**Карпенко З. С.**

завідувач кафедри педагогічної та вікової психології,

доктор психологічних наук, професор

 *(ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника)*

ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СХЕМА- ТА БІБЛІОТЕРАПІЇ

 В умовах нагромадження кількості та складності цивілізаційних викликів, небезпеки реставрації людиноненависницьких тоталітарних режимів з їх фанатичним ідеологічним підґрунтям, інспірування гібридних воєн і розростання масштабів терористичної загрози варто активізувати пошуки верифікованого психотерапевтичною практикою здоров’язберігального реконструктивного інструментарію, релевантного сучасному контексту життєздійснення особистості з усіма його небезпеками й ресурсами.

 З огляду на поставлене завдання перевагу слід віддавати інтегративним підходам з притаманним їм холістичним баченням природи людини, множинної взаємної детермінації її поведінки, діалектичним розумінням взаємозв’язку вад і потенціалів розвитку, оптимальним поєднанням директивності терапевта й відповідальності клієнта, можливостями компенсації негативного досвіду, позитивними поведінковими моделями, когнітивним спростуванням соціально-перцептивних спотворень і рефреймінгом звичних вчинкових патернів тощо.

 Зазначеним вимогам повною мірою відповідає схема-терапія, заснована Джефрі Янгом і розвинена його послідовниками (Дж. Фаррелл, Ш. Шоу, Х. ван Гендерен, Д. Бернстайн, А. Арнц, Г. Якоб та ін.) [2; 7; 8]. Незважаючи на те, що схема-терапія здійснюється в індивідуальному, парному (наприклад, подружньому) й груповому форматах, вважаємо за необхідне екстраполювати її надбання на аксіокорекцію ментального макросередовища особистості з огляду на її базові потреби і цінності, часто-густо розбалансовано і хибно представлені в сконструйованій медіа картині світу й образі людини як такої [4]. З цією метою важливо використати сильний, художньо виразний матеріал, що являє собою, наприклад, сповідальну літературну форму, в якій представлені різновекторні людські інтенції – потреби, мрії, прагнення й т. ін., способи їх досягнення й оцінка результатів життєдіяльності [5]. Йдеться про бібліотерапію – терапію читанням спеціально підібраних книг (більшість із них існує на електронних носіях і в Інтернеті), яку слід використати як експозиційний майданчик різноманітних знаково-символічних кодів семантичної реальності життєвого світу людини, моделей її захисної і долаючої поведінки, варіантів життєздійснення тощо [3].

Схеми, або риси, диспозиції, глибинні переконання, патерни, взірці, моделі – певні імпліцитні схильності, що визначають спосіб мислення, переживання і поведінки особи. Схеми бувають здоровими, конструктивними, такими, що дозволяють індивіду функціонувати повноцінно, і дисфункційними, деструктивними, що викривлюють сприймання соціальних ситуацій, стосунків і самого себе, призводячи до їх тенденційного тлумачення й дезадаптивної поведінки.

Схема-терапевти виокремлюють п’ять базових потреб і відповідних їм сфер прояву і застосування дисфункційних схем. Це: 1) потреба в безпечній прив’язаності, прийнятті і турботі; у разі її депривації переживаються втрата зв’язку й відкинення (почуття покинутості, недовіри/скривдження, дефіциту емоцій, дефективності/сорому, соціальної ізоляції/відчуження); 2) потреба в автономії, компетентності, почутті власної ідентичності; в разі її депривації переживається обмеження автономії та здатності досягати успіху й реалізовувати себе (почуття залежності/безпорадності, вразливості до кривди та хвороб, злиття і дифузності особистої ідентичності, відчуття некомпетентності й очікування неминучих невдач); 3) потреба у встановленні реалістичних меж і самоконтролі; порушення меж інспірує претензії особи на особливий статус та права, породжує проблеми з самоконтролем і самодисципліною; 4) депривація потреби у свободі вираження потреб та емоцій веде до формування схем підкорення, самопожертви, пошуку визнання; 5) блокування задоволення потреби у спонтанності та грі веде до формування схем негативізму/песимізму, емоційної інгібіції, схем надвисоких стандартів/ гіперкритичності і покарання.

Схема-терапія оперує також концептом часток, що являють собою психічні стани з їх емоційними маркерами, які поділяються на дитячі частки, дисфункційні батьківські частки і здорові частки дорослого і щасливої дитини.

Схема-терапевти вважають, що первинними є дитячі і батьківські частки (в зазначеній послідовності), а вторинними – копінг-частки підкорення («здатися»), уникнення і гіперкомпенсації.

Широкими можливостями використання пояснювальних конструктів і прийомів схема-терапевтичної роботи в контексті бібліотерапії та з метою духовного оздоровлення посттоталітарних суспільств володіє поліфонічний роман-сповідь С. Алексієвич «Час секонд хенд» [1]. Вважаємо, що синтез схема- та бібліотерапії виступить дієвим засобом розв’язання завдань ресоціалізації, гуманістичної психоедукації нині сущих поколінь, самовиховання особистості.

 З’ясовано, що експозиція представлених у художньому літературному творі ірраціональних переконань і диспозицій (схем) і способів опанування у формі дисфункційних дитячих і батьківських часток та копінг-стилів підкорення, уникнення й гіперкомпенсації сприяє усвідомленню причин формування, механізмів збереження і функціонування в колективній та індивідуальній ціннісній свідомості ілюзорних деструктивних і віктимних настановлень, що позбавляють окремих осіб і суспільство загалом атрибутів суб’єктності, відповідальності, гідності.

 З досвіду психотерапевтичної роботи можна зробити висновок про те, що авторська позиція обмеженого повторного батьківства дає змогу здійснити аксіокорекцію наявного мотиваційного дискурсу травмованих комуністичної ідеологією і деприваційною практикою поколінь людей: валідизувати й реконструювати негативний життєвий досвід та зміцнити продуктивні копінг-частки дорослого і щасливої дитини з метою переривання патологічної трансгенеративної передачі.

Список літератури

1. *Алексиевич С. А.* Время секонд хэнд / С. А. Алексиевич. – М. : Время, 2016. – 392 с. – 4-е изд., стереотип. – (Собрание произведений).
2. *Арнц А.* Схема-терапія: модель роботи з частками /А. Арнц, Г. Якоб. – Львів : Свічадо, 2014. – 264 с.
3. Библиотерапия // Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д.  Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – с. 60–61 с.
4. *Карпенко З.* Аксіопсихологічне спростування деструктивних ідеологем тоталітарних соціумів / Зіновія Карпенко // Психологія особистості. – 2014. – № 1 (5). – С. 55–66.
5. *Старовойтенко Е. Б.* Культурная психология личности: монография / Е. Б. Старовойтенко. – М. : Академический Проект; Гаудеамус, 2007. – 310 с.
6. *Шульженко О.* Транспективний підхід і біографічний метод у навчанні шкільного курсу історії / Олександр Шульженко // Психологія особистості. – 2014. – № 1(5). – С. 195–202.
7. *Bernstein, D. P., Arntz, A.,& de Vos, M.* (2007). Schema focused therapy in forensic settings: theoretical model and recomendations for best clinical practice. International Journal of Forensic Mental Health, 6: 169–183.
8. *Farrel, J. & Shaw, I.* (2012). Group Schema Therapy for Borderline Personality Disorder: A Step-by-Step Treatment Manufl with Patient Workbook. Sussex: John Wiley & Sons.

**Опубліковано:** Карпенко З. С. Здоров’язберігальний потенціал схема- та бібліотерапії / З. С. Карпенко // Психічне здоров"я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 р.) / упорядник Н. М. Бамбурак. – Львів : ЛьвДУВС, 2016. – С.126–129. (332 с.)