтичних підходів, який розвиває базові ідеї когнітивно-поведінкового напрямку в психотерапії та психологічному консультуванні. Основні тези схема-терапії:

1. Кожній людині від народження притаманні п'ять типів базових емоційних потреб: у безпечній приналежності, прийнятті та турботі; в автономії, компетентності та відчутті самості; у збереженні реалістичних кордонів і самоконтролі; у вільному вираженні потреб та емоцій; у спонтанності й грі.

2. Досить часто за різних причин у ранньому дитинстві людини деякі з цих базових потреб не задовольняються, що зумовлює формування ранніх дезадаптивних схем (яких Дж. Янгом виділено 18) – комплексів ригідних неадекватних уявлень про себе та оточуючий світ, які продовжують діяти протягом усього подальшого життя, спотворюючи сприйняття актуальних життєвих ситуацій та провокуючи деструктивну поведінку.

Схема-режими угруповано у п'ять кластерів (доменів) залежно від того, унаслідок фрустрації якої базової потреби вони сформувалися.

До домену «роз'єднаність та несприйняття» (формується внаслідок фрустрації потреби в безпечній прихильності, сприйнятті, турботі) належать ранні дезадаптивні схеми «покинутість / нестабільність», «недовіра / насильство», «емоційна депривація», «дефектність / сором», «соціальна ізоляція/відчуження».

До домену «порушення особистої автономії та невизнання досягнень» (формується внаслідок фрустрації потреби в автономії, компетентності, почутті власної самості) належать схеми «залежність/некомпетентність», «вразливість – незахищеність щодо фізичної шкоди або хвороби», «злитість з іншими/нерозвинене Я», «приреченість на провал».

До домену «порушення особистісних меж» (формується внаслідок фрустрації потреби в реалістичних межах, самоконтролі) належать схеми «володіння спеціальними правами / грандіозність», «відсутність самоконтролю / самодисципліни».

До домену «спрямованість на інших» (формується внаслідок фрустрації потреби у вільному вираженні потреб та емоцій) належать схеми «підкорення іншому», «самопожертва», «пошук схвалення».

До домену «надшпильність та подавлення» (формується внаслідок фрустрації потреби у спонтанності та грайливості) належать схеми «негативність / песимізм», «емоційне подавлення», «завищені вимоги до себе», «карання».

3. Активация ранніх дезадаптивних схем як у проблемних, так і у звичайних ситуаціях призводить до виникнення певних станів — схема-режимів, які є сукупністю моделей когнітивного, емоційного та поведінкового реагування. Для людини типовими є один (зрідка) чи декілька (зазвичай) схема-режимів:

- дисфункціональні дитячі режими, що є проявом травмованої «внутрішньої дитини», та пов'язані з інтенсивними негативними емоціями: «вразливої дитини», «розгніваної дитини», «розлученої дитини», «імпульсивної дитини», «недисциплінованої дитини»;
- дисфункціональні батьківські режими, що є проявом засвоєних людиною негативних реакцій своїх батьків на самого себе: «батьківського покарання», «батьківської вимогливості»;
- дисфункціональні копінгові режими, які є невдалою спробою впоратися з негативними емоціями, викликаними ранніми дезадаптивними схемами: «покірної капітуляції», «агресивного нападника», «звеличування самого себе», «відстороненого захисника», «відстороненого самозаспокоювання».

Сучасні психологічні дослідження показують, що дисфункціональні схема-режими формуються та проявляються навіть у психічно здорових людей, детермінуючи виникнення в них певних внутрішньоособистісних та міжособистісних ускладнень. Утім, зазвичай, у психічно благополучної, гармонійної людини за умов активації ранніх дезадаптивних схем у проблемних ситуаціях активуються здорові, адаптивні схема-режими: «щасливої дитини» та «здорового дорослого».

Подолання дезадаптивних схема-режимів та плекання режимів «здорового дорослого» та «щасливої дитини» є провідною метою надання психологічної допомоги в напрямі схема-терапії.

I. O. Videniev

ПРОБЛЕМА СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА У ВІДБРАЖЕННІ ВІТЧИЗНЯНИХ МЕДІА

I. O. Videniev

THE PROBLEM OF FAMILY VIOLENCE EMBODIED IN NATIONAL MEDIA

Нині однією з найбільш гострих соціальних і психологічних проблем у світі є проблема насильства в сім'ї. Законодавчо це питання в Україні регулюється недостатньо. Задовольняючи соціальний запит, вітчизняні медіа щонайактивніше висвітлюють тему насильства в сім'ї, утім коректність їх матеріалів у науковому товаристві викликає багато питань, зумовлюючи актуальність цього дослідження.

Слід відзначити, що за останні роки тема домашнього насильства припинила бути табуованою, вона активно висвітлюється телеканалами, друкованими виданнями, різноманітними інтернет-ресурсами та лідерами думок у соціальних мережах. Це спонукало владу розробити нові законопроекти, спрямовані на посилення відповідальності за скоєння актів домашнього насильства. Саме завдяки ЗМІ пересічні громадяни усвідомлюють, що окрім фізичного і сексуального насильства є й інші його види, а саме: економічне і психологічне; що говорити про випадки насильства в сім'ї публічно не лише не соромно, а й життєво необхідно; що не слід терпіти приниження і неповагу в будь-яких