

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.10.4>

РАННИЕ ДЕЗАДАПТИВНЫЕ СХЕМЫ В СВЯЗИ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Научная статья

Панова А.А.^{1,*}, Пузиревич Н.Л.²

^{1,2} Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Минск, Беларусь

* Корреспондирующий автор (panova.anastasiya.04[at]mail.ru)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи ранних дезадаптивных схем (РДС), измеряемых с помощью Опросника Янга (YSQ-S3), и стратегий преодоления стресса (опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман) у студентов в возрасте 18–23 лет (N = 130). Методом корреляционного анализа (коэффициент Спирмена) выявлены статистически значимые связи между шкалами РДС и копинг-стратегиями. Результаты демонстрируют системный характер влияния глубинных личностных паттернов на выбор способов совладания. Выявлены устойчивые отрицательные корреляции ряда схем («Эмоциональная депривация», «Дефективность/Стыдливость» и др.) с адаптивными стратегиями «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка». Напротив, положительные связи средней и высокой силы зафиксированы между большинством РДС и дезадаптивной стратегией «Бегство-избегание», а также со стратегией «Принятие ответственности», интерпретируемой в контексте гиперконтроля и самобичевания. Полученные данные раскрывают когнитивно-аффективную основу выбора неэффективных копинг-стратегий и важны для разработки схема-терапевтических интервенций, направленных на преодоление стресса в юношеском возрасте.

Ключевые слова: ранние дезадаптивные схемы, копинг-стратегии, совладающее поведение, схема-терапия, юношеский возраст.

EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS IN RELATION TO COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE

Research article

Panova A.A.^{1,*}, Puzirevich N.L.²

^{1,2} Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk, Belarus

* Corresponding author (panova.anastasiya.04[at]mail.ru)

Abstract

The article presents the results of a study of the correlation between early maladaptive schemas (EMS), measured using the Young Schema Questionnaire (YSQ-S3), and stress coping strategies (the Lazarus and Folkman Coping Strategies Questionnaire) in students aged 18–23 (N = 130). Correlation analysis (Spearman's coefficient) identified statistically significant relationships between the EMS scales and coping strategies. The results demonstrate the systemic nature of the influence of deep personality patterns on the choice of coping strategies. Consistent negative correlations were found between a number of patterns ('Emotional Deprivation,' 'Defectiveness/Shyness,' etc.) and the adaptive strategies 'Seeking Social Support,' 'Planning to Solve the Problem,' and 'Positive Reappraisal.' In contrast, moderate to strong positive correlations were found between most EMS and the maladaptive strategy 'Escape-avoidance,' as well as with the strategy 'Taking Responsibility,' interpreted in the context of hypercontrol and self-flagellation. The obtained data disclose the cognitive-affective basis for choosing ineffective coping strategies and are important for the development of therapeutic interventions aimed at overcoming stress in adolescence.

Keywords: early maladaptive schemas, coping strategies, coping behaviour, pattern therapy, adolescence.

Введение

Совладающее поведение является ключевым механизмом адаптации личности к стрессовым ситуациям. В юношеском возрасте, характеризующемся множеством задач развития и повышенной психоэмоциональной нагрузкой, репертуар копинг-стратегий выступает важным фактором психического благополучия и успешной социализации. Исследования показывают, что предпочтение неадаптивных стратегий (избегания, конфронтации) связано с повышенным риском тревожных и депрессивных расстройств, в то время как использование проблемно-ориентированных и эмоционально-регулятивных стратегий способствует резилиентности [3, С. 152], [4, С. 87].

Однако выбор тех или иных способов совладания не является ситуативно случайным. Он детерминирован устойчивыми личностными диспозициями, среди которых концепция ранних дезадаптивных схем (РДС) Джейфри Янга предоставляет глубокий и структурный объяснительный инструментарий. РДС — это глубинные, устойчивые когнитивно-аффективные паттерны, формирующиеся в детстве вследствие неудовлетворения базовых эмоциональных потребностей и определяющие восприятие себя, других и мира [12, С. 33]. Эти схемы действуют как фильтры, искажающие обработку информации и предопределяющие поведенческие и эмоциональные реакции, в том числе в стрессовых ситуациях.

Логично предположить, что такие дисфункциональные убеждения, как ожидание отвержения («Покинутость»), чувство собственной ущербности («Дефективность») или гипертрофированная ответственность («Подавление эмоций»), будут систематически смещать выбор в сторону конкретных, часто неэффективных, копинг-стратегий.

Например, схема «Недоверие/Ожидание жестокого обращения» может блокировать поиск социальной поддержки, а «Зависимость/Беспомощность» — препятствовать планированию самостоятельного решения проблем. Несмотря на теоретическую обоснованность, эмпирических исследований, непосредственно изучающих взаимосвязи между полным спектром РДС и различными копинг-стратегиями в отечественной выборке, недостаточно.

Целью настоящего исследования стало выявление характера и силы взаимосвязей между уровнями выраженности ранних дезадаптивных схем и предпочтением различных стратегий совладающего поведения у студентов.

Согласно транзактной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека, а их относительный смысл зависит как от контекста, так и от когнитивной оценки ситуации, формируя «поток действий и реакций» [7, С. 15], [4, С. 265–298]. Под копингом (совладанием) в рамках этой модели понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [6, С. 141]. Концепция копинг-стратегий имеет длительную и сложную историю развития, оставаясь широким и многогранным понятием в психологии [3, С. 87].

Исследование опирается на теорию ранних дезадаптивных схем (РДС) Джейфри Янга. Схемы определяются как устойчивые, саморазрушительные эмоциональные и когнитивные паттерны, которые зарождаются в детстве вследствие неудовлетворения базовых эмоциональных потребностей и повторяются на протяжении жизни [12, С. 33]. Согласно этому подходу, поведение не является частью схемы; напротив, дезадаптивное поведение (включая выбор тех или иных копинг-стратегий) развивается как реакция на активированную схему и управляемся ею [12, С. 47]. Таким образом, можно предположить, что глубинные дисфункциональные убеждения человека о себе и мире систематически искажают процесс когнитивной оценки стрессовой ситуации и предопределяют выбор менее адаптивных способов совладания. Например, схема «Недоверие/Ожидание жестокого обращения» может блокировать поиск социальной поддержки, а «Зависимость/Беспомощность» — препятствовать планированию самостоятельного решения проблем.

Эмпирические исследования подтверждают наличие такой связи. Показано, что РДС у взрослых связаны с более высоким использованием стратегий избегания и более низким уровнем адаптивных копингов, таких как активное планирование и поиск поддержки [5]. Эта закономерность наблюдается и в клинических выборках, например, у пациентов с алкогольным расстройством, где схемы связаны с выбором дезадаптивных копинг-стилей [8]. Более того, когнитивная ригидность, порождаемая РДС, выступает медиатором между схемами и неадаптивными реакциями в ситуациях кризиса развития [1]. Прочная связь РДС с высоким уровнем тревожности у подростков и молодых взрослых также косвенно указывает на сужение репертуара эффективного совладания [9].

1.1. Методы и принципы исследования

В исследовании приняли участие 130 студентов вузов в возрасте от 18 до 23 лет. Для диагностики ранних дезадаптивных схем использовалась краткая форма Опросника схем Янга (YSQ-S3), адаптированная на русский язык [11]. Для диагностики стратегий совладания со стрессом применялся опросник способов совладания (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации авторского коллектива под руководством Л.И. Вассермана [10].

Основные результаты

Результаты корреляционного анализа выявили комплексную картину значимых связей между РДС и копинг-стратегиями (см. Таблицу 1). Можно выделить несколько устойчивых паттернов:

Схемы «Эмоциональная депривация», «Дефективность/Стыдливость», «Зависимость/Беспомощность», «Спутанность/Неразвитая идентичность» и «Покорность» демонстрируют значимые отрицательные корреляции со стратегиями «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» (г варьируется от - 0.186 до - 0.286; $p < 0.05$). Это указывает на то, что чем сильнее выражены данные схемы, тем реже индивид использует активные и социально-поддерживающие способы совладания.

Подавляющее большинство РДС имеют статистически значимые положительные корреляции, в основном средней силы, со стратегией «Бегство-избегание». Наиболее сильные связи обнаружены у схем «Недостаточность самоконтроля» ($r = 0.460$), «Недоверие/Ожидание жестокого обращения» ($r = 0.368$), «Уязвимость» ($r = 0.353$) и «Покинутость/Нестабильность» ($r = 0.366$). Это свидетельствует об избегании как универсальной, но неэффективной защитной стратегии при активации различных дезадаптивных схем.

Множество схем положительно коррелируют со стратегией «Принятие ответственности». Особенно высокие связи у «Покинутости/Нестабильности», «Жёстких стандартов» ($r = 0.313$), «Пунитивности» ($r = 0.333$) и «Поиска одобрения» ($r = 0.395$). В контексте РДС это, вероятно, отражает не здоровую ответственность, а склонность к самобичеванию, гиперконтролю и чувству вины («Я сам во всем виноват»).

Выявлены отдельные яркие корреляции, например, положительная связь схемы «Привилегированность/Грандиозность» с «Конфронтационным копингом» ($r = 0.422$) и «Поиском социальной поддержки» со схемой «Поиск одобрения» ($r = 0.344$).

Таблица 1 - Значимые корреляции между ранними дезадаптивными схемами и копинг-стратегиями

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.10.4.1>

Ранняя дезадаптивная схема (YSQ-S3)	Копинг-стратегия (WCQ)	r	p
Эмоциональная депривация	Поиск социальной поддержки	- 0,232	0,008
	Планирование решения	- 0,238	0,006

Ранняя дезадаптивная схема (YSQ-S3)	Копинг-стратегия (WCQ)	r	p
	проблемы		
	Положительная переоценка	- 0,208	0,017
Покинутость/ Нестабильность	Дистанцирование	0,181	0,039
	Самоконтроль	0,191	0,029
	Принятие ответственности	0,313	0,000
	Бегство-избегание	0,366	0,000
Недоверие/Ожидание жестокого обращения	Самоконтроль	0,270	0,002
	Принятие ответственности	0,271	0,002
	Бегство-избегание	0,368	0,000
Дефективность/ Стыдливость	Поиск социальной поддержки	- 0,236	0,007
	Принятие ответственности	0,210	0,017
	Бегство-избегание	0,238	0,006
	Планирование решения проблемы	- 0,269	0,002
Неуспешность	Принятие ответственности	0,253	0,004
	Бегство-избегание	0,287	0,001
	Планирование решения проблемы	- 0,241	0,006
Зависимость/ Беспомощность	Принятие ответственности	0,181	0,039
	Бегство-избегание	0,285	0,001
	Планирование решения проблемы	- 0,286	0,001
Спутанность/ Неразвитая идентичность	Бегство-избегание	0,306	0,000
	Планирование решения проблемы	- 0,264	0,002
Покорность	Поиск социальной поддержки	- 0,189	0,031
	Принятие ответственности	0,238	0,007
	Бегство-избегание	0,298	0,001
	Планирование решения проблемы	- 0,257	0,003
	Положительная переоценка	- 0,195	0,027
Подавление эмоций	Самоконтроль	0,349	0,000
	Поиск социальной поддержки	- 0,205	0,019
	Принятие ответственности	0,274	0,002
	Бегство-избегание	0,291	0,001
Привилегированность/ Грандиозность	Конфронтационный копинг	0,422	0,000
	Дистанцирование	0,184	0,036
	Бегство-избегание	0,277	0,001
	Положительная переоценка	0,248	0,004
Недостаточность	Принятие	0,302	0,000

Ранняя дезадаптивная схема (YSQ-S3)	Копинг-стратегия (WCQ)	г	p
самоконтроля	ответственности		
	Бегство-избегание	0,460	0,000
Поиск одобрения	Поиск социальной поддержки	0,344	0,000
	Принятие ответственности	0,395	0,000
	Бегство-избегание	0,351	0,000

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что ранние дезадаптивные схемы выступают устойчивыми предикторами выбора конкретных стратегий совладания со стрессом. Выявленная картина корреляций раскрывает системный механизм, через который глубинные личностные убеждения влияют на адаптационный потенциал индивида.

1. Блокировка адаптивного ресурса. Устойчивые отрицательные связи схем из доменов «Нарушение связи и отвержение» и «Нарушенная автономия» с активными (планирование) и социальными (поиск поддержки) копингами указывают на фундаментальный дефицит. Ожидание отвержения, чувство стыда и беспомощности лишают человека внутренней опоры для планирования и веры в то, что окружающие могут оказать реальную помощь. Это создаёт порочный круг: стресс активирует схему, схема блокирует доступ к эффективным способам совладания, что ведёт к усугублению стресса и подтверждению схемы. Данный паттерн полностью согласуется с выводами современных исследований, где РДС предсказывают более низкое использование адаптивных копингов [5]. Этот механизм можно объяснить через призму когнитивной оценки: активированная схема «Дефективности/Стыда» искажает восприятие ситуации, заставляя оценивать её как непреодолимую или делая человека недостойным помочь, что закономерно ведёт к отказу от активных действий [6, С. 152], [12, С. 84].

2. Универсальность избегания. Широкая положительная связь практически всех РДС со стратегией «Бегство-избегание» делает её ключевым маркером дезадаптации. Избегание выступает «кратчайшим путем» для мгновенного снижения эмоционального дискомфорта, вызванного активацией болезненной схемы (страха, стыда, уязвимости). Однако хроническое использование этой стратегии препятствует эмоциональной переработке опыта и решению проблем, закрепляя схему. Эта закономерность находит своё подтверждение в литературе, где избегающее поведение является базовым механизмом «схемного избегания» — одной из трёх фундаментальных дезадаптивных реакций на активацию схемы [12, С. 112]. Сильные положительные связи демонстрируют, что в стрессовой ситуации копинг-поведение индивида часто редуцируется до этой примитивной, но быстро действующей стратегии [5], [8].

3. Амбивалентная роль «Принятия ответственности». Многочисленные положительные корреляции этой стратегии со схемами требуют содержательной интерпретации. В контексте таких РДС, как «Пунитивность», «Жёсткие стандарты» или «Дефективность», принятие ответственности, вероятно, отражает нездоровую, ригидную и самокритичную форму гиперответственности, граничащую с самообвинением. Это не адаптивный копинг, а часть самой дезадаптивной схемы, направленной на поддержание негативного самовосприятия и контроля через самобичевание.

4. Специфика схем компенсации. Схема «Привилегированность/Грандиозность» демонстрирует уникальный профиль: связь с «Конфронтационным копингом» и «Положительной переоценкой». Это может отражать компенсаторный механизм: грандиозная самооценка как защита от «Дефективности» проявляется в агрессивном отстаивании своих интересов (конфронтация) и некритичном позитивном переформулировании ситуации в свою пользу.

Практическая значимость результатов заключается в чётком определении мишеней для психотерапевтического вмешательства. Терапевтическая работа с дезадаптивными копингами должна начинаться с диагностики и модификации лежащих в их основе РДС. Например, для развития навыков планирования и поиска поддержки необходимо ослабить схемы «Дефективности» и «Недоверия». Схема-терапия, с её фокусом на ограничивающее повторение паттернов и развитие «здорового взрослого», представляется высокоэффективным подходом для расширения coping-репертуара личности [2], [12].

Заключение

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие основные выводы:

- Ранние дезадаптивные схемы системно связаны с предпочтением определённых копинг-стратегий, выступая их глубинными предикторами.

- Выявлен дезадаптивный паттерн, характеризующийся подавлением активных и социальных стратегий совладания (планирование, поиск поддержки, положительная переоценка) при активации схем, связанных с отвержением, стыдом и беспомощностью.

- Стратегия «Бегство-избегание» является универсальным, но деструктивным способом реагирования, тесно связанным с широким спектром РДС.

- Стратегия «Принятие ответственности» в контексте многих РДС отражает дисфункциональный паттерн гиперконтроля и самобичевания, а не адаптивную компетентность.

Полученные данные обосновывают необходимость интеграции схемного подхода в программы психологической помощи, направленные на развитие адаптивных навыков преодоления стресса у молодёжи.

Таким образом, эффективность формирования совладающего поведения зависит от работы с его когнитивно-аффективным фундаментом — системой ранних дезадаптивных схем личности.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Atitsogbe K.A Cognitive flexibility as a mediator between early maladaptive schemas and psychosocial crisis in adults / K.A Atitsogbe, P. Pari, L. Sovet // Cognitive flexibility as a mediator between early maladaptive schemas and psychosocial crisis in adults . — 2024. — № 15. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12711519/> (accessed: 15.11.25)
2. Brockman R. The Cambridge Guide to Schema Therapy / R. Brockman, S. Simpson, C. Hayes. — Cambridge: Cambridge University Press, 2025. — 450 p.
3. Compas B.E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas, J.K. Connor-Smith, H. Saltzman et al. // Psychological Bulletin. — 2001. — P. 87–127. — DOI: 10.1037/0033-2909.127.1.87
4. Folkman S. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping / S. Folkman, C. Schaefer, R. Lazarus // Human Stress and Cognition. — 1979. — № 9. — P. 265–298.
5. Kuru E. Current Psychology / E. Kuru, S.M. Erus, K. Özdel et al. // Early maladaptive schemas and coping strategies in Adjustment Disorder. — 2025. — № 44. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40727853/> (accessed: 03.01.26) — DOI: 10.1007/s12144-024-06894-6
6. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer, 1984. — 456 p.
7. Lazarus R.S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R.S. Lazarus // Journal of Personality. — 2006. — № 74. — P. 9–46. — DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
8. Taymur I. The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles in Alcohol Use Disorder patients / I. Taymur, E. Budak, K. Özdel et al. // Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research. — 2024. — № 13 (2). — P. 148–157. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41070462/> (accessed: 28.12.25). — DOI: 10.5455/JCBPR.162314
9. Zimbrean I. Relationships between early maladaptive schemas and anxiety in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis / I. Zimbrean, C.L. Boancă // Journal of Affective Disorders. — 2022. — № 297. — P. 264–279. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34563389/> (accessed: 13.12.25). — DOI: 10.1016/j.jad.2021.09.090
10. Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева и др. — Санкт-Петербург: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. — 38 с.
11. Касьяник П.М. Диагностика ранних дезадаптивных схем / П.М. Касьяник, Е.В. Романова. — Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2013. — 120 с.
12. Янг Дж. Схема-терапия. Практическое руководство / Дж. Янг, Дж. Клоско, М. Вайсхар. — Санкт-Петербург: Диалектика, 2020. — 464 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Atitsogbe K.A Cognitive flexibility as a mediator between early maladaptive schemas and psychosocial crisis in adults / K.A Atitsogbe, P. Pari, L. Sovet // Cognitive flexibility as a mediator between early maladaptive schemas and psychosocial crisis in adults . — 2024. — № 15. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12711519/> (accessed: 15.11.25)
2. Brockman R. The Cambridge Guide to Schema Therapy / R. Brockman, S. Simpson, C. Hayes. — Cambridge: Cambridge University Press, 2025. — 450 p.
3. Compas B.E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas, J.K. Connor-Smith, H. Saltzman et al. // Psychological Bulletin. — 2001. — P. 87–127. — DOI: 10.1037/0033-2909.127.1.87
4. Folkman S. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping / S. Folkman, C. Schaefer, R. Lazarus // Human Stress and Cognition. — 1979. — № 9. — P. 265–298.
5. Kuru E. Current Psychology / E. Kuru, S.M. Erus, K. Özdel et al. // Early maladaptive schemas and coping strategies in Adjustment Disorder. — 2025. — № 44. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40727853/> (accessed: 03.01.26) — DOI: 10.1007/s12144-024-06894-6
6. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer, 1984. — 456 p.
7. Lazarus R.S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R.S. Lazarus // Journal of Personality. — 2006. — № 74. — P. 9–46. — DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x

8. Taymur I. The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles in Alcohol Use Disorder patients / I. Taymur, E. Budak, K. Özdel et al. // Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research. — 2024. — № 13 (2). — P. 148–157. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41070462/> (accessed: 28.12.25). — DOI: 10.5455/JCBPR.162314
9. Zîmbrean I. Relationships between early maladaptive schemas and anxiety in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis / I. Zîmbrean, C.L. Boanca // Journal of Affective Disorders. — 2022. — № 297. — P. 264–279. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34563389/> (accessed: 13.12.25). — DOI: 10.1016/j.jad.2021.09.090
10. Vasserman L.I. Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovimi i problemnimi dlya lichnosti situatsiyami [Methods for Psychological Diagnosis of Coping Strategies in Stressful and Problematic Personal Situations] / L.I. Vasserman, B.V. Iovlev, Ye.R. Isaeva et al. — St. Petersburg: NIPNI named after Bekhterev, 2009. — 38 p. [in Russian]
11. Kasyanik P.M. Diagnostika rannikh dezadaptivnykh skhem [Diagnostics of Early Maladaptive Schemas] / P.M. Kasyanik, Ye.V. Romanova. — St. Petersburg: Polytechnic Publishing House. University, 2013. — 120 p. [in Russian]
12. Yang Dzh. Sxema-terapiya. Prakticheskoe rukovodstvo [Schema Therapy: A Practitioner's Guide] / Dzh. Yang, Dzh. Klosko, M. Vajsxaar. — Saint Petersburg: Dialektika, 2020. — 464 p. [in Russian]