

УДК 159.9.072

Концепция ранних дезадаптивных схем в структуре когнитивной психологии

Эльзессер Анастасия Сергеевна

Преподаватель,
кафедра общепсихологических дисциплин,
Тихоокеанский государственный медицинский университет,
690950, Российская Федерация, Владивосток, просп. Острякова, 2;
e-mail: der_falter@mail.ru

Люкшина Дарья Сергеевна

Старший преподаватель,
кафедра общепсихологических дисциплин,
Тихоокеанский государственный медицинский университет,
690950, Российская Федерация, Владивосток, просп. Острякова, 2;
e-mail: danyasergeevna@gmail.com

Боленкова Елена Федоровна

Старший преподаватель,
кафедра общепсихологических дисциплин,
Тихоокеанский государственный медицинский университет,
690950, Российская Федерация, Владивосток, просп. Острякова, 2;
e-mail: bolenkova2004@mail.ru

Аннотация

Предметом исследования является концепция ранних дезадаптивных схем (РДС). Целью данной статьи является определение места и роли концепции РДС в структуре когнитивной психологии. Обзор исследований показал, что концепция РДС только начинает входить в круг внимания отечественной психологии, однако исследователи стремятся затронуть важные прикладные аспекты, связанные с формированием, динамикой и негативными последствиями РДС для психического здоровья. Выделены нововведения, внесенные концепцией РДС в терапевтическую практику когнитивного направления: поиск причин текущих симптомов в детстве и юности; категории эмоционального опыта и эмоциональных потребностей; изменение когнитивных и эмоциональных конструкторов в результате терапии; «эмпатическая конфронтация», использование психотерапевтических техник других подходов (гештальт, психодрама и др.). Авторы выделили изменения, внесенные в представления когнитивной психологии и когнитивно-поведенческого подхода: поиск причин текущих симптомов в детстве и юности; категории эмоционального опыта и эмоциональных потребностей; изменение когнитивных и эмоциональных конструкторов в результате терапии; «эмпатическая конфронтация», привнесение психотерапевтических техник других подходов.

Для цитирования в научных исследованиях

Эльзессер А.С., Люкшина Д.С., Боленкова Е.Ф. Концепция ранних дезадаптивных схем в структуре когнитивной психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 144-149.

Ключевые слова

Ранние дезадаптивные схемы, схема-терапия, когнитивная психология, психология, терапия.

Введение

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), по-прежнему актуальной проблемой является нарастание глобального экономического бремени психических расстройств. Однако за последнее десятилетие значительно улучшилось понимание механизмов протекания психических расстройств, их предупреждения и лечения [World Health Organization, 2018]. Отсюда необходимость актуализации новейших знаний и разработок в областях диагностики риска психологического неблагополучия и способов восстановления нарушенного психического здоровья.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором индивид осознает свои способности, может справляться с нормальными стрессами жизни, может плодотворно работать и вносить свой вклад в развитие общества. Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и экологических факторов [World Health Organization, 2018], неблагоприятное воздействие которых на личность в детском и подростковом возрасте, препятствуя удовлетворению базовых эмоциональных потребностей, порождает устойчивые саморазвораживающиеся когнитивные структуры, отражающие закрепившийся негативный опыт и затрудняющие дальнейшую адаптацию – «ранние дезадаптивные схемы» (РДС). Широкое распространение, эффективность активное развитие концепции РДС за рубежом и ее сравнительно малая известность в отечественной психологии обусловили интерес авторов к ее изучению [Bach B., Lockwood, Young, 2018; Rafaeli, Bernstein, Young, 2011]. Целью данной статьи стало определение места и роли концепции РДС в структуре когнитивной психологии.

Проведенный обзор научных работ по теме РДС за последние пять лет выявил сравнительно небольшое число публикаций, включающих рассмотрение наиболее важных аспектов прикладного применения концепции ранних дезадаптивных схем. Среди них анализ предпосылок формирования в детском возрасте [Касьяник, Галимзянова, Романова, Фаррелл, 2017] и динамики РДС в течение жизни [Тихомирова, Гришина, 2016]. Обнаружение различных проявлений психологического неблагополучия, ассоциированных с РДС у взрослых: страхов [Смышляева, Галимзянова, 2016], аддиктивного поведения [Кадыров, Догадина, Ильина, 2018], низкого уровня самооценки и суверенности психологического пространства [Елецкая, Романова, 2017], суицидального риска [Ерзин, Семенова, Антохин, 2017; Кадыров, Мироненко, 2017], вклада в симптоматику шизофрении [Коцюбинский, Еричев, Клайман, Шмонина, 2017] и пограничных расстройств [Холмогорова, 2014]. Наконец, часть статей посвящена аспектам применения схема-терапии – коррекции ранних дезадаптивных схем [Галимзянова, Романова, Касьяник, Луз, 2018; Холмогорова, 2014]. Сравнительно небольшое количество работ по данной

теме, а также разные переводы термина «early maladaptive schemas»: «ранние дезадаптивные схемы», «ранние малоадаптивные схемы», неустоявшийся перевод термина «Schema Therapy», имеющий русскоязычные вариации «схемная терапия», «схема-терапия», свидетельствуют, что понятие РДС в настоящее время не вошло в широкий научный обиход отечественной психологии.

Концепция ранних дезадаптивных схем и схема-терапия: интеграция подходов в интересах практики

Когнитивно-поведенческий подход предназначен для краткосрочной психотерапии относительно обратимых психических нарушений [Rafaeli, Bernstein, Young, 2011] – тревожных, депрессивных расстройств, и аддиктивных расстройств в химических и нехимических вариантах [Кадыров, Ковалев, Ильина, 2016; Короленко, Дмитриева, 2010]. При этом коллектив зарубежных авторов D. David et al. прогнозирует дальнейшую интеграцию научно обоснованных психотерапевтических подходов на основе методологии когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) [David, Cristea, Hofmann, 2018]. Действительно, имея широкий прикладной потенциал в области сохранения психического здоровья, когнитивно-поведенческий подход уже в настоящее время осуществляет экспансию от психотерапии обратимых психических расстройств в направлении психотерапии эндогенных психических расстройств и других устойчивых нарушений [Rafaeli, Bernstein, Young, 2011]. Одним из ведущих интегративных подходов последней волны КПТ стала схема-терапия (Schema Therapy), разработанная Джеффри Янгом (Jeffrey Young) и направленная на перестройку когнитивных структур путем удовлетворения фрустрированных потребностей в процессе психотерапии [Холмогорова, 2014].

Термин «схема» в когнитивной психологии понимается как объединение устойчивых, обобщенных структур опыта, которые позволяют предвосхищать порядок развития событий, их содержание и внутреннюю связь, а также предвидеть изменения вида объектов и окружения при собственных действиях и локомоциях [Величковский, 2006]. Иными словами, совокупные факторы среды, преломляясь в индивидуальном познавательном опыте индивида, порождают концептуальные структуры, отражающие представления индивида об окружающем мире и себе самом.

Изначально схема-терапия была разработана для психотерапии депрессивных расстройств, не поддающихся когнитивно-поведенческой терапии, что и обусловило интеграцию на методологической базе когнитивной психологии различных подходов. Так, концепция РДС включает черты психодинамического направления, осуществляя *поиск причин текущих симптомов в детстве и юности*. Более того, Дж. Янг в формирование когнитивного конструкта включает наравне с познавательным опытом *категории эмоционального опыта и эмоциональных потребностей*. Иными словами, неудовлетворение базовых эмоциональных потребностей предстает фактором формирования в дальнейшем дезадаптивной схемы. Отсюда целью терапевта является помощь клиенту в понимании основных эмоциональных потребностей и поиске адаптивных путей их удовлетворения через *изменение своих когнитивных и эмоциональных конструктов*. Наконец, как указывают Е. Rafaeli, D.P. Bernstein и J.E. Young, большое внимание в схема-терапии уделяется отношениям терапевта и клиента, которые включают *«эмпатическую конфронтацию»*: терапевт, сохраняя эмпатическое понимание причин появления и развития РДС у клиента, вступает в осознаваемую конфронтацию в ответ на дезадаптивные копинг-режимы клиента [Rafaeli, Bernstein, Young,

2011]. В отношении терапевта к клиенту отмечается традиционное для экзистенциально-гуманистических подходов требование *безусловного принятия клиента*, постоянной поддержки в стимуляции к позитивным изменениям в ходе терапии [Холмогорова, 2014]. Работая с переживаниями и эмоциями, схема-терапия заимствует традиционные *техники других подходов*: гештальт-направления, эмпирической психотерапии (experiential psychotherapy) [Rafaeli, Bernstein, Young, 2011].

Заключение

Обзор исследований показал, что концепция РДС только начинает входить в круг внимания отечественной психологии, однако исследователи стремятся затронуть важные прикладные аспекты, связанные с формированием, динамикой и негативными последствиями РДС для психического здоровья.

Следуя за логикой исследовательской мысли Дж. Янга, мы выделили изменения, внесенные в представления когнитивной психологии и когнитивно-поведенческого подхода: поиск причин текущих симптомов в детстве и юности; категории эмоционального опыта и эмоциональных потребностей; изменение когнитивных и эмоциональных конструктов в результате терапии; «эмпатическая конфронтация», привнесение психотерапевтических техник других подходов.

Библиография

1. Величковский Б.М. Когнитивная наука: основы психологии познания. М.: Academia, 2006. Том 2. 430 с.
2. Галимзянова М.В. и др. Коррекция совладающего поведения подростков методами групповой схемотерапии // Прикладная юридическая психология. 2018. № 1. С. 12-22.
3. Елецкая В.В., Романова Е.В. Взаимосвязь ранних дезадаптивных схем, суверенности психологического пространства и самоотношения взрослых людей // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2017. Т. 5. С. 21-28.
4. Ерзин А.И., Семенова Т.С., Антохин Е.Ю. Черты личности и ранние дезадаптивные схемы как предикторы суицидального риска у подростков-гомосексуалов // Суицидология. 2017. Т. 8. № 4. С. 81-90.
5. Кадыров Р.В., Догадина В.А., Ильина И.С. Ранние дезадаптивные схемы в генезе аддиктивного поведения // Вектор науки ТГУ. 2018. № 3. С. 64-70.
6. Кадыров Р.В., Ковалев И.А., Ильина И.С. Психическая травма раннего возраста и психологические характеристики личности наркозависимых // Тихоокеанский медицинский журнал. 2016. № 4 (66). С. 66-69.
7. Кадыров Р.В., Мироненко Т.А. Ранние дезадаптивные схемы у лиц с суицидальной попыткой // Психическое здоровье. 2017. Т. 15. № 10. С. 65-71.
8. Касьяник П.М. и др. Взаимосвязь стилей воспитания и ранних дезадаптивных схем // Прикладная юридическая психология. 2017. № 3. С. 83-93.
9. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Личностные расстройства. СПб.: Питер, 2010. 400 с.
10. Коцюбинский А.П. и др. Биопсихосоциальная модель шизофрении и ранние малоадаптивные схемы // Обзорные психиатрии и медицинской психологии. 2017. № 1. С. 81-88.
11. Смышляева Е.Д., Галимзянова М.В. Ранние дезадаптивные схемы и страхи у взрослых // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2016. Т. 4. С. 191-198.
12. Тихомирова М.А., Гришина Н.В. Ранние дезадаптивные схемы в контексте психологического благополучия // Петербургский психологический журнал. 2016. № 16. С. 83-102.
13. Холмогорова А.Б. Схема-терапия Дж. Янга – один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 2. С. 78-87.
14. Bach V., Lockwood G., Young J.E. A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas // Cognitive behaviour therapy. 2018. Vol. 47. № 4. P. 328-349.
15. David D., Cristea I.A., Hofmann S.G. Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of Psychotherapy // Front Psychiatry. 2018. Vol. 9. № 4. P. 1-3.
16. Mental health: strengthening our response. World Health Organization. 2018. URL: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
17. Rafaeli E., Bernstein D.P., Young J.E. Schema Therapy. London: Routledge, 2011. 176 p.

Concept of early desadaptive schemes in the structure of cognitive psychology

Anastasiya S. El'zesser

Lecturer,
Department of General psychological disciplines,
Pacific State Medical University,
690950, 2, Ostryakova av., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: der_falter@mail.ru

Dar'ya S. Lyukshina

Senior Lecturer,
Department of General psychological disciplines,
Pacific State Medical University,
690950, 2, Ostryakova av., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: danyasergeevna@gmail.com

Elena F. Bolenkova

Senior Lecturer,
Department of General psychological disciplines,
Pacific State Medical University,
690950, 2, Ostryakova ave., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: bolenkova2004@mail.ru

Abstract

The subject of the research is the concept of early maladaptive schemes (EMS). The purpose of this article is to determine the place and role of the concept of EMS in the structure of cognitive psychology. A review of research has shown that the concept of EMS is only beginning to enter the focus of attention of Russian psychology, but researchers are striving to touch on important applied aspects related to the formation, dynamics and negative effects of EMS on mental health. The innovations introduced by the EMS concept in the therapeutic practice of the cognitive direction are highlighted: the search for the causes of current symptoms in childhood and adolescence; categories of emotional experience and emotional needs; changes in cognitive and emotional constructs as a result of therapy; "Empathic confrontation", the use of psychotherapeutic techniques of other approaches (gestalt, psychodrama, etc.). The authors of the research presented in this paper identified changes made to the ideas of cognitive psychology and cognitive-behavioral approach: search for the causes of current symptoms in childhood and adolescence; categories of emotional experience and emotional needs; changes in cognitive and emotional constructs as a result of therapy; "Empathic confrontation", the introduction of psychotherapeutic techniques of other approaches.

For citation

El'zesser A.S., Lyukshina D.S., Bolenkova E.F. (2018) Kontseptsiya rannikh dezadaptivnykh skhem v strukture kognitivnoi psikhologii [Concept of early desadaptive schemes in the structure of cognitive psychology]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (5A), pp. 144-149.

Keywords

Early maladaptive schemes, scheme-therapy, cognitive psychology, psychology, therapy.

References

1. Bach B., Lockwood G., Young J.E. (2018) A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47, 4, pp. 328-349.
2. David D., Cristea I.A., Hofmann S.G. (2018) Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of Psychotherapy. *Front Psychiatry*, 9, 4, pp. 1-3.
3. Eleetskaya V.V., Romanova E.V. (2017) Vzaimosvyaz` rannikh dezadaptivnykh skhem, suverenosti psikhologicheskogo prostranstva i samootnosheniya vzroslykh lyudei [Interrelation of early maladaptive schemes, sovereignty of psychological space and self-attitude of adults]. *Nauchnye issledovaniya vypusknikov fakul'teta psikhologii SPbGU* [Scientific studies of graduates of the Faculty of Psychology, St. Petersburg State University], 5, pp. 21-28.
4. Erzin A.I., Semyonova T.S., Antokhin E.Yu. (2017) Cherty lichnosti i rannie dezadaptivnye skhemy kak prediktory suitsidal'nogo riska u podrostkov-gomoseksualov [Personality Traits and Early Disadaptive Schemes as Predictors of Suicidal Risk in Homosexual Teens]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 8, 4, pp. 81-90.
5. Galimzyanova M.V. et al. (2018) Korrektsiya sovladayushhego povedeniya podrostkov metodami gruppovoi skhemoterapii [Correction of adolescent coping behavior by methods of group schematherapy]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya* [Applied Legal Psychology], 1, pp. 12-22.
6. Kadyrov R.V., Dogadina V.A., Il'ina I.S. (2018) Rannie dezadaptivnye skhemy v geneze addiktivnogo povedeniya [Early maladaptive schemes in the genesis of addictive behavior]. *Vektor nauki TGU* [Vector of Science TSU], 3, pp. 64-70.
7. Kadyrov R.V., Kovalev I.A., Il'ina I.S. (2016) Psikhicheskaya travma rannego vozrasta i psikhologicheskie kharakteristiki lichnosti narkozavisimykh [Mental injury of an early age and psychological characteristics of the personality of drug addicts]. *Tikhookeanskii meditsinskii zhurnal* [Pacific Medical Journal], 4 (66), pp. 66-69.
8. Kadyrov R.V., Mironenko T.A. (2017) Rannie dezadaptivnye skhemy u lits s suitsidal'noi popytkoi [Early maladaptive regimens in persons with suicidal attempts]. *Psikhicheskoe zdorov'e* [Mental health], 15, 10, pp. 65-71.
9. Kas'yanik P.M. et al. (2017) Vzaimosvyaz` stilei vospitaniya i rannikh dezadaptivnykh skhem [The relationship of parenting styles and early maladaptive schemes]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya* [Applied Legal Psychology], 3, pp. 83-93.
10. Kholmogorova A.B. (2014) Skhema-terapiya Dzh. Yanga – odin iz naibolee effektivnykh metodov pomoshhi patsientam s pogranchnym rasstroistvom lichnosti [Scheme-therapy J. Yang as one of the most effective methods of care for patients with borderline personality disorder]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Consultative psychology and psychotherapy], 2, pp. 78-87.
11. Korolenko Ch.P., Dmitrieva N.V. (2010) *Lichnostnye rasstroistva* [Personality Disorders]. St. Petersburg: Piter Publ.
12. Kotsyubinskii A.P. et al. (2017) Biopsikhosotsialnaya model' shizofrenii i rannie maloadaptivny'e skhemy [Biopsychosocial model of schizophrenia and early maladaptive schemes]. *Obozrenie psikhiiatrii i medicinskoi psikhologii* [Review of Psychiatry and Medical Psychology], 1, pp. 81-88.
13. (2018) *Mental health: strengthening our response*. *World Health Organization* Available at: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Accessed 29/10/2018]
14. Rafaeli E., Bernstein D.P., Young J.E. (2011) *Schema Therapy*. London: Routledge.
15. Smyshlyaeva E.D., Galimzyanova M.V. (2016) Rannie dezadaptivnye skhemy i strakhi u vzroslykh [Early maladaptive schemes and fears in adults]. *Nauchnye issledovaniya vypusknikov fakul'teta psikhologii SPbGU* [Scientific studies of graduates of the Faculty of Psychology, St. Petersburg State University], 4, pp. 191-198.
16. Tikhomirova M.A., Grishina N.V. (2016) Rannie dezadaptivnye skhemy v kontekste psikhologicheskogo blagopoluchiya [Early maladaptive schemes in the kontekht of psychological well-being]. *Peterburgskii psikhologicheskii zhurnal* [Petersburg Psychological Journal], 16, pp. 83-102.
17. Velichkovskii B.M. (2006) *Kognitivnaya nauka: osnovy psikhologii poznaniya* [Cognitive science: the foundations of the psychology of knowledge]. Moscow: Academia Publ. Vol. 2.