



Додаток до Посібника з концептуалізації випадків

Списки режимів схем за версією ISST

27 червня 2024 року

У спільноті схема-терапії існує загальне погодження щодо чотирьох широких категорій режимів: Здоровий Дорослий, дитячі режими, дисфункційні батьківські режими або режими Критика, та коупінгові режими. Однак серед дослідників і тренерів спостерігаються розбіжності у підходах до класифікації та найменування режимів.

Ці розбіжності проявляються в тому, що викладається на тренінгах і семінарах, які проводять сертифіковані тренери з схема-терапії, а також в тому, як супервізори працюють з режимами на супервізіях.

В опублікованій літературі Янг, Клоско та Вейшаар (2003) у праці «Схема-терапія: Посібник для практиків» (с. 43–44) спочатку назвали 10 режимів, а після обговорення нарцистичної особистості було додано ще два режими («Самотня дитина» і «Самовозвеличення», с. 374).

Пізніше Лоббестел, ван Вресвейк і Арнц (2007) описали 22 режими, а в картах iModes Бернштейна (2018) цей список було взято за основу, але додано ще 3 режими (загалом 25).

Опитувальник режимів (SMI: Дж. Янг, 2007) містить шкали для 14 режимів, перелічених у книзі «Контекстуальна схема-терапія» (Contextual Schema Therapy) Редігера, Стівенса і Брокмана (2018, с. 42–43).

Розробляючи Опитувальник режимів-2, Бамеліс, Реннер, Хайдкамп і Арнц (2010) додали ще два режими: Перфекціоністичний гіперконтролер і Параноїдальний (підозрілий) гіперконтролер.

Розробляючи спеціалізовану версію Опитувальника режимів для розладів харчової поведінки, Сімпсон та ін. (2018) також додали два режими: **«Безпомічний капітулянт»** і **«гіперконтролер харчової поведінки»**.

Кембриджський посібник зі схема-терапії (Брокман, Сімпсон, Хейз, Ван дер Вайнгаарта та Смоут, 2023) містить понад 30 режимів і визнає повторювання негативного мислення як окремий режим **гіпер-аналізуючого контролера**.

Різноманітність підходів особливо помітна при порівнянні таблиці з лише 9 основними режимами у «Посібнику для клініцистів схема-терапії» (Феррелл, Райз і

Шоу, 2014, с. 7) з вичерпним переліком понад 80 режимів у статті Едвардса (Edwards, 2022).

Багато тренерів вважають корисним виділяти підтипи, які характеризують варіації визначеного режиму. Тому деякі режими можна вважати підрежимами ширших категорій.

Наприклад, Янг та ін. (2003) визначили **Самотню дитину** як підтип **Вразливої дитини**. Як зазначено нижче, зараз визнано кілька інших підтипів Вразливої дитини. Аналогічно, зростає диференціація коупінгових режимів. У категорії **Капітулюючих режимів** Янг та ін. (2003) і Лоббестаил та ін. (2007) виділили один режим: **Покірний капітулянт**. Однак Брокманн та ін. (2023) наводять три, а Едвардс (2022) - сім.

У категорії **Гіперкомпенсації** Лоббестел та ін. (2007) наводять сім режимів **гіперкомпенсації**, а Брокманн та ін. (2023) — дванадцять.

Едвардс (2020) виділяє понад 20 таких режимів, багато з яких пов'язані з конкретною поведінкою, зазначеною в пунктах Опитувальника компенсацій Янга (Янг, 1999). Подібно до того, як Брокман, Сімпсон та ін. (2023) визнають румінації важливим коупінговим режимом, який вони називають Надмірно аналізуючим гіперконтролером, Едвардс, спираючись на велику кількість літератури з КПТ, диференціює 14 різних підтипів того, що він називає **Повторюваним непродуктивним мисленням**.

Режими також можуть бути змішаними (Янг та ін., 2003), коли елементи більш ніж одного режиму з'являються одночасно в однієї людини. Наприклад, режим **Покинutoї та Скривдженої дитини** поєднує риси Покинutoї дитини з рисами Скривдженої дитини, а **Догоджаючий перфекціоніст** — риси Покірного капітулянта і Перфекціоністичного контролера.

На практиці кількість режимів, на які варто посилалися, залежить від ситуації. Для проведення терапевтичної групи, що є важливою темою книги Фаррелл та ін. (2014), практично зосередитися на невеликій кількості базових режимів. Під час презентації базового навчального курсу для початківців зі схематерапії існує ризик заплутатися в десятках режимів, і може бракувати часу для належного пояснення кожного з них.

Проводячи психоедукацію з клієнтами щодо їхніх режимів, терапевти починають з найбільш значущих, які допомагають зрозуміти основні причини проблем клієнтів. Інші режими терапевти можуть визначати, але згадувати і називати їх пізніше, коли виникне потреба.

Як зазначає Едвардс (2022), «зосередження на обмеженій кількості режимів може спростити концептуалізацію випадку та комунікацію з клієнтом». Проте в довгостроковій перспективі це може мати недоліки, оскільки «режими, описані в загальних термінах, можуть проявлятися по-різному в різних людей або навіть в

однієї людини в різний час, або можуть включати те, що насправді є послідовністю різних станів».

З набуттям досвіду схема-терапевти навчаються розрізняти більше підтипів режимів, що підвищує їхню чутливість до тонкощів поведінки та досвіду клієнта. Це, своєю чергою, сприяє більш точній концептуалізації випадку і допомагає вирішити те, що може здаватися глухим кутом у терапевтичному процесі.

У контексті цього розмаїття в межах спільноти схема-терапії нижче представлено два окремі списки режимів: базовий і розширений. Ці списки можуть бути використані під час навчання за розсудом тренерів або супервізорів і стануть корисним довідником для учасників, які навчаються застосовувати режими для концептуалізації своїх випадків.

Цей документ надає інформацію, але не претендує на диктування офіційної політики ISST щодо того, що визнається або не визнається режимами, або які назви їм слід давати. Називаючи та обговорюючи режими з клієнтами, схема-терапевти часто використовують назви, що відрізняються від формальних назв режимів у цих списках, але мають більший сенс для клієнта.

1. Основний перелік режимів

(За матеріалами Янга та ін. 2003, Лобестаула та ін. 2007 та Брокманна, 2023)

Режим Здорового Дорослого

У цьому режимі люди є раціональними, реалістичними і відповідальними в розумінні життєвих ситуацій та стосунків, а також в прийнятті рішень. Режим характеризується належним балансом життєвої активності, що стосується роботи, сім'ї та дозвілля, а також здатністю піклуватися про власні потреби зі співчуттям до себе та усвідомленням потреб інших людей.

Дитячі режими

Режими, що беруть початок у дитинстві і відображають дитячі спогади та переживання.

- **Щаслива або Задоволена дитина:** режим, у якому людина відчуває задоволення базових потреб.
- **Вразлива дитина:** режим, де проявляється дистрес через незадоволення базових потреб. Може мати підрежими, такі як Самотня дитина, Скривджена дитина, Залежна дитина.
- **Зла дитина:** режим, що відображає гнів, пов'язаний зі спогадами про несправедливе ставлення.
- **Розлючена дитина:** режим, у якому людина не тільки злиться, але й схильна до насильницького вираження гніву, наприклад, через руйнування речей або заподіяння болю іншим.

- **Імпульсивна дитина:** режим, що характеризується імпульсивними діями без попереднього обмірковування та без здатності до самоконтролю.
- **Недисциплінована дитина:** режим, у якому людина відчуває труднощі у відповідальності, виконанні рутинних завдань і витримці дискомфорту, необхідного для досягнення довгострокових цілей.

“Критичні” або “батьківські” режими

Ці режими проявляються як внутрішні голоси, що передають вимогливі або критичні повідомлення.

- **Караючий критик/Батьківський режим:** передає різкі, критичні, принижуючі або каральні повідомлення.
- **Вимогливий критик/Батьківським режим:** передає повідомлення про високі вимоги та очікування, яким людина має відповідати для отримання схвалення.
- **Критик, що інсталує почуття провини/Батьківським режим:** інсталує відчуття зобов’язання або відчуття, що зобов’язання не задоволені перед тими, хто потребує підтримки.

Коупінгові режими(стратегії)

Є широкий спектр способів впоратись з болючими або тривожними емоціями.

- **Режими капітуляції/Підкорення**
 - **Покірний капітулянт:** людина поводить себе покірно, пасивно та підпорядковується іншим через страх перед конфліктом чи відторгненням. Вона може пасивно дозволяти погане поводження по відношенню до себе і не робити кроків для задоволення власних здорових потреб. Людина вибирає поведінку, що підтримує деструктивну схему (Лоббестел, 2007, с. 84).
- **Відсторонені/уникаючі режими**
 - **Уникаючий режим:** уникає ситуацій, які можуть викликати тривожні емоції (люди, місця, розмови, активності).
 - **Відсторонений самозаспокоювач:** відволікається від болючих емоцій через діяльність, як-от перегляд телесеріалів, комп’ютерні ігри, їжа, трудовголізм або заняття екстремальними видами спорту.
 - **Агресивний захисник:** відгороджується від болючих емоцій через стіну гніву, спрямовану на захист від болю, відторгнення чи контролю з боку інших (Брокманн та ін., 2023, с. 8).

Режими гіперкомпенсації

Механізми надмірного реагування та компенсування негативних переживань.

- **Режим самовозвеличення:** людина поводиться так, ніби заслуговує на вищий статус, ставиться зневажливо до інших, не проявляючи співчуття до їхніх потреб чи почуттів. Відчуває свою правоту та вважає себе поза загальноприйнятими правилами.
- **Режим пошуку схвалення/визнання:** поводиться неприродньо, екстравагантно, драматично щоб звернути на себе увагу і завоювати інтерес.
- **Перфекціоністичний гіперконтролер:** встановлює для себе високі стандарти, часто завдаючи собі шкоди.
- **Підозрілий (параноїдний) гіперконтролер:** очікує шкоди чи зради з боку інших і надмірно контролює оточення.
- **Хижацький режим:** залякує оточуючих погрозами, грубими нападками або фізичним насильством.

2. Розширений список режимів

Цей розширений список доповнює основний перелік режимами, які були визначені в літературі або визнані клінічно корисними, спираючись на роботи Едвардса (2022), Брокмана та ін. (2023) і Локвуда (2023).

Режим Здорового дорослого

Концепція Здорового дорослого дозволяє комплексно та диференційовано поглянути на здорові адаптаційні можливості й сильні сторони. Вони згруповані у вісім категорій, які детально описані в Посібнику з концептуалізації випадку, а тут лише коротко підсумовані:

1. **Мета-усвідомлення:** здатність зупинитися, щоб порозмірковувати про себе та інших.
2. **Орієнтація на реальність:** здатність приймати і втілювати рішення, що ґрунтуються на реальних фактах.
3. **Сприйнятливість і відповідальність:** здатність брати на себе відповідальність за власні дії.
4. **Емоційний зв'язок:** здатність відкриватися емоціям, переживати їх і виявляти прийняття та співчуття до себе в моменти емоційного болю та невпевненості.

5. **Самоствердження та взаємність:** здатність постояти за себе, поважаючи взаємність та підтримуючи конгруентну комунікацію.
6. **Узгоджене почуття ідентичності:** здатність підтримувати узгоджене розуміння себе, своїх переконань, цінностей та мотивацій.
7. **Турбота не тільки про себе:** здатність взаємодіяти з іншими та суспільством з відкритим і співчутливим ставленням.
8. **Надія і сенс:** здатність знаходити й зберігати віру, незважаючи на життєві труднощі.

Дитячі режими

Ці режими мають чітке походження з дитинства (зокрема раннього) і, крім «Здорової дитини», зазвичай базуються на проблемному досвіді з батьками або іншими значущими особами та/або травматичних подіях, коли важливі базові потреби не були задоволені.

Дизадаптивні (основні потреби не задовольняються) режими дитини

Вразлива дитина: стани, коли людина відчуває вразливість через незадоволені потреби в дитинстві. Цей режим має кілька підтипів:

- **Самотня дитина:** відчуває себе самотньою, не маючи до кого звернутися у важкі моменти (реакція на байдужих батьків).
- **Покинута дитина:** переживає сильне відчуття покинутості.
- **Скривджена дитина:** неодноразово переживала емоційне, фізичне чи сексуальне насильство.
- **Дитина, на яку тиснуть:** відчуває постійний тиск досягати певних результатів (у відповідь на вимогливих батьків).
- **Залякана дитина:** відчуває сильний страх, пов'язаний зі спогадами про насильство та/або травму.
- **Принижена/присоромлена дитина:** відчуває себе нікчемною через постійне приниження (реакція на принижуючих батьків).
- **Залежна дитина:** відчуває пригніченість та неспроможність приймати

власні рішення (зазвичай у відповідь на надмірно опікуваних батьків).

Режими розгніваної/несоціалізованої дитини:

стани, в яких людина переживає сильні емоції з дитинства, які часто є незрілими або руйнівними.

- **Зла дитина:** відчуває глибоке почуття несправедливості і хоче сказати: «Припиніть зі мною погано поводитися!»
- **Зухвала дитина:** сердиться на обмеження автономії й висловлює протест, і наче говорить «Я не хочу цього робити і ти мене не змусиш!» або «Я цього хочу, і ти не зупиниш мене!»
- **Розлючена дитина:** відчуває сильну лють із імпульсом до помсти та заподіяння шкоди людям та об'єктам (наслідок довгого відчуття безсилля). Розвивається внаслідок відчуття безсилля, нездатності запобігти скривдженню, або внаслідок незадоволення базових потреб протягом тривалого часу (наприклад, тривалого занедбання та підкорення).
- **Імпульсивна дитина:** не може відкласти задоволення, діє імпульсивно.
- **Розбещена дитина:** вважає, що має право не дотримуватися правил і не здійснювати самоконтроль.
- **Недисциплінована дитина:** режим, коли людині важко виконувати рутинні завдання чи терпіти нудьгу задля досягнення довгострокових цілей. Едвардс (2022) пропонує класифікувати це як коупінговий режим, такий як Пасивний Бунтівник.

Здорові режими дитини (основні потреби задоволені)

Це режими, в яких людина отримує позитивний досвід задоволення базових потреб.

- **Щаслива або задоволена дитина:** відчуває себе спокійною та задоволеною, коли основні потреби задовольняються.
- **Грайлива дитина:** відчуває спонтанні веселощі та грайливість.
- **Дитина, відкрита до пригод/творча дитина:** досліджує світ, відкриває нові речі, шукає виклики, зокрема в соціальній активності, культурних активностях, нових місцях тощо.
- **Автентична дитина:** контактує зі своїм справжнім «я» і щиро залучена до життя.

Дизадаптивні батьківські режими

Батьківські режими розглядаються як інтроєкти, тобто вони схожі на запис поведінки батьківських режимів (або інших авторитетних чи опікуючих осіб). Вони проявляються в теперішньому часі іноді у формі активних голосів (наприклад, з осудливими, присоромлюючими, вимогливими, інсталюючими провину або тривогу повідомленнями) або як відчуття присутності (чи відсутності) батьківської фігури з відповідними прихованими повідомленнями. Деякі тренери обмежують ці режими лише тими, які сприймаються як окремі голоси або вербальні повідомлення. Однак інші вважають, що важливі батьківські інтроєкти можуть відчуватися соматично або емоційно без чіткого вербального компоненту.

Режими Критика: Деякі фахівці уникають терміна "батьківський режим" і використовують "критик", оскільки "батьківські" повідомлення можуть бути інтроєктовані від осіб, які не є справжніми батьками. Терміни "критик" або "режим критика" підходять для позначення таких режимів, як Караючий батьківський режим, Присоромлюючий батьківський режим, Вимогливий батьківський режим і Батьківський режим, що інсталює провину. Використання терміна "критик" дає терапевту можливість у процесі терапії з'ясувати, наскільки контекст цих повідомлень походить від батьківської чи іншої авторитетної фігури, а наскільки від невірно спрямованої самомотивації. Хоча ми зберегли термін "батьківський режим" у назвах режимів, рекомендуємо використовувати "критик" для голосів, що є критичними і каральними.

- **Караючий батьківський режим:** Інтерналізований голос, що критикує, загрожує покаранням і карає безжалісно, чітко передаючи повідомлення дитині, що вона є нікчемною і заслуговує на покарання.
- **Присоромлюючий батьківський режим:** Інтерналізований голос батьківського режиму, який ганьбить і принижує.
- **Вимогливий батьківський режим:** Інтерналізований голос, що постійно тисне на дитину, змушуючи її відповідати надмірно високим стандартам і створюючи очікування, як дитина "повинна" себе поводити, думати та відчувати.
- **Жорстокий батьківський режим:** Цей інтерналізований голос поєднує всі вищезгадані аспекти та додає загрози і, іноді, реальне насильство. Це інтроєкт когось в Агресивно-нападаючому режимі.
- **Батьківський режим-жертва (або батьківський режим, що інсталює провину):** Інтерналізований голос батьківського режиму, який відчуває жалість до себе, безпорадність, перекладаючи відповідальність за свої погані досвіди на інших. Батьківський режим може перебувати в режимі капітулянта або в режимі зовнішнього обвинувачуючого захисника. Цей

батьківський режим використовує власні страждання для емоційного контролю інших через відчуття провини або шляхом активних скарг і звинувачень ("емоційний шантаж") чи демонстрації поведінки хворої людини.

- **Батьківський режим що нехтує:** Цей режим передає повідомлення, які часто є не явними, а прихованими, такі як "твої потреби неважливі", "не чекай, що я буду піклуватися про тебе", "ти сама/сам і мусиш дбати про себе". Джерело цього режиму — спогади про батьківський режим, який був недостатньо доступний, наприклад, через надмірне навантаження, депресію чи зайнятість іншими справами. Це відчувається більше як відсутність, ніж як голос, коли дорослий фізично присутній, але недоступний для задоволення потреб.
- **Конкуруючий і орієнтований на статус батьківський режим:** Інтерналізований голос, який акцентує увагу на необхідності досягати статусу і успіху як засобу справляти враження на інших і підтримувати статус сім'ї в очах важливих осіб у суспільстві.
- **Поблажливий батьківський режим:** Імпліцитні або явні повідомлення цього батьківського режиму надто поблажливі і без розбору дозволяють дитині все. Це повідомлення від батьківського режиму, який не ставив меж і не вимагав самоконтролю, що призводить до того, що дитина зростає із мінімальною самодисципліною і почуттям привілейованості.
- **Тривожний батьківський режим:** Інтерналізоване відчуття батьківського режиму, який не відчуває безпеки у світі і передає дитині цей брак безпеки і захищеності як приховано, так і відкрито.
- **Надмірно опікуючий батьківський режим:** Інтерналізований голос батьківського режиму, який заохочує злиття і залежність, передаючи повідомлення: "Ти не впораєшся самотійно... Ти не можеш приймати власні рішення... Ти не знаєш, що відчуваєш, тож маєш прислухатися до цього голосу, щоб дізнатися". Часто поєднується з тривожним батьківським режимом.
- **Наївний батьківський режим:** Цей інтерналізований батьківський режим є незрілим, наївним, легко піддається впливу інших, схильний приймати людей і обставини некритично. Цей режим не вчить відрізняти правильне від неправильного, передбачати наслідки, не забезпечує орієнтирів для повсякденних ситуацій і не створює відчуття безпеки.
- **Хаотичний/непередбачуваний батьківський режим:** Цей інтерналізований режим є нестабільним, емоційно мінливим, непередбачуваним, дезорганізованим і часто в стані паніки. Він лякає і паралізує, створюючи постійний стан надмірної пильності.

Деадаптивні коупінгові стратегії

Ці режими допомагають впоратися з емоційним стресом Дитині у відповідь на інтерналізований Батьківський режим чи інші травматичні ситуації. Вони можуть знизити цей стрес або повністю блокувати його. Однак вони також можуть спрямовувати його на інших людей (як, наприклад, коли Розлючена Дитина проявляється через гіперкомпенсуючі режими, такі як Агресивно нападаючий або Захисник що жаліється — див. нижче). У таких випадках можна уявити, що Режим Дитини знаходиться "за сценою" або "поза сценою" (Рьодігер, Стівенс і Брокман, 2018).

1. Режими підкорення:

Режими підкорення — це способи подолання, які ґрунтуються на прийнятті вірувань схеми як істинних, наприклад, визнання власної нікчемності чи некомпетентності та неважливості власних потреб.

- **Покірний Капітулянт:** Діє, керуючись схемою підкорення і зосереджується на задоволенні потреб інших, не звертаючи уваги на власні потреби. Є підкорливим, самозневажливим, покірним, улесливим, угодницьким і шукає запевнення від інших через страх конфлікту чи відмови. Часто відчуває себе експлуатованим і накопичує образу, яка може або не може бути виражена.
- **Рятівник/Самопожертва:** Зосереджується надмірно на задоволенні потреб інших, приділяючи мало уваги власним потребам. Може проявлятися щодо осіб чи груп, до яких відчуває лояльність (родина, соціальна організація), і/або до тих, хто виглядає слабким, у скруті або жертвою (включаючи як людей, так і тварин). Цей режим часто приносить більше задоволення й винагород у короткостроковій перспективі, ніж Покірний Капітулянт, але в довгостроковій перспективі може призводити до вигорання та хронічної втоми.
- **Жертва що жаліє себе:** Відчуває себе жертвою, чи то через погане ставлення з боку інших, чи через обставини, і реагує жалістю до себе, часто висловлюючись як "бідний я". Відчуває безпорадність, є пасивним, очікуючи на порятунок від інших. У цьому режимі особа виглядає пригніченою, схожою на дитину, але це не є Вразлива Дитина.
- **Безпомічний капітулянт – Завмерлий капітулянт:** Відчуває завмерлу безпорадність і нездатність діяти перед загрозою чи насильством. Цей режим зазвичай розвивається внаслідок реакції "замри" в системі "боротьба/втеча/замри" (Едвардс, 2022).
- **Безпомічний капітулянт – "Врятуй мене":** Відчуває безпорадність і неявно (іноді явно) передає іншим повідомлення "Врятуй мене" (Брокман та ін., 2023, стор. 8). Примітка: Едвардс (2023) називає цей режим як режим

гіперкомпенсації.

- **Режим, що чинить пасивний опір:** Має обмежену внутрішню мотивацію, низьку толерантність до розчарувань або дискомфорту і не схильним до співпраці та до того, щоб робити кроки для участі в діяльності, яка може здаватися іншим адаптивною. Ця пасивність виражає Режим Бунтівної Дитини «за лаштунком».

2. Відчуження / Уникаючі Режими:

Це режими, у яких люди справляються з емоційним болем та стражданням шляхом приглушення або відволікання від них.

- **Відсторонений Захисник:** Психологічно відсторонюється від болю емоційних схем, емоційно відсторонюючись. Блокує всі емоції, від'єднується від інших, відкидає допомогу та діє майже як робот. Може залишатися цілком функціональним.
- **Розсіяний Захисник:** Блокує емоції, "відключаючись" або відчуючи сонливість. Це може призвести до стану туманності або відчуття нереальності оточуючого середовища, уповільнення мислення і деперсоналізації.
- **Уникаючий Захисник:** Уникає тригерів шляхом поведінкової унікальної стратегії, тримається подалі від ситуацій або сигналів в оточенні, які можуть викликати страждання, наприклад, спричиняючи тривогу або пов'язані з конфліктом з іншими.
- **Відсторонений Самозаспокоювач:** Блокує емоції, залучаючись до діяльності, яка заспокоює, стимулює або відволікає. Ця поведінка часто є тою що викликає залежність, або нав'язливою. Існують чотири категорії:
 - Надмірний акцент на діяльності, яка сама по собі є зазвичай адаптивною, як-от робота (трудоголізм) або виконання домашніх справ.
 - Надмірне залучення до ризикованих і захоплюючих дій, як-от азартні ігри, екстремальні види спорту, безпорядні статеві стосунки. Також називається Відстороненим Самостимулятором.
 - Витрачання надмірного часу на компенсаторні мрії про знаходження "ідеального" партнера, відпочинок мрії, досягнення успіху, багатства або слави, без будь-якого реального плану для досягнення цих цілей. Це також включено як режим Компенсаторного Мрійника у розділі Режимів Повторюваного Непродуктивного Мислення нижче.
- **Оманливий Захисник:** У цьому режимі людина уникає говорити правду, натомість, каже неправду або напівправду через страх, що правда викличе

критику або звинувачення.

3. Режими Гіперкомпенсації

У цих режимах поведінка людини протилежна основній схемі. Наприклад, людина зі схемою Дефективності/Сорому може поводитися гордо й зухвало, а зі схемою Некомпетентності/Залежності — впевнено й самостійно.

- **Соціальний гіперкомпенсуючий режим:** У цьому режимі людина видається дружелюбною, навіть теплою, а також веселою і щасливою. Проте це «несправжнє щастя» — соціальний фасад, який приховує справжні почуття та переживання, заперечує або мінімізує проблеми і не передбачає щирої міжособистісної взаємодії.
- **Сильний і незалежний гіперкомпенсуючий режим:** У цьому режимі людина здається сильною, спроможною і незалежною. Але це є надмірною компенсацією прихованої залежності, і традиційно називається контрзалежним коупінговим режимом.
- **Жартівливий захисник:** У цьому режимі людина використовує жарти, посмішки та сміх, щоб уникнути делікатних тем або відволіктися від них під час розмови.
- **Режим Поліанни:** У цьому режимі людина зберігає стійко позитивний настрій навіть у складних ситуаціях і під час міжособистісних проблем. Вона уникає щирої наполегливості та мінімізує емоції, які могли б призвести до критики чи відкинення (наприклад, справжній гнів, смуток, сором). Така людина надмірно позитивно мислить, знаходить «промінчик світла» навіть у найскладніших обставинах, мимоволі знецінюючи свої або чужі переживання та труднощі. Часто використовує фрази на кшталт «Все стається не просто так» або «Так і мало бути», щоб зменшити почуття тривоги інших. Це явище також широко відоме як «токсична позитивність».
- **Ідеалізуючий гіперкомпенсуючий режим:** Люди в цьому режимі мають ідеалізоване уявлення про себе, свою родину та дитячі спогади. Вони часто розповідають про своє виховання як щасливе і бачать сім'ю в позитивному світлі, навіть якщо згадують випадки недбалого, жорстокого або непослідовного ставлення з боку батьків. Така ідеалізація створює відчуття безпеки, яке суперечить проблемам, що виникають на рівні ранніх дезадаптивних схем через незадоволені базові потреби.

- **Режим пошуку схвалення\визнання:** У цьому режимі люди проявляють надмірно екстравагантну, драматичну або перебільшену поведінку (включаючи сексуально звабливу поведінку), щоб справити враження на інших і здобути їхню увагу та захоплення.
- **Гіперпильний причепа:** У цьому режимі людина реагує на наближення розлуки, продовжуючи контакт, відмовляючись піти, чіпляючись за людину або навіть благаючи її залишитись. Цей режим може бути злитим з режимом Докоряючого контролера. Зазвичай це спосіб впоратися з тривогою, пов'язаною з розлукою, та почуттям покинутої дитини
- **Гіперконтролер:** Люди в цьому режимі захищаються від реальних чи уявних загроз, залишаючись надмірно пильними, зосередженими на деталях і здійснюючи суворий контроль.

a. **Перфекціоністичний контролер:** Цей тип зосереджується на досягненні досконалості, щоб відчувати контроль і безпеку, а також уникнути нещастя і критики. Зазвичай працює в поєднанні з Контролером який карає себе, який забезпечує дотримання цих перфекціоністських стандартів.

b. **Контролер при РХП:** Це розширений тип Перфекціоністичного контролера, який спрямований на контроль маси тіла та досягнення або підтримання стрункості. Застосовує перфекціоністичні, часто нереалістичні цілі щодо ваги і продуктів харчування, яких слід уникати. Цей тип також зазвичай працює в поєднанні з Контролером який карає себе щоб дотримуватись суворих стандартів.

c. **Обсесивно-компульсивний контролер:** Цей тип пригнічує незручні почуття, нейтралізуючи їх через надмірну увагу до деталей або повторювану ритуальну поведінку. Ця поведінка може бути явною (наприклад, повторюване миття, перевірка, прибирання) або прихованою (наприклад, повторення слів чи фраз для подолання незручних емоцій).

d. **Непереможний контролер:** Цей тип відчуває себе незламним, могутнім та невразливим. Людина прагне бути абсолютно самодостатньою, заперечуючи свої емоційні потреби і необхідність зв'язку з іншими.

e. **Підозрілий (або параноїдальний) контролер:** Цей тип очікує, що інші будуть недоброзичливими, зрадять або завдадуть шкоди. Людина надмірно налаштована бачити ознаки таких намірів і пильно їх шукає. Це зазвичай спосіб впоратися з минулим досвідом насильства і схемою Недовіри/Насильства.

- **Зовнішні (екстерналізовані) гіперкомпенсатори:** У цих режимах гнів Злої Дитини або лютя Розлюченої Дитини спрямовується як вторинна емоція через коупінговий режим.

a. **Режим самовозвеличення:** У цьому режимі люди намагаються ствердити свою перевагу, проявляючи конкурентну, грандіозну чи статусно-орієнтовану поведінку. Вони відчують свою привілейованість і вважають, що їм не потрібно дотримуватися правил, які діють для інших. Часто зневажливо ставляться до тих, кого вважають нижчими, і не проявляють емпатії до потреб чи почуттів інших.

b. **Контролер, який докоряє:** Цей тип домінує та командує іншими, роблячи принизливі зауваження, щоб контролювати їхню поведінку. Зазвичай поєднується з Режимом самовозвеличення.

c. **Агресивно-нападаючий режим:** Це більш екстремальна версія Контролера, який докоряє. Люди в цьому режимі активно нападають і шкодять іншим, часто принижуючи або висміюючи їх у контрольованій, стратегічній та іноді садистичній спосіб. Це може включати знущання через словесні чи фізичні образи або погрози і навіть доходити до сексуального примусу, антисоціальної чи кримінальної поведінки.

d. **Захисник, що жаліється:** Люди в цьому режимі відчувають себе жертвами та ображеними, але, на відміну від тих, хто перебуває в режимі Жертви що жаліє себе, вони не пасивні. Вони висловлюють свій гнів постійними скаргами, іноді спрямованими на інших людей, установи або навіть на весь світ. Їх також називають **Захисники, що жаліються але відкидають допомогу**, оскільки будь-які спроби надати допомогу або пораду зазвичай ігноруються або відхиляються.

e. **Злий захисник:** Використовує «стіну гніву», щоб захистити себе від інших, яких вважає загрозливими. Такі прояви гніву допомагають тримати інших на відстані, аби захиститися від можливого болю. Хоча спочатку цей тип розглядався як форма унікального копінгу, через очевидну зовнішню агресію його краще віднести до цієї категорії.

f. **Пасивно-агресивний захисник:** У цьому режимі люди виражають гнів опосередковано, без явної ворожості, характерної для більшості екстерналізуючих гіперкомпенсаторів.

g. **Бунтівник:** У цьому режимі люди відкрито демонструють свою рішучість кинути виклик авторитетам, представляючи це як важливу частину своєї ідентичності. Вираз може коливатися від пасивно-агресивної поведінки до активного, навіть войовничого бунту, що можна розглядати як прояв **Зухвалої дитини** «За лаштунком».

- **Кримінальні режими:** Ці режими вперше були визначені в судово-медичних установах тими, хто працював з правопорушниками з розладами особистості.

а. **Режим обману і маніпуляція:** Крайня форма гіперкомпенсації, що призводить до жорстокої і навіть злочинної поведінки, коли людина обманює, бреше або маніпулює у спосіб, навмисно розроблений для досягнення конкретної мети, що передбачає або жертвування іншими, або уникнення покарання.

б. **Режим хижака:** Інша крайня форма гіперкомпенсації, що призводить до жорстокої і навіть злочинної поведінки, коли людина зосереджується на усуненні загрози, суперника, перешкоди або ворога безжально, внаслідок холодного розрахунку.

- **Режими повторювального непродуктивного мислення (Repetitive Unproductive Thinking):** Ці режими характеризуються повторюванням відтворенням непродуктивних думок або образів (румінація), переважно на негативні теми, які викликають і підтримують страждання (такі як тривога, депресія, безпорадність і гнів). Важливість деяких з цих режимів була визначена Ставропулос та ін. (2020), і вони класифікуються під назвою **надмірно аналізуючий контролер** (Overanalyzing Overcontroller) Брокман та ін. (2023, с. 9). Едвардс (2022) розрізняє кілька підтипів і, замість того щоб класифікувати їх як гіперкомпенсатори, пропонує вважати їх окремою широкою категорією коупінг режимів.

а. **Надмірно аналізуючий контролер:** Цей режим характеризується повторенням думок, які зосереджені на сумнівах у собі, самозапитаннях і питаннях мотивації інших або більш загальних запитаннях «Чому?» про життя та його сенс. Це часто називають «рефлексією». Також можуть бути неодноразові спроби заспокоїти себе і досягти впевненості в невизначеному світі шляхом багаторазового перегляду і перевірки певного аспекту своєї поведінки, щоб з'ясувати, чи відповідає вона стандарту, чи була добре сприйнята іншою людиною. Хоча Брокман, Сімпсон та ін. (2023) використовують цей термін для широкого охоплення всіх форм роздумів, однак тут він використовується для цієї конкретної форми повторюваного непродуктивного мислення.

б. **Занепокоєний контролер:** Безкінечно і надмірно турбується про те, що може піти не так, або про те, як виправити те, що вже пішло не так, ніколи не пропонуючи при цьому значущих рішень.

с. **Катастрофізатор:** Розмірковує і може активно візуалізувати найгірші можливі наслідки, які можуть статися.

д. **Румінатор після подій:** Розглядає соціальні події таким чином, щоб підтвердити своє переконання, що він є соціально неприйнятним або некомпетентним.

е. **Румінатор, що порівнює соціальний статус:** Уявно порівнює себе з іншими і виявляє себе нижчим у різних аспектах, таких як фізичний вигляд, інтелект або здатність у соціальних, професійних чи рекреаційних діяльностях.

f. Песимістичний (або депресивний) румінатор зосереджується на повторюваних думках, пов'язаних із відчаєм і безнадією щодо можливості подолати почуття негідності (схема «Дефектність/Сором»), соціальної неприйнятності (схема «Соціальна ізоляція»), невдачі (схема «Поразка») або некомпетентності (схема «Некомпетентність/Залежність»).

g. Obsесивно-компульсивний контролер «під прикриттям» безперервно (іноді й відчайдушно) повторює образи або думки, намагаючись нейтралізувати інші тривожні образи або думки: наприклад, ритуальний підрахунок або молитва, або «думати про щось хороше, щоб позбутися поганої думки».

h. Румінатор, який відкидає факти: з жалем бажає, щоб у минулому все було інакше. Часто це відбувається у формі «Якби...»: «Якби я... (вчинив інакше)», «Якби він/вона зробили щось інше». Ці думки зазвичай є спробою подумки виправити болісну реальність, таку як травматична подія або смерть.

i. Гнівний румінатор постійно розмірковує про досвід несправедливості, особливо по відношенню до себе.

j. Мстивий румінатор зосереджується на думках та образах помсти.

k. Контролер який карає себе— це потік самокритичних думок, які є критичними, звинувачувальними, принизливими тощо. Це розуміється як гнів особи, спрямований на себе в спробі змусити себе діяти краще. Тому, хоча це може здаватися покаранням від Батьківського режиму, це не Батьківський режим, а коупінговий режим. Це важливо розрізняти щоб зрозуміти, як з цим потрібно працювати в терапевтичному процесі. Те, що спочатку виглядає як режим Критика, може складатися з елементів Батьківського режиму і Контролера який карає себе.

l. Компенсаторний мрійник — це режим, у якому індивіди мріють про краще життя — знаходження чоловіка/жінки своїх мрій, відпустки на курорті своїх мрій, досягнення успіху, багатства або слави — без жодного реалістичного плану, який міг би призвести до досягнення таких цілей. Хоча зміст мрій є формою гіперкомпенсації, індивіди в цьому режимі є досить пасивними і самозаспокійливими. Тому це також можна розглядати як режим **Відстороненого самозаспокоєння**. Цей режим включено до категорії повторюваного непродуктивного мислення, оскільки він є прихованим процесом, непомітним для інших.

Список Літератури

Bamelis, L. L. M., Renner, F., Heidkamp, D., & Arntz, A. (2010). Extended schema mode conceptualizations for specific personality disorders: An empirical study. *Journal of Personality Disorders*, 25(1), 41-58. DOI: [10.1521/pedi.2011.25.1.41](https://doi.org/10.1521/pedi.2011.25.1.41)

- Bernstein, D. P. (2018). *iModes cards*. <https://www.i-modes.com/#overview>
- Brockman, R. N., Simpson, S., Hayes, C., van der Wijngaart, R., and Smout, M. (2023). *Cambridge Guide to Schema Therapy*. Cambridge University Press.
- Edwards, D. J. A. (2022). Using schema modes for case conceptualization in schema therapy: An applied clinical approach. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.763670/full>
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2014). *The schema therapy clinician's guide*. Wiley-Blackwell.
- Lobbestael, J., van Vreeswijk, M., & Arntz, A. (2007). Shedding light on schema modes: A clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63, 76-85. DOI: [10.1007/BF03061068](https://doi.org/10.1007/BF03061068)
- Lockwood, G. (2023). Personal communication.
- Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation and interpersonal functioning*. Context/New Harbinger.
- Simpson, S. G., Pietrabissa, G., Rossi, A., Seychell, T., Manzoni, G. M., Munro, C., et al. (2018). Factorial Structure and Preliminary Validation of the Schema Mode Inventory for Eating Disorders (SMI-ED). *Frontiers in Psychology*, 9: 600. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00600
- Stavropoulos, A., Haire, M., Brockman, R., & Meade, T. (2020). A schema mode model of repetitive negative thinking. *Clinical Psychologist*, 24(2), 99-113. <https://doi.org/10.1111/cp.12205>
- Young, J. E. (1999). *Young Compensation Inventory*. New York: Schema Therapy Institute. Available from www.schematherapy.com
- Young, J. E., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., & van Vreeswijk, M. F. (2007). *The schema mode inventory (SMI)*. New York: Schema Therapy Institute. Available from www.schematherapy.com
- Young, J. E., Klosko, J., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford.