

DOI 10.31392/NPU-nc.series 19.2020.39.19
УДК: 615.851/4

Б. Т. Дем'яненко
boris1952@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-5555-9395>

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА ТЕХНІКИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-КОГНІТИВНО-АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті розглядаються методологічні та методичні засади екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії як варіант психотерапії третьої хвилі. Сучасна парадигма психотерапії передбачає інтеграцію духовного, психологічного, соціального та біологічного в природу людини. Теоретичними засадами екзистенційно-когнітивно-аналітичного підходу є філософські теорії П. Тілліха, М. Бердяєва, П. Флоренського і Е. Гуссерля, а також теорії психотерапії К. Юнга, Н. Симінгтона, Д. Віннікотта, К. Хорні, Д. Боулбі, Х. Льюїнера, Дж. Кабат-Зінна, М. Вільямса, С. Хайеса, Р. Шварца, К. Вілбера, М. Чиксентмігаї, Р. Ассаджіолі, І. Ялома та Р. Мея. У межах інтегрального терапевтичного підходу були виділені основні етапи психотерапевтичного процесу: психодинамічний, соціодинамічний і екзистенційно-динамічний. В рамках цих етапів передбачається застосування адекватних психотерапевтичних технік. Екзистенційно-когнітивно-аналітична модель інтегральної психотерапії дозволяє об'єктивно оцінювати емоційно-поведінкові порушення з позицій функціональної діагностики й адекватно підбирати методи й техніки психокорекційної та психотерапевтичної допомоги.

Ключові слова: інтегральний підхід, екзистенційно-когнітивно-аналітична психотерапія, теорії психотерапії, психотерапія третьої хвилі, майндфулнес, активна уява, потік, етапи психотерапії.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві в останні роки зростає число людей з психологічними та психопатологічними проблемами. Зростає також важкість емоційних та поведінкових порушень до рівня межових та психотичних станів, що знайшло відображення в діагностичних системах DSM-5 та ICD-11. Складна соціально-економічна та соціально-психологічна ситуація в Україні вкрай негативно впливає на психічне здоров'я як дорослих, так і дітей та підлітків. Зокрема показник поширеності афективних розладів збільшився на 17,7 %. Наприкінці 2016 року в Україні 261.240 хворих на психічні розлади мали групу інвалідності, з них 8,5 % - діти віком до 17 років. Станом на 1 січня 2017 року 1.673.328 жителів України перебували на обліку у зв'язку з розладами психіки та поведінки (Н.Ф. Портницька та ін., 2020).

Найбільшу поширеність мають депресивні стани, які у всьому світі досягли рівня 264 млн. осіб (GBD, 2017). Також наявне значне зростання адиктивної поведінки хімічного та нехімічного ґенезу, особливо залежності від інтернету, що знайшло відображення в діагностичній класифікації МКХ-11. Проблеми насилля та агресії стають дедалі актуальнішими, особливо в підлітковому періоді (Р. Фрейджер, Д. Фрейдимен, 2002; Д. Сигел, 2015; Б.Т. Дем'яненко, 2018). Ці сучасні тенденції зростання психічних порушень підтверджують дослідження видатного екзистенційного психотерапевта В. Франкла, який кваліфікував більшість поведінкових та емоційних порушень, що мають місце останнім часом, як «масову невротичну триаду»: депресія, залежна поведінка (в основному, хімічна) і агресія. Згідно даним ВОЗ, «кожен п'ятий підліток страждає від проблем поведінкового або психічного характеру. При цьому половина усіх психічних розладів починаються до 14 років. Тим часом, 10-20% підлітків, що стикаються з порушеннями психічного здоров'я, не проходять діагностику та лікування. Серед найбільш поширених проблем називають депресивний настрій (29% 15-річних дівчат і 13% 15-річних юнаків в країнах Європи зізналися, що мають «поганий настрій» частіше, ніж раз на тиждень), епізодичне тяжке вживання алкоголю (13,6% у віці 15-19 років та кожен 10-й підліток до 15-річного віку – 9% дівчат і 16% юнаків – регулярно вживав алкоголь не рідше за раз на тиждень), насильство (кожна 3-я дівчина зазнала спроб

насильства з боку приятелів)» (Н.Ф. Портницька та ін., 2020).

Починаючи з 80-х рр. минулого сторіччя збільшення кількості розладів «масової невротичної тріади» (за В. Франклом) пов'язане зі зростанням екзистенційних проблем, які в свою чергу є наслідком екзистенційної фрустрації та екзистенційного вакууму, тому клієнти психологів та психотерапевтів найчастіше скаржаться на внутрішню порожнечу, відсутність сенсу життя та марність існування (М. Уильямс, Д. Пенман, 2019; С. Хайес, С. Спенсер, 2014, Р. Уолш, 2000, М. Чиксентмихайи, 2011).

Психотерапевти різних напрямків у значній мірі стикаються із супротивом пацієнтів, частими рецидивами захворювань, а також важкістю розуміння механізмів формування психологічних та психопатологічних проблем. В такій ситуації виникла необхідність у створенні сучасних ефективних способів надання психотерапевтичної допомоги.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасній психотерапії є тенденція до інтеграції різних психотерапевтичних напрямків як засіб подолання резистентності до терапії. Відомий австралійський психоаналітик Н. Симінгтон використовує концепції аналітичної та трансперсональної психології в своїх дослідженнях та практиці. Симінгтон не боїться стверджувати, що його праця спирається на психодуховну філософську онтологію, передбачаючи існування породжувального центру особистості, який він називає «абсолютом» або «нескінченністю». Слідом за Біоном, він вважає, що абсолютне/нескінченне є той «ґрунт, в якому ми всі укорінені». Симінгтон каже, що у випадку вибору на користь дарувальника життя (абсолюту або нескінченності) між різними частинами нашого внутрішнього світу починають встановлюватися зв'язки. За його думкою, без такого вибору людина не може ініціювати творчу дію. Відмова від нескінченного призводить до формування ядра психопатології, і Симінгтон простежує цей аспект вибору до самого раннього дитинства. Коли занедбана або травмована дитина відвертається від матері, вона обирає патологічну систему захисту, щоб уникнути ризику повторення болі або знехтування. Він також говорить про «істинного бога» всередині особистості, який «є результатом внутрішнього творчого акту» і протиставляє йому «хибного бога» нарцисичної патології (Д. Калшед, 2015).

Така позиція Н. Симінгтона близька до сучасних напрямків психотерапії. Так, один з класиків трансперсональної психології та психотерапії С. Волинські пропонує поняття «істинного спостерігача» та «хибного спостерігача». Він вважає, що основна причина психологічних та психопатологічних проблем – це формування трансних станів. «Транс часто є результатом дитячого травматичного досвіду. Спостерігач створює стани трансу в дитинстві, а потім використовує їх, щоб захистити дитину від болі, яку вона не в змозі прийняти та усвідомити. Іншими словами, транс часто є способом якось вижити й налагодити стосунки з оточуючим світом. Однак те, що для приголомшеної дитини було способом виживання, для дорослого стає патологією». Далі Волинські зазначає, що механізм повторювання емоційних та поведінкових проблем є наслідком того, що «Ви в якості спостерігача власної травми малюєте її зображення, втримуєте її, переймаєтеся нею, зливаєтеся з нею, занурюєтеся в сон – і продовжуєте відтворювати цей запис знову і знову. Квантова психологія стверджує, що ви (спостерігач) самі створюєте і підтримуєте травмовану внутрішню дитину. Спостерігач не створює зовнішню реальність. Спостерігач створює реакцію на неї. Тому спостерігача, що заснув і злився уві сні з власними спогадами, слід розбудити, щоб відділити його від цих спогадів» (С. Волинські, 2004).

Поняття істинного та хибного спостерігача також декларується в психотерапії третьої хвилі. Так, в психотерапії прийняття відповідальності С. Хайеса вводиться поняття гексаграми, в якій виділяється істинний спостерігач, а також здатність до безумовного безоціночного сприйняття, здатність дистанціюватися від когнітивного злиття, здатність мати екзистенційну повноту та діяти згідно своїм самоконгруентним цілям, а також знаходитися у позиції «тут і зараз». Найголовніша умова повноцінного психічного функціонування знаходиться в режимі усвідомленості. Психотерапевти третьої хвилі виділяють два ключових поняття: режим дії і режим усвідомленості. Режим дії – це автоматизовані реакції, які мають тісний зв'язок з униканням та іншими неконструктивними механізмами психологічного захисту, а також домінуванням комплексу когнітивного злиття, формуванням стану екзистенційного вакууму, знаходження у фантазіях минулого або майбутнього і неконгруентними діями. Режим усвідомленості (по-іншому можна назвати режим мета-свідомості), за допомогою якого людина може об'єктивно оцінювати себе, інших та навколишній світ. Фахівці цього напрямку в своїй психотерапії

роблять акцент на техніці «майндфулнес», яка дозволяє людині дивитися на свої думки, а не через свої думки. Велику увагу привертають роботи М. Вільямса про недостатність логічного мислення для вирішення психологічних проблем. Так, М. Вільямс пише: «Намагаючись вирішити проблему депресивного стану, або інших негативних емоцій люди використовують один з найсильніших інструментів свідомості – раціональне критичне мислення. На перший погляд, здається цілком логічним використовувати даний підхід для вирішення проблеми поганого настрою або проблеми негативних емоцій. Але найчастіше цей шлях є найбільш невдалим: вам доводиться концентруватися на невідповідності між бажаним і дійсним та паралельно задавати собі неприємні питання такого типу: Що зі мною не так? Що я роблю не так? Чому я роблю помилки?» Марк Вільямс, як і інші прихильники психотерапії третьої хвилі, пише: «Вийти з процесу хибного кола емоційних пасток можна тільки шляхом «майндфулнес», або «чистої усвідомленості», яка дозволяє відчутти світ і реальність безпосередньо» (М. Вільямс, Д. Пенман, 2019; С. Хайес, С. Спенсер, 2014).

Такий підхід психотерапії третьої хвилі дуже близький до наукових напрямків, які носять назву «сантьягська школа пізнання» У. Матурана і Ф. Варела. Основні положення сантьягської школи пізнання базуються на фундаменті оригінальної теорії життя аутопоеза. Термін «аутопоез» був запропонований Матураном і походить від слів *ауто* – «само» і *поезис* – «сотворіння». Аутопоезис відрізняє живе за двома властивостями: за здатністю самостійно самовідтворюватися та за здатністю зберігати автономність від зовнішнього середовища. Життя – це нескінченний процес пізнання й самопізнання. Світ твориться у процесі пізнання. Пізнання є саме життя (У. Матуран, Варела, 2019). Сантьягська школа пізнання вплинула на формування нової наукової парадигми видатного фізика Капри, який створив теорію живих систем. Він вважає, що Всесвіт у фізиці більш схожий на систему мисленнєвих процесів, ніж на велетенський годинниковий механізм. Сполучним принципом космічної живої мережі є знання, свідомість – первинний атрибут існування. Позиції сантьягської теорії пізнання та Капри дуже близькі до теорії творчої еволюції Анрі Бергсона.

У. Матурана і Ф. Варела висловлюють дуже важливу психотерапевтичну ідею: «Ми стверджуємо, що корінь усіх неприємностей і труднощів, з якими нам доводиться стикатися нині, полягає в нашому повному невіданні відносно пізнання. Мова іде не про знання, а про знання знання, яке стає наполегливо необхідним» (2019).

«Отримані нами результати вказують на основну онтологічну особливість нашого людського стану, яка більше не є тільки гіпотезою, а саме на те, що ми володіємо лише тим світом, який створюємо разом з іншими людьми, і що лише тільки любов допомагає нам створювати цей світ» (У. Матуран, Варела, 2019).

Усі психотерапевтичні напрямки збігаються на тій думці, що головним підходом психотерапії є підхід, пов'язаний із взаєминами. Головне, що зцілює людину, полягає в основі цих стосунків. Відомий юнганський психотерапевт Джен Вінер створила інтегральну теорію матриці переносу, яка означає створений спільно пацієнтом і психотерапевтом простір, що має структуру енергії. Матриця переносу – структура, яка надає можливість психіці творити й бути у стосунках, що неминуче містить у собі вплив іншої людини, здатної сприяти або, в деяких випадках, перешкоджати розвитку. Джен Вінер використовує теорію Д. Віннікотта, яка звучить як ««я» в системі зв'язків і взаємин». Віннікотт використовує теорію перехідної ділянки й простору як простір стосунків не лише між матір'ю і дитиною, але й між психотерапевтом і пацієнтом. Проблема стосунків має в своєму складі поняття гри й творчості. Віннікотт пише, що психотерапевт, нездатний до гри, не може сприяти формуванню змін у пацієнта (Дж. Вінер, 2014).

Все вищесказане про взаємини психотерапевта й клієнта стосується і якості взаємин між чоловіком та жінкою, між партнерами, між батьками та дітьми. Ранні стосунки між матір'ю і дитиною, а також механізми проективної ідентифікації, пов'язані з надійним та ненадійним типами прихильності, які виникають на ранніх етапах розвитку особистості, і тип прихильності зумовлює характер міжособистісних стосунків та особливостей емоційних та поведінкових реакцій. Найсучасніші напрямки сімейної терапії, такі як схема-терапія Д. Янга, емоційно-фокусована терапія Сью Джонсон, терапія порушень прихильності К. Бриша використовують основні поняття теорії прихильності.

Значну роль у теорії та практиці міжособистісної нейробиології Д. Сігела відіграють також основні

положення теорії прихильності. Учениця Д. Сігела Еми Бенкс створила свою концепцію нейробіології гармонійних стосунків. Вона пише, що гарні міжособистісні стосунки дозволяють людям почуватися спокійніше, бути більш толерантними, резонуючими та енергійними. Кожне з цих чотирьох здорових типів відношення безпосередньо пов'язані з певними нейронними шляхами, завдяки яким ви можете випробувати всі чотири відчуття. Д. Сігел і Е. Бенкс вважають, що формування здорових стосунків передбачає оформлення нових нейронних зв'язків, що дозволяють вирватися з пастки емоційних проблем (Д. Сігел, 2015; Е. Бенкс, Л. Хиршман, 2016).

Подолання стійких емоційних та поведінкових проблем пов'язане з інтегральними напрямками психотерапевтичної допомоги, до яких належать, зокрема, системна сімейна терапія субособистостей Р. Шварца, схема-терапія Дж. Янга, символ-драма Х. Льорнера, екзистенційно-когнітивно-аналітична психотерапія Б. Т. Дем'яненка.

Системна сімейна терапія субособистостей, розроблена Р. Шварцом є інтегративним психотерапевтичним підходом. Тут вирізняються три види субособистостей: Менеджер (Супер-Его, Внутрішній батько, який представляє вимоги соціуму), Дитина (інфантильне Его та імпульси Ід, внутрішня дитина, яка уособлює глибинні потреби людини в захисті, підтримці, любові, прихильності, визнанні тощо) і Пожежник (механізми захисту від внутрішнього конфлікту між бажанням і вимогою, спосіб взаємодії з ними).

Близькою до концепції Р. Шварца є схема-терапія Дж. Янга. Цей психотерапевтичний метод також належить до інтегративних підходів. Основне поняття – рання дезадаптивна дитяча схема (РДС) – це ригідні установки, які формуються в дитинстві під впливом механізмів проєктивної ідентифікації та інтроекції і впливають на емоції, когніції, ціннісні орієнтації і т. ін. Вони активізуються в певних життєвих ситуаціях, які в фантазіях індивіда схожі на певну ситуацію в дитинстві («вимушене повторення», за Д. Калшедом і З. Фрейдом).

Метод кататимно-імаготивної психотерапії, який належить до інтегративних методів психотерапії, був розроблений Х. Льорнером. Даний метод базується на основних положеннях психоаналізу, теорії об'єктних відносин (М. Кляйн, Д. Віннікотт), теорії прихильності Дж. Боулбі, теорії регресії М. Балінта й концепції нарцисизму Х. Кохута і О. Кернберга. У даному методі використовується концепція терапевтичної регресії та символізація травматичного переживання. За допомогою керованої регресії та образів на символічному рівні йде усвідомлення й опрацювання несвідомого матеріалу, причому в даному випадку вона не є такою болючою, як, наприклад, в класичному психоаналізі (Б. Т. Дем'яненко, 2018).

Механізми формування психологічних та психопатологічних проблем тісно пов'язані, з одного боку, з аномаліями психічного розвитку, а з іншого – з різного рівня механізмами психологічного захисту. Найбільш цікавою для розуміння як нормального, так і аномального розвитку є теорія інволюції-еволюції К. Вілбера. У праці «Проект Атман» він викладає свою точку зору на розвиток людини з позицій трансперсональної та архетипічної психології. Фундаментальною основою своєї праці він вважає теорію вічної філософії та вічної психології. Він описує буття та свідомість як ієрархію рівнів від нижчих, найбільш фрагментованих, ділянок до вищих – найтонших, найбільш унітарних. Він вирізняє наступні рівні буття й свідомості: фізичний (який охоплює неживу матерію, енергію), біологічний (пов'язаний із живою матерією та енергією, що відчуває), психологічний (який охоплює розум, его, логічне мислення) – і далі декілька трансперсональних рівнів. Теорії розвитку в рамках академічної психології вивчають тільки психологічний рівень і не враховують трансперсональний рівень свідомості (мета-свідомість) (К. Уилбер, 2004).

Формування психологічних та психопатологічних проблем пов'язане також з механізмами психологічного захисту. На сучасному етапі розвитку психотерапевтичної допомоги йдеться про кумулятивну психічну травму (Д. Калшед, 2017; Л.Ф. Бурлачук та ін., 2009; С. Хайес, С. Спенсер, 2014). Наприклад, Д. Калшед описує у сновидіннях своїх клієнтів жахливі фігури, що переслідують їх, і вказує, що при психологічній травмі психіка фрагментується, а її частини організуються згідно тих чи інших психологічних патернів. Наприклад, одна частина стає регресивною (Дитина), а інша – прогресивною (Захисник). Прогресивна частина являє собою систему самозбереження психіки. В умовах психологічної травми прогресивна частина приймає на себе функцію Его, будучи посередником між зовнішнім та

внутрішнім світом, і фактично ізолює регресивну частину у клітці з метою уникнення повторної травматизації. Тоді прогресивна частина одночасно стає переслідувачем. Психічне життя характеризується двосторонністю, діадичністю, а також дисоціативністю (2017).

На рівні психодинаміки психологічна травматизація в рамках моделі внутрішніх сімейних систем (Р. Шварц, Дж. Уорлі) також фрагментується на субособистості вразливої дитини й захисників. Психодинамічний захист в сучасній психотерапії часто позначається як дисфункціональний копінг. Наприклад, у схема-терапії Д. Янга зазначається три варіанти: уникання, капітуляція та гіперкомпенсація. Ці варіанти копінга включають механізми психологічного захисту, описані в психоаналізі (заперечення, регресія, придушення, проекція, компенсація, заміщення, реактивне утворення, раціоналізація). Масивна психологічна травма активізує екзистенційний захист, описаний І. Яломом. Так, при екзистенційному захисті, пов'язаному з тривогою смерті й долі активізується віра в спасителя, який прийде на допомогу в останній момент. Люди, які використовують даний механізм захисту обмежують своє життя, обслуговуючи певного домінуючого «іншого». Екзистенційний захист, пов'язаний зі свободою, допомагає особистості уникнути відповідальності за власне життя шляхом ухилення від автономної поведінки. Захист від тривоги, пов'язаний з ізоляцією, є спробою ствердитися в очах інших. Це подібне до того, що К. Хорні описувала як «невротичну потребу в любові», а Д. Боулбі – як «ненадійну прихильність». Захист від тривоги, пов'язаний із відсутністю сенсу життя, проявляється у маніакальній упертості в здобуванні грошей, задоволення, визнання, влади й статусу. Таким чином, при масивній (кумулятивній) психологічній травмі активізуються всі рівні захисту: психодинамічні, екзистенційні та архетипічні.

Психологічна травматизація зазвичай включає в себе також психосоматичний захист. Згідно концепції двофазного психологічного захисту, що була запропонована А. Мітчерліхом, перша фаза існування невирішеного внутрішньопсихічного конфлікту – психічна. Якщо психологічний захист не спрацює, настає друга фаза конфлікту, де на перший план виступають сомато-вегетативні прояви, у основі яких лежить психосоматичний захист (М. Сандомирский, 2007).

В сучасній психотерапії дедалі частіше почали використовуватися різні методи медитацій. Найбільш відомим є метод активної уяви, розроблений Карлом Юнгом і вперше описаний ним у статті «Трансцендентна функція» у 1916 р., яка була опублікована лише в 1957 р. Активна уява – метод роботи з несвідомими змістами (сновидіннями, фантазіями тощо) за допомогою візуалізації образів в уяві, ведіння діалогів та їх вербалізації. З огляду на те, що метод активної уяви часто плутають з пасивною уявою, доцільно буде прийняти до уваги чотирьохфазний підхід, який розробили М.-Л. фон Франц і Р. Джонсон (2017).

Дуже важливим також є метод аналізу сновидінь, що використовується в юнганській психотерапії та вдосконалений Р. Джонсоном (2017).

Також становить інтерес медитативний метод Ж. Роме «вільний сон наяву». Роме пише: «Вільний сон наяву діє за двома основними напрямками:

- Один напрямок за своєю природою чисто терапевтичний, сон намагається знайти рішення психічному стражданню. Цей напрямок я визначаю як аналітичний, адже він виявляє і знаходить рішення в рамках усіх тих механізмів, які описав З. Фрейд.

- Другий напрямок – це особистісний розвиток і реалізація своєї сутності. Цей напрямок можна назвати таким, що ініціює, оскільки до нього належить те, що К. Юнг описав як реалізацію Я, тобто повний психічний розвиток» (2013).

Ані терапевт, ні пацієнт не повинні орієнтувати сон в одному з цих напрямків – організм сам встановлює лад першочерговості для покращення свого стану загалом. Процес терапії цілком може початися з серії сценаріїв другого напрямку, які підкорюються тлумаченню за Юнгом, а потім продовжитися снами, які неможливо прочитати поза тлумаченням за Фрейдом (перший напрямок снів). «У одному й тому ж сеансі можуть перемежовуватися послідовності образів, що підтверджують роботу терапевтичного плану, і образів, що сприяють процесу особистісних змін» (Ж. Роме, 2013).

Видатний американський психолог М. Чиксентмигаї пояснює свою теорію потоку – психологію оптимального переживання – з позиції релігійної функції (в розумінні Юнга) та медитативної практики. Він пише: «За давніх часів стан потоку тісно пов'язаний з релігією. Багато поточкових переживань

виникло в контексті релігійних ритуалів. Не тільки образотворче мистецтво, але й музика, драматургія, хореографія беруть початок у ритуальних обрядах та звичаях, які мали за мету пов'язати людину з надприродними силами й сутностями. Те ж саме стосується ігор. Одна з найбільш стародавніх ігор з м'ячем, варіант сучасного баскетболу, була частиною релігійних свят індіанців майя. Тій самій меті слугували древньогрецькі Олімпійські ігри. Цей зв'язок не випадковий, оскільки релігія є, за своєю суттю, найдревнішою та найсерйознішою спробою створити лад у свідомості людей» (М. Чиксентмихайи, 2011).

У своїх працях, особливо з проблеми творчості, М. Чиксентмихайї спирається на роботи екзистенційного філософа М. Бердяєва. Бердяєв вважав, що творчість безпосередньо пов'язана зі свободою людини, і є основою сутнісної природи особистості. М. Бердяєв стверджує: «Творчість за своєю природою є геніальною, і людина як творець створена геніальною сутністю, геніальність людини відображає в ній образ Бога-творця... геніальною тут може бути любов чоловіка до жінки, матері до дитини, геніальною може бути турбота про близьких, геніальною може бути внутрішня інтуїція людей, геніальними можуть бути муки про сенс життя та пошук правди життя». Також М. Бердяєв вважає, що творчість дозволяє нам бути господарями свого життя: «Коли ми визначаємося вільною творчою енергією, вільною життєвою силою, то ми вважаємо майбутнє іманентним собі, і ми є його господарями». Бердяєв був солідарний з іншими філософами – П. Тіліхом і П. Флоренським – у питанні чеснот та життєстійкості. Він вважав, що «смиренність є проявом духовної міцності в перемозі над самістю. Егоцентрична орієнтація життя є головним наслідком перворідного гріха та прийняття зовнішнього положення, яке випало на долю людини та повинно бути розтлумачене як панування над зовнішнім світом, як перемога духу» (Б.Т. Дем'яненко, 2017). Позиція Бердяєва дуже близька до сучасної психотерапії, особливо до третьої хвилі, а також до психосинтезу Р. Ассаджіолі: «Моральне зцілення людини не може бути досягнуто за допомогою моральної свідомості, яка й робить людину хворою. Воно реально може бути досягнуто лише за допомогою надсвідомості, що йде з духовного світу» (М. Бердяєв, 1993). Р. Ассаджіолі трактує надсвідоме таким чином: «З цієї сфери [надсвідоме] до нас приходять інтуїтивні прозріння та натхнення – художнє, філософське або наукове, – етичні «імперативи», прагнення до людських та героїчних вчинків. Це джерело вищих почуттів, таких як альтруїстична любов, джерело геніальності, споглядальності, просвітлення, екстазу. Це царство прихованих вищих психічних функцій та духовної енергії» (2008).

Мета статті. 1. Обґрунтування методологічних і методичних основ екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії. 2. Описання основних етапів та технік екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії.

Виклад матеріалу дослідження. З 2011 року ми почали розробляти методологічні та методичні основи екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії та техніки терапевтичного підходу. Матеріали наших досліджень, викладені в різних наукових виданнях (Б.Т. Дем'яненко, 2011-2018). В результаті наших теоретичних досліджень нами було модифіковано ієрархію потреб А. Маслоу. Ми виділяємо наступні екзистенційні потреби (мета-потреби): потребу в свободі (яка передбачає відповідальність, волю й самодетермінацію); потребу в відносинах (самотрансценденція, щирі та глибокі відносини); сенс життя (духовний розвиток, альтруїзм, творчість і відданість справі). Дана модель, з одного боку, пояснює інтегральний підхід до розуміння психологічного та духовного розвитку, який включає різні лінії формування особистості. Дана модель була використана нами для розробки поняття «екзистенційний копінг» як подолання екзистенційної тривоги. Нами було запропоновано три аспекти цього копіngu: 1) життєстійкість, 2) інтеграція, 3) сенс та творчість. В рамках психотерапевтичного процесу нами була розроблена удосконалена модель функціональної діагностики, яка поєднує в собі психодинамічний, соціодинамічний та екзистенційно-динамічний блоки. На засадах функціональної діагностики розроблена інтегральна модель аналізу захисту (тілесний, психодинамічний, екзистенційний, архетипічний захисти). Аналогічно були побудовані етапи психотерапевтичного процесу: психодинамічний, соціодинамічний та екзистенційно-динамічний. Розроблена інтегральна модель символ-драми, яка включає класичний варіант символ-драми в поєднанні з моделлю внутрішніх сімейних систем Р. Шварца.

З 2012 року по нинішній час нами досліджуються підлітки та юнаки за емоційно-поведінковими

проблемами. Нами використовувались такі експериментально-психологічні методики: діагностика копінг-стратегій Е. Хайма, опитувальник «Сильні сторони та труднощі» (ССТ) Р. Гудмана, особистісний опитувальник С. Хобфолла («SACS»), експрес-діагностика неврозу К. Хека та Х. Хесса, методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана, діагностика ірраціональних установок А. Елліса, опитувальник акцентуацій характеру Шмішека-Леонгарда, методика самооцінки генералізованого типу прихильності К. Бартоломью і Л. Горовиця, «Тест схильності до залежної поведінки» М. Менделєвича і «Тест шкільної тривожності Філіпса». В результаті дослідження було встановлено, що від 18 до 20% підлітків мали порушення, які можна було віднести до групи ризику. У 11-12% від загальної кількості підлітків порушення можна було кваліфікувати як невротичні стани. Схильність до хімічної залежності була виявлена у 31,5% респондентів, а схильність до інтернет-залежності – у 44,7% підлітків (2018).

У юнаків було виявлено високий рівень невпевненості (60%), схильність до невротизації (30%), складнощі комунікації (40%), спонтанне коливання настрою (33%), емоційна нестійкість та схильність до астенізації (28%), імпульсивність та схильність до агресивних реакцій (23%), психосоматичні прояви (18%). Також дослідження виявило у студентів 30% надійної прихильності та 70% ненадійної, у тому числі 30% тривожної прихильності, 20% унікаючої та 20% дезорганізованої прихильності (2017). Ці типи ненадійної прихильності корелюють з дисфункціональним копінгом: унікаюча прихильність – з унікаючим копінгом, тривожна прихильність – з капітуляцією, дезорганізована – з гіперкомпенсацією.

Результати дослідження юнаків виявили високий рівень ризику формування синдрому емоційного вигорання у респондентів. Фаза виснаження була виявлена у 44% студентів на початку формування, у 19% - у стадії формування, а у 25% вже сформована.

Порівнюючи емоційні проблеми у підлітків та студентів, ми знайшли аналогічні механізми формування цих проблем. Різниця між формуванням неврозів та синдрому емоційного вигорання обумовлена часом проходження етапів формування як реакції на стрес. У підлітків невроз є первинною травмою за фізіологічних і психологічних особливостей цього періоду, и протікає швидше. А синдром вигорання схожий з первинною травмою, але формується повільніше. При цьому внаслідок дії механізмів захисту (витіснення, заперечення) фаза напруги не помічається и проходить відносно швидко. Ця особливість дозволила нам виділити проміжний стан між первинною і вторинною травмою (підгострий стан).

З окремими підлітками та юнаками ми проводили індивідуальну інтегральну психотерапію – інтеграцію символ-драми і системної сімейної терапії субособистостей – яка в значній мірі редукувала вираженість емоційних та поведінкових порушень.

У 2017 р. ми відібрали 30 студентів серед групи юнаків, де відбувалося експериментально-психологічне дослідження, та проводили з ними групову психологічну корекцію на основі розробленої нами інтегральної програми супервізійного супроводу (Б.Т. Дем'яненко, Л.Ю. Качур, 2016, с. 114-123). Ці розробки увійшли в робочу програму підготовки клінічних психологів, яка називається «Супервізія в роботі клінічного психолога».

З 2020 року ми почали застосовувати техніку «майндфулнес» у поєднанні з методом активної уяви; техніку тілесно-емотивно-образної терапії як варіант проробки психосоматичного захисту; методику «вільний сон наяву» Ж. Роме, яка в ряді прикладів виявила архетипічний образ захисника-помічника як символ цілісності та індивідуації. Попередні результати виявили високу ефективність використаних методик. Після завершення роботи нами будуть опубліковані матеріали поточних досліджень.

Висновки, перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження. Схожість нашої моделі з екзистенціальною терапією, подібно до психосинтезу Р. Ассаджіолі, виявляється у 9 параметрах: 1. Надання центрального значення поняттю й досвіду ідентифікації себе як особистості. 2. Концепція про те, що кожен індивід постійно зростає, поступово актуалізуючи свої приховані здібності. 3. Центральне значення сенсу життя. 4. Визнання важливості цінностей, особливо етичних, естетичних, духовних. 5. Проблема відповідальності, яка передбачає вибір і прийняття рішень. 6. Усвідомлення мотивації. 7. Визнання глибини й серйозності людського життя, в якому значне місце посідають тривога та страждання. 8. Акцент на майбутньому і його динамічній ролі у теперішньому. 9. Визнання унікальності

кожної особистості (2008).

Крім того, ми поділяємо такі критерії екзистенційної психотерапії:

1. Важливість психотерапевтичних відносин для досягнення позитивних змін.
2. Розуміння подвійної природи людини – екзистенційної та сутнісної, за П. Тіліхом (Б.Т. Дем'яненко, 2017, с. 8–14).
3. Поділ на типи екзистенційної тривоги: тривога долі та смерті, тривога пустоти й втрати сенсу, тривога вини та осуду (Б.Т. Дем'яненко, 2017, с. 8–14).
4. Виокремлення видів екзистенційних захистів: захист від тривоги, пов'язаної зі свободою; захист від тривоги, пов'язаної з ізоляцією; захист від тривоги, пов'язаної з відсутністю сенсу життя (Л.Ф. Бурлачук та ін., 2009).

Зазначений в останньому пункті екзистенційний захист, на нашу думку, є не тільки захистом від екзистенційної тривоги, але й захистом від надсвідомості. Тому ми розробили описаний вище екзистенційний копінг, який має в своєму складі життєстійкість, інтеграцію і сенс та творчість.

Когнітивний напрямок нашої моделі зумовлений тим, що ми поділяємо ідеї психотерапевтів третьої хвилі, що ґрунтуються на когнітивно-поведінковій парадигмі. Основною методикою психотерапії третьої хвилі є «майндфулнес» - особливий спосіб самопізнання й саморегуляції, пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту. Емоційний інтелект має чотири складових: самопізнання, саморегуляція, емпатія та здатність будувати стосунки. Майндфулнес (усвідомленість) – це особливий спосіб звернення уваги, він включає в себе цілеспрямоване розширення уваги, щоб сприймати все, що ви переживаєте всередині – ваші думки, почуття й фізичні відчуття – і те, що відбувається навколо вас. Усвідомленість передбачає відношення до своїх переживань із м'якою відвертою цікавістю. Вона містить аналіз знайомих думок, людей та ситуацій з нової точки зору, так, нібито ви з ними раніше не стикалися. Однією з найскладніших навичок усвідомленості є відношення до себе зі співчуттям та любов'ю (М. Уільямс, Д. Пенман, 2019).

Аналітичний аспект нашого підходу полягає в тому, що ми використовуємо методи аналітичної юнґіанської психотерапії, у тому числі аналіз сновидінь та метод активної уяви за К. Юнгом та Р. Джонсоном, розуміння терапевтичних відносин в рамках матриці архетипічного переносу за Дж. Вінером, аналізуємо образи сновидінь та фантазій з позиції Калшеда (де він вирізняє захисників та переслідувачів, а ми у своїх роботах ще додатково виокремлюємо захисників-помічників).

В рамках екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії ми виділяємо три основних етапи: психодинамічний, соціодинамічний та екзистенційно-динамічний. На етапі психодинаміки ми використовуємо наступні техніки: тілесно-емотивно-образна техніка, символ-драма в інтеграції з моделлю внутрішніх сімейних систем, рескриптинг (переписування ранніх психологічних проблем). На соціодинамічному етапі – аналіз міжособистісних захисних стратегій за К. Хорні; тренінг асертивності за А. Еллісом, поведінкові інтервенції (рольові ігри, навчання соціальним навичкам, відмова від перфекціонізму, нарощування позитивних видів діяльності). На екзистенційно-динамічному етапі – медитація усвідомленої уваги (майндфулнес), активна уява за К. Юнгом і Р. Джонсоном, вільний сон наяву Ж. Роме та формування потокових переживань за М. Чиксентмигайї.

Ми плануємо продовжити наше дослідження емоційних та поведінкових проблем підлітків та юнаків, а також особливості синдрому емоційного вигорання у них та їхніх батьків, вчителів загально-освітніх шкіл і викладачів університету. В рамках екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії ми продовжимо аналіз символів сновидінь, символ-драми та вільного сну наяву Ж. Роме, вдосконалимо тілесно-емотивно-образну техніку, медитацію люблячої доброти та методику формування потокових переживань.

Список використаних джерел

1. Ассаджиоли Р. (2008). Психосинтез. М.: Изд-во «Психотерапия».
2. Бердяев Н.А. (1993). О назначении человека. М.: Изд-во «Республика».
3. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. (2009). Психотерапия: Учебник для вузов. 3-е изд. – СПб: Питер.
4. Бэнкс Э., Хиршман Л. (2016). На одной волне. М. «Манн, Иванов и Фербер».
5. Винер Дж. (2014). Терапевтические отношения: перенос, контрперенос и обретение смысла. М.: Когито-Центр.
6. Волинські С. (2004). Темная сторона внутреннего ребенка. Следующий шаг. М.: Старклайт.
7. Дем'яненко Б. Т. (2011). Теорії розвитку особистості та практика корекційної і психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №19. – С. 248-256. **8. Дем'яненко Б. Т.** (2012). Функціональна діагностика психічних порушень у дітей та підлітків та їх комплексна медико-психолого-педагогічна корекція. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №21. **9. Дем'яненко Б. Т.** (2013). Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №24. – С. 281-287. **10. Дем'яненко Б. Т.** (2014). Простір відносин в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №26. – С. 306-310. **11. Дем'яненко Б. Т.** (2016). До питання про професійну підготовку майбутніх психологів. Науково-методичний журнал «Логопедія». – К.: ДІА. – №8. – С. 24-28. **12. Дем'яненко Б. Т.** (2017). Методологічні та методичні основи екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії. Науково-методичний журнал «Логопедія». – К.: ДІА. – №11. – С. 8–14. **13. Дем'яненко Б. Т.** (2017). Теорії психотерапії та практика психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №33. – С. 131-137. **14. Дем'яненко Б. Т.** (2018). Роль сім'ї у формуванні неврозів у підлітків та юнаків. Науково-методичний журнал «Логопедія» – К.: ДІА. – №13. **15. Дем'яненко Б. Т., Бойко Н.В., Качур Л.Ю.** (2017). Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №33. – С. 138-144. **16. Дем'яненко Б. Т., Качур Л.Ю.** (2016). Роль супервізії в професійній підготовці майбутніх психологів. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): Зб. наукових праць.- Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006. – С. 114-123. **17. Дем'яненко Б. Т., Качур Л.Ю.** (2017). Психологічні проблеми майбутніх психологів (спеціальних, медичних) та сучасні засоби їх подолання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №33. – С. 125-131. **18. Дем'яненко Б. Т., М. А. Слишко.** (2018). Особливості формування емоційних та поведінкових порушень у підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія / Зб. наукових праць. – К.: НТУ ім. М.П. Драгоманова. – №35. – С. 106–111. **19. Джонсон Р.** (2017). Сновидения и активное воображение. Анализ и использование в терапевтической практике и в процессе личностного роста. М.: Корвет. **20. Калшед Д.** (2015). Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа. М.: Когито-Центр. **21. Калшед Д.** (2017). Травма и душа. Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию. М.: Когито-Центр. **22. Матуран У., Варела Ф.** (2019). Древо познания: Биологические корни человеческого понимания. Изд. 2-е, доп. — М: УРСС: ЛЕНАНД. **23. Портницька Н.Ф., Савиченко О.М., Тичина І.М.** (2020). До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. **24. Ромэ Ж.** (2013). Свободный сон наяву. М.: Когито-Центр. **25. Сандомирский М.** (2007). Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М.: Независимая фирма «Класс». **26. Сигел Д.** (2015). Майндсайт. Новая наука личной трансформации. М.: Манн, Иванов и Фербер. **27. Уилбер К.** (2004). Проект Атман. Трансперсональный взгляд на человеческое развитие. М.: ООО "Издательство АСТ" и др. **28. Уильямс М., Пенман Д.** (2019). Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. М.: Манн, Иванов и Фербер. **29. Флоренский П.** (1990). Столп и утверждение истины. Том 1. – М.: Правда. **30. Фрейджер Р., Фрейдимен Д.** (2002). Личность: теории, эксперименты, упражнения. (Психологическая энциклопедия) – СПб.: «Прайм-Еврознак». **31. Хайес С., Спенсер С.** (2014). Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов. СПб: Питер. **32. Чиксентмихайи М.** (2011). Поток. Психология оптимального переживания. – М.: Альпина нон-фикшн. **33. GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators.** (2018). The Lancet. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)

References:

- 1. Assadzholi R.** (2008). Psihosintez. М.: Izd-vo «Psihoterapiya» [in Russian].
- 2. Berdyaev N.A.** (1993). O naznacheniyei cheloveka. М.: Izd-vo «Respublika» [in Russian].
- 3. Burlachuk L.F., Kocharyan A.S., Zhydko M.E.** (2009). Psihoterapiya: Uchebnik dlya vuzov. 3-e izd. – SPb: Piter [in Russian].
- 4. Benks E., Hirshman L.** (2016). Na odnoy volne. М. «Mann, Ivanov i Ferber» [in Russian].
- 5. Viner Dzh.** (2014). Terapevticheskie otnosheniya: perenos, kontrperenos i obreteniye smysla. М.: Kogito-Centr [in Russian].
- 6. Volinski S.** (2004). Temnaya storona vnutrennego rebenka. Sleduyushchiy shag. М.: Starklayt [in Russian].
- 7. Demyanenko B. T.** (2011). Teoriyi rozvytku osobystosti ta

praktyka korekciynoyi i psyhoterapevtychnoyi dopomogy. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №19. – S. 248-256 [in Ukrainian]. **8. Demyanenko B. T.** (2012). Funkcionalna diagnostyka psyhichnykh porushen u ditey ta pidlitkiv ta yih kompleksna medyko-psyhologo-pedagogichna korekciya. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №21 [in Ukrainian]. **9. Demyanenko B. T.** (2013). Mehanizmy psyhologichnogo zahystu ta koping-strategiyi v teorii i praktyci korekciynoyi ta psyhoterapevtychnoyi dopomogy. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №24. – S. 281-287 [in Ukrainian]. **10. Demyanenko B. T.** (2014). Prostir vidnosyn v teorii i praktyci korekciynoyi ta psyhoterapevtychnoyi dopomogy. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №26. – S. 306-310 [in Ukrainian]. **11. Demyanenko B. T.** (2016). Do pytannya pro profesiynu pidgotovku maybutnih psyhologiv. Naukovo-metodychnyy zhurnal «Logopediya». – K.: DIA. – №8. – S. 24-28 [in Ukrainian]. **12. Demyanenko B. T.** (2017). Metodologichni ta metodychni osnovy ekzystentsiynokognityvno-analitychnoyi psyhoterapiyi. Naukovo-metodychnyy zhurnal «Logopediya». – K.: DIA. – №11. – S. 8–14 [in Ukrainian]. **13. Demyanenko B. T.** (2017). Teorii psyhoterapiyi ta praktyka psyhokorekciynoyi ta psyhoterapevtychnoyi dopomogy. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №33. – S. 131-137 [in Ukrainian]. **14. Demyanenko B. T.** (2018). Rol simyi u formuvanni nevroziv u pidlitkiv ta yunakiv. Naukovo-metodychnyy zhurnal «Logopediya» – K.: DIA. – №13 [in Ukrainian]. **15. Demyanenko B. T., Boyko N.V., Kachur L.Yu.** (2017). Porushennya pryhylnosti i mehanizmy formuvannya emociynykh i povedinkovykh problem v teorii ta praktyci psyhoterapevtychnoyi dopomogy. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №33. – S. 138-144 [in Ukrainian]. **16. Demyanenko B. T., Kachur L.Yu.** (2016). Rol superviziyi v profesiyniy pidgotovci maybutnih psyhologiv. Aktualni pytannya korekciynoyi osvity (pedagogichni nauky): Zb. naukovykh prats.- Kamyanets-Podilsky: PP Medobory-2006. – S. 114-123 [in Ukrainian]. **17. Demyanenko B. T., Kachur L.Yu.** (2017). Psyhologichni problemy maybutnih psyhologiv (specialnykh, medychnykh) ta suchasni zasoby yih podolannya. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №33. – S. 125-131 [in Ukrainian]. **18. Demyanenko B. T., M. A. Slyshko.** (2018). Osoblyvosti formuvannya emociynykh ta povedinkovykh porushen u pidlitkiv. Naukovyy chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta specialna psihologiya / Zb. naukovykh prats. – K.: NTU im. M.P. Dragomanova. – №35. – S. 106–111 [in Ukrainian]. **19. Dzhonson R.** (2017). Snovydenyia i aktivnoe voobrazheniye. Analiz i ispolzovaniye v terapevticheskoy praktike i v protsesse lichnostnogo rosta. M.: Korvet [in Russian]. **20. Kalshed D.** (2015). Vnutrenniy myr travmy: Arhetipicheskiye zashchity lichnostnogo duha. M.: Kogito-Centr [in Russian]. **21. Kalshed D.** (2017). Travma i dusha. Duhovno-psihologicheskyy podhod k chelovecheskomu razvitiyu i ego preryvaniyu. M.: Kogito-Centr [in Russian]. **22. Maturan U., Varela F.** (2019). Drevo poznaniya: Biologicheskkiye korni chelovecheskogo ponimaniya. Izd. 2-e, dop. — M: URSS: LENAND [in Russian]. **23. Potnyts'ka N.F., Savychenko O.M., Tychyna I.M.** (2020). Do problemy zberezhenyia psyhichnogo zdorovya ditey ta pidlitkiv. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psyhologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny [in Ukrainian]. **24. Rome Zh.** (2013). Svobodnyy son nayavu. M.: Kogito-Centr [in Russian]. **25. Sandomyrskiy M.** (2007). Psihosomatika i telesnaya psihoterapiya: Prakticheskoe rukovodstvo. M.: Nezavisimaya firma «Klass» [in Russian]. **26. Sigel D.** (2015). Mayndsayt. Novaya nauka lychnoy transformatsiyi. M.: Mann, Ivanov i Ferber [in Russian]. **27. Wilber K.** (2004). Proekt Atman. Transpersonalnyy vzglyad na chelovecheskoe razvitiye. M.: OOO "Izdatelstvo ACT" i dr. [in Russian]. **28. Williams M., Penmann D.** (2019). Osoznannost. Kak obresty garmoniyu v nashem bezumnom myre. M.: Mann, Ivanov i Ferber [in Russian]. **29. Florenskiy P.** (1990). Stolp i utverzhdeniye istiny. Tom 1. – M.: Pravda [in Russian]. **30. Frager R., Fradiman J.** (2002). Lichnost: teorii, eksperimenty, uprazhneniya. (Psyhologicheskaya entsiklopediya) – SPb.: «Praym-Evroznak» [in Russian]. **31. Hayes S., Spenser S.** (2014). Perezagruzi mozg. Resheniye vnutrennih konfliktov. SPb: Piter [in Russian]. **32. Chyksentmihayi M.** (2011). Potok. Psyhologiya optimalnogo perezhyvaniya. – M.: Alpina non-fikshn [in Russian]. **33. GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators.** (2018). The Lancet. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)

Демьяненко Б.Т. Основные принципы и техники экзистенциально-когнитивно-аналитической психотерапии.

В статье рассматриваются методологические и методические основы экзистенциально-когнитивно-аналитической психотерапии как вариант психотерапии третьей волны. Современная парадигма психотерапии

предполагає інтеграцію духовного, психологічного, соціального і біологічного в природу людини. Теоретичною основою екзистенціально-когнітивно-аналітичного підходу є філософські теорії П. Тилліха, Н. Бердяєва, П. Флоренського і Е. Гуссерля, а також теорії психотерапії К. Юнга, Н. Сімінгтона, Д. Віннікотта, К. Хорні, Д. Боулбі, Х. Лейнера, Дж. Кабат-Зінна, М. Уільямса, С. Хайеса, Р. Шварца, К. Уілбера, М. Чиксентміхайі, Р. Ассаджіолі, І. Ялома і Р. Мея. В межах інтегрального терапевтичного підходу були виділені основні етапи психотерапевтичного процесу: психодинамічний, соціодинамічний і екзистенціально-динамічний. В межах цих етапів передбачається застосування адекватних психотерапевтичних технік. Екзистенціально-когнітивно-аналітична модель інтегральної психотерапії дозволяє об'єктивно оцінювати емоційно-поведенчі порушення з позицій функціональної діагностики і адекватно підбирати методи і техніки психокорекційної і психотерапевтичної допомоги.

Ключеві слова: інтегральний підхід, екзистенціально-когнітивно-аналітична психотерапія, теорії психотерапії, психотерапія третьої хвилі, майндфулнесс, активне уявлення, потік, етапи психотерапії.

Demyanenko B. The main principles and technics of existential-cognitive-analytical psychotherapy.

The article considers methodological and methodical foundations of existential-cognitive-analytical psychotherapy as a variant of third wave psychotherapy. At the present stage of psychological assistance development psychologists and psychotherapists are increasingly faced with existential problems in patients on the one hand, and with an increase in psychological and psychopathological disorders to borderline and psychotic levels on the other, which requires the development of integral psychotherapy and the use of adequate psychotherapeutic techniques. The modern psychotherapy paradigm involves the integration of the spiritual, psychological, social, and biological aspects into the human nature. The theoretical basis of the existential-cognitive-analytical approach is the philosophical theories of Paul J. Tillich, N. Berdyayev, P. Florensky, and Edmund Husserl; as well as the psychotherapy theories by Carl G. Jung, Neville Symington, Donald Winnicott, Karen Horney, John Bowlby, Hanscarl Leuner, Jon Kabat-Zinn, M. Williams, Steven C. Hayes, Richard Schwartz, Ken Wilber, Mihaly Csikszentmihalyi, Roberto Assagioli, Irvin Yalom, and Rollo May. Within the framework of the integral psychotherapeutic approach the main stages of the psychotherapeutic process were identified: psychodynamic, sociodynamic, and existential-dynamic ones. The stages presuppose that adequate psychotherapeutic techniques are used. The existential-cognitive-analytical model of integral psychotherapy makes it possible to objectively assess emotional and behavioral disorders from the standpoint of functional diagnostics and to adequately select the methods and techniques of psychocorrectional and psychotherapeutic assistance.

Keywords: integral approach, existential-cognitive-analytical psychotherapy, theories of psychotherapy, third wave psychotherapy, mindfulness, active imagination, flow, stages of psychotherapy.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 19.2020.39.20

УДК 159.925:378.124

Б. Т. Дем'яненко

boris1952@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-5555-9395>

В. О. Павлєєв

pald0c6@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1378-5815>

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

Дана стаття присвячена особливостям емоційного вигорання у підлітків з акцентуаціями характеру. Здійснено аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з проблематики формування синдрому емоційного вигорання. Проведено експериментально-психологічне дослідження для встановлення зв'язку між структурою та рівнем емоційного вигорання з механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями. В ході дослідження було зафіксовано трансформацію психологічних проблем в клінічні прояви у підлітків, що проявляється у результатах: 20% обстежених мають сформовану фазу, що має свій прояв в наявності клініко-психологічної симптоматики у вигляді симптомів психосоматичних і психовегетативних порушень. Дослідження виявили, що явні акцентуації демонстративного й гіпертимного типів є факторами ризику для формування даного синдрому. Зараз нами розроблюються психопрофілактичні та психотерапевтичні засоби подолання емоційного вигорання у підлітків.