

УДК 159.95

**БЕЗУСЛОВНОЕ САМОПРИНЯТИЕ КАК СТРАТЕГИЧЕСКАЯ  
ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ****Качай Илья Сергеевич**старший преподаватель кафедры философии  
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

город Красноярск

научный руководитель

Институт когнитивно-поведенческой психотерапии,

город Казань

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению философских оснований психологических расстройств. Акцентируется значимость дисфункциональных когний и иррациональных установок в генезе эмоциональных и поведенческих нарушений. Подчёркивается важность формирования философии безусловного самопринятия как стратегической цели психотерапевтических интервенций.*

*The article is devoted to the consideration of the philosophical foundations of psychological disorders. The importance of dysfunctional cognitions and irrational attitudes in the genesis of emotional and behavioral disorders is accentuated. The importance of forming a philosophy of unconditional self-acceptance as a strategic goal of psychotherapeutic interventions is emphasized.*

***Ключевые слова:** рационально-эмоционально-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональное расстройство, глобальная оценка, конкретная оценка, безусловное самопринятие, безусловное принятие других, безусловное принятие мира*

***Keywords:** rational-emotional-behavioral therapy, cognitive-behavioral therapy, emotional disorder, global assessment, specific assessment, unconditional self-acceptance, unconditional other acceptance, unconditional life acceptance*

Вне всякого сомнения, неприятные события и некорректное поведение других людей оказывают на человека определённое негативное влияние, однако они не являются непосредственными причинами негативных эмоций человека. Действительно, как показывает когнитивная модель, только от самого человека зависит, как он будет реагировать в различных жизненных ситуациях и какие эмоции испытывать. Иными словами, человек сам создаёт свои невротические реакции искажёнными, дисфункциональными и иррациональными мыслями по поводу тех или иных событий. Это означает, что только сам человек способен улучшить эмоциональный и поведенческий компоненты собственной жизни за счёт изменения дисфункциональных привычек мышления, говоря иначе, путём формирования более рационального, реалистичного, логичного, полезного и гибкого мышления. Неспроста Р. Диджузеппе замечает, что человек в ответе за свои эмоциональные нарушения, являющиеся следствием того, что он сам говорит себе, в связи с чем «нарушенные эмоции не навязываются нам, не появляются в нас магическим образом, не вызываются внешними событиями, а есть результат наших активных действий» [1, с. 97]. Как отмечают А. Эллис и К. Макларен, «человек – творческая личность, которая не просто подвержена волнениям в результате воздействия каких-то внешних факторов, но в значительной степени сама создаёт и сохраняет какие-то нарушения в своём мышлении, чувствах и действиях» [2, с. 26-27]. Таким образом, «человек может научиться осознавать и менять свои дисфункциональные привычки мышления ... и проверить на прочность выдвигаемые им гипотезы о себе, других и мире и отказаться от них, если они нереалистичны, нелогичны и бесполезны» [3, с. 30-31].

Базовые положения когнитивно-поведенческой терапии, опирающейся на когнитивную модель эмоциональных и поведенческих нарушений, сводятся к следующим постулатам:

- а) мысли влияют на эмоции и поведение человека;
- б) человек может отслеживать свои мысли и имеет возможность работать над их изменением;

в) желаемое изменение в поведении и эмоциях может быть достигнуто путём изменения мышления. Согласно рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса в основе патологического нарушения эмоций лежат иррациональные верования (дисфункциональные убеждения), которые могут быть идентифицированы и изменены, что и является основной задачей психотерапии. Механизм формирования дисфункциональных реакций А. Эллис отразил посредством формулы А-В-С: «Активирующее событие (А) активирует иррациональное верование (В), которое приводит к эмоциональным, физиологическим и поведенческим следствиям (С)» [4, с. 120]. При этом главной иррациональной установкой (В), по мысли Эллиса, является долженствование, которое раскрывается как требования человека к себе, другим людям и миру и которое «приводит к трём возможным когнитивным следствиям в каждой из этих сфер (в случае неудовлетворения этих требований) – катастрофизации, низкой толерантности к фрустрации и глобальной оценке (себя, других и/или мира), что и обуславливает различные дисфункциональные реакции человека» [5, с. 27]. Итак, согласно рационально-эмоционально-поведенческой терапии причиной любых неадаптивных эмоций (тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины, стыда, ревности, зависти) выступает долженствование, а также одно или несколько производных от него оценочных убеждений – катастрофизация, низкая толерантность к фрустрации и/или глобальная оценка (себя, других или мира) [6]. В данной статье речь пойдёт об установке глобальной оценки (себя, других и/или мира), а также об альтернативной здоровой мировоззренческой позиции – конкретной оценке и безусловном принятии (себя, других и мира).

Глобальную оценку необходимо обозначить как навешивание человеком негативных оценочных и сверхобобщающих ярлыков на себя, других людей и мир в целом и как отождествление отдельных качеств или поступков человека с характеристикой всей его личности. Иными словами, глобальная оценка – это убеждение в том, что человек, другие люди и мир в целом являются «плохими» в связи с их отдельными негативными аспектами. Глобальная оценка зачастую отражает фундаментальные, абсолютистские, категоричные, сверхобобщённые,

глубоко укоренившиеся и крайне устойчивые представления человека о самом себе, других людях и мире в целом. К словам-маркёрам установки глобальной оценки можно отнести, например, такие: «плохой», «ужасный», «никчёмный», «непривлекательный», «беспомощный», «бесполезный», «тупой», «жестокий», «несправедливый», «неудачник», «ничтожество» и т.п. Такие необоснованные глобальные оценочные суждения являются логической ошибкой, поскольку по части чего-либо выносится обобщающее оценочное суждение о целом без учёта сложности и многогранности целого (человека, социума, отдельных явлений мира и мира в целом). В этом отношении У. Драйден замечает, что «ошибка соотношения части и целого состоит в том, что человек заключает, что, если он не смог достичь определённой цели (которая представляет часть его как человека) – при этом событию даётся негативная оценка – то он неудачник (в целом)» [7, с. 255].

Необходимо отметить, что под углом зрения рационально-эмоционально-поведенческой терапии такого рода обесценивание представляет собой априори некорректную оценку человеком себя, окружающих или всего мира вследствие неудовлетворения конкретного требования (долженствования) – к себе, другим или миру, которое скрывается за глобальной оценкой и является основой этого убеждения. Так, за мыслью «Если я допущу ошибку, значит я – ничтожество» стоит требование «Я не должен ошибаться». Говоря иначе, глобальная оценка проявляется в том, что человек осуждает себя, если перестаёт соответствовать собственным требованиям к себе, и осуждает других людей и мир в целом, если они не обеспечивают человека тем, чем, как ему кажется, «должны». В связи с этим А. Эллис пишет, что, например, суждение «Я ленивый» часто означает «Мне не стоит быть таким, поскольку если я ленивый, то я плохой!» [8, с. 103]. Чем сильнее человек требует отсутствия какого-то негативного аспекта в себе, других или мире, тем с большей вероятностью он глобально негативно оценит себя, других или мир, если этот аспект будет проявлен или обнаружен. В свою очередь, глобально негативно оценивая себя, других или мир в связи с этим негативным аспектом, человек только укрепит в мысли о том, что (поскольку

этот плохой аспект (якобы) отражает плохость его самого, других или мир), то этого аспекта не должно быть ни при каких обстоятельствах.

Таким образом глобальная оценка приводит к некорректному восприятию человеком самого себя, других людей и различных событий и явлений жизни, а также потворствует формированию неприятия человеком себя и возвращению нетерпимости к другим людям, обществу и миру в целом. Неспроста А. Адлер писал о комплексе неполноценности как об источнике многих эмоциональных расстройств и невротических проблем человека [9], что сближает его подход с рационально-эмоционально-поведенческой терапией, которая, как отмечают А. Эллис и У. Драйден, «делает акцент на роли самооценивания и тревоги по поводу собственного «Я», к которой это чувство [неполноценности] приводит» [7, с. 18]. Итак, можно выделить три сферы глобальной оценки: обесценивание себя, других и мира, т.е. самоосуждение, осуждение других людей и осуждение мира в целом – в случае неудовлетворения требований, соответственно, к себе, другим и миру.

Альтернативными (функциональными и рациональными) убеждениями для глобальной оценки выступают конкретная оценка (качеств и поступков) и безусловное принятие (себя, других людей и мира в целом). Эти реалистичные, логичные и прагматичные убеждения позволяют человеку избегать глобального оценивания себя, других и мира по каким-либо единичным аспектам и в этой связи предотвращают нездоровые негативные эмоции и неадаптивные или даже деструктивные действия. Так, безусловное принятие себя и других основано на отделении плохих и хороших поступков и качеств человека от его «сущности», а также на признании нецелесообразности демонизации (идеализации) человека по его отдельным плохим (хорошим) поступкам или качествам. Говоря иначе, поскольку человек не тождественен своим действиям и качествам, то корректно оценивать конкретные действия и качества человека (как хорошие или плохие), но не самого человека в связи с его действиями и качествами (как хорошего или плохого). Замена глобальных оценок в форме существительных на конкретные глагольные оценки («Я потерпел неудачу в этом деле» вместо «Я – неудачник»)

также соответствует иудейско-христианской идее осуждения греха («промаха») и проявления сострадания к согрешившему человеку.

Как писал основатель общей семантики А. Коржибски [10, 11], «карта не есть территория», что означает, что даже самая подробная и детализированная карта местности неспособна адекватно отобразить все её особенности. Равным образом слово (понятие) неспособно полноценно и объективно определить те или иные вещи в силу их уникальности и постоянной изменчивости, которые не учитываются при попытке их фиксации посредством той или иной категории. В частности, глагол-связка «быть» (в смысле «являться») предполагает тождество подлежащего и сказуемого, что способствует некорректному отождествлению объективных свойств вещи и её субъективного восприятия человеком. Так, фраза «мяч круглый» («the ball is round» – дословно: «мяч является круглым») подразумевает абсолютное тождество круглости как субъективного восприятия мяча с самим мячом. А. Коржибски также подчёркивает уникальность каждой вещи и нетождественность вещей друг другу. Как одна ручка не тождественна другой и отличается от неё, так и один человек отличается от другого, в связи с чем не может существовать двух идентичных вещей и двух одинаковых людей. Иными словами, подгонять все вещи и всех людей под одно понятие, равно как и отождествлять отдельные свойства вещи или качества человека с глобальной характеристикой вещи или человека некорректно.

Когда человек заявляет: «Я – неудачник», то некорректно отождествляет свою сущность со словом «неудачник», что порождает избыточные негативные эмоции и демотивирует к выполнению любых действий, поскольку неудачи при таком подходе являются полной, определяющей и неизменной характеристикой человека. Однако неудача в каком-либо деле или даже несколько неудач в нескольких делах не делают человека неудачником, поскольку «неудачником» можно было бы назвать только такого человека, у которого в жизни не было и не будет ни одной удачи, – человека, который обречён на постоянные провалы во всём, за что бы он ни взялся. Таким образом, «Я потерпел неудачу» и «Я – неудачник» – это абсолютно разные вещи, и одно («Я потерпел неудачу») не

является поводом для логического вывода другого («...значит я – неудачник»), поскольку часть не равна целому и не определяет его. Та же логика применима к другим людям и миру: один или несколько плохих поступков или качеств не делают человека «плохим», а один или несколько негативных аспектов мира не превращают его в «ужасный». Даже один позитивный аспект, который можно обнаружить в чём-либо, свидетельствует в пользу неприменимости глобальных негативных оценок к чему бы то ни было – к человеку, обществу, отдельным явлениям мира или миру в целом.

Равным образом утверждение «Я – хороший человек», отождествляющее сущность человека с понятием «хорошость», подразумевает, что для того, чтобы поддерживать эту «хорошость», человек должен быть идеально «хорошим» во всём, за что бы он ни взялся, – причём всегда, везде и при любых условиях, а иначе он неизбежно начнёт критиковать себя: «Я плохой, потому что совершил плохое действие». Более того, оценивая себя как «хорошего», человек невольно подкрепляет ложное представление о том, что хорошие поступки или качества придают ему «ценность», и рискует начать обожествлять (а затем (неизбежно) обесценивать) себя (равно как и других людей). В то же время маркируя себя как «плохого», человек также поддерживает иррациональную идею о том, что плохие действия или личностные особенности отнимают у его эту «ценность», и рискует начать демонизировать себя (а вслед за собой – окружающих). Итак, когда человек отождествляет себя со своими действиями и глобально оценивает себя по одному или нескольким поступкам, то искажает реальность, поскольку в таком случае получается, что хорошие поступки совершают лишь «хорошие» люди, а плохие действия – сугубая прерогатива «плохих» людей. Но история человечества свидетельствует о том, что те, кого многие считали порядочными, поступали несправедливо, а «мировые злодеи» иногда действовали благородно.

Помимо этого, глобальная негативная (и позитивная) оценка человека по его отдельным качествам и поступкам некорректна по причине многогранности всех людей. Как сложная самоорганизующаяся система человек всегда больше, чем сумма всех его поступков, ведь любая система сложнее, чем простая сумма



её элементов. Иными словами, личность человека не только некорректно, но и невозможно отождествлять с тем, как он поступает. Действительно, чтобы дать человеку глобальную и исчерпывающую характеристику, следует объективно оценить все его хорошие и плохие действия, качества, мысли, эмоции, успехи и неудачи (прошлого, настоящего, будущего), что в принципе невозможно. Итак, человек – сложное и многогранное существо, обладающее таким количеством качеств, свойств и характеристик (которые постоянно изменяются, появляются и исчезают), что просто невозможно оценить их все и вывести «средний балл». Помимо этого, человек является динамично развивающимся живым существом, непрерывным процессом становления, изменчивым и противоречивым потоком мыслей, эмоций и действий, который каждую секунду меняет его, в связи с чем человека невозможно «раз и навсегда» оценить как «хорошего» или «плохого». Посему А. Эллис пишет: «Будь у вас возможность давать обоснованную оценку всей своей личности в любой конкретный момент времени, то её пришлось бы постоянно корректировать по мере получения нового опыта или совершения нового действия» [12, с. 331].

Таким образом, недостатки и промахи человека – всего лишь одна из многочисленных сторон его личности, которые ничего не говорят о нём как о человеке, равно как и его позитивные черты, поступки, эмоции, мысли и т.д. Но если человек глобально негативно оценивает себя в связи со своими «плохими» мыслями, эмоциями и поступками, то воспринимает себя как того, кто никогда не сможет изменить свои мысли, эмоции и поведение к лучшему, и в результате увязает в невротических эмоциях. Посему проблема оценивания лежит в основе большинства эмоциональных расстройств и невротических проблем. В связи с этим А. Эллис и К. Макларен замечают, что «если я считаю себя «плохим» или «недостойным», я и буду, скорее всего, продолжать вести себя так, как подобает плохим и недостойным людям, укрепляя тем самым негативную модель поведения и создавая новые доказательства в её пользу» [2, с. 108]. В этой связи нельзя не отметить, что «генеральной причиной и фундаментом большинства ...аффективных проблем и расстройств является непринятие



человеком самого себя и сочетанное с ним непринятие других людей и мира в целом» [13, с. 131]. Стало быть, ключом к избавлению от эмоциональных расстройств и способом улучшения качества всей жизни является стремление человека к безусловному самопринятию, безусловному принятию других и безусловному принятию мира в целом.

Безусловное самопринятие (unconditional self-acceptance) – способность человека принимать себя таким, какой он есть, независимо от наличия внешних факторов, таких как достижения, одобрение окружающих или романтические отношения. В отличие от безусловного самопринятия, условное самопринятие (conditional self-acceptance) (само-оценка) – это склонность человека оценивать свою личностную «ценность» по внешним критериям – успехам, достижениям, одобрению других, наличию любовных отношений и т.п. Концепция условного самопринятия (самооценки) подразумевает, что человек ценит себя только при условии, что его одобряют значимые другие, или при наличии достижений или романтических отношений. Равным образом человек негативно оценивает себя как личность при отсутствии (нехватке) достижений, одобрения или любовных отношений. В случае условного самопринятия человек стремится доказать себе, другим и миру в целом, что он «хороший», «успешный», «ценный» и т.д., что вынуждает его придерживаться нереалистичных требований реализации любых целей (и отсутствия любых промахов) на постоянной основе. Бессмысленность стратегии условного самопринятия, или самооценки, состоит в том, что человек может принимать себя только при условии, что он всё и всегда делает идеально и никогда не ошибается (или что он всегда и от всех получает положительную оценку и никогда и ни от кого не слышит критики), что априори невозможно.

Натурально, при таком подходе любые достижения, позитивные оценки окружающих или успехи в личных отношениях будут быстро обесцениваться, а сам человек будет чувствовать себя хорошо только в короткий миг достижения позитивного результата. Более того, когда человек связывает свою «ценность» с изменчивыми внешними факторами, он будет «чувствовать» себя «никчёмным» всякий раз, когда что-то пойдёт не так, и неизбежно тревожиться о том, что те

или иные условия или факторы могут измениться в худшую сторону. Таким образом, концепция самооценки неизбежно будет приводить к эмоциональным качелям, поскольку настроение и самочувствие человека при таком подходе зависят от его собственных достижений, чужого одобрения или романтических отношений. Но главная проблема условного принятия заключается в том, что, как замечают А. Джоши и К. Пхадке, «отчаянная борьба и стремление доказать свою ценность, преуспев во всех сферах жизни, отвлекут... от главного вопроса: как прожить счастливую жизнь?» [14, с. 143].

Здоровой альтернативой идеи самооценки и необходимости оценивания себя по внешним меркам является безусловное самопринятие как способность человека принимать себя таким, какой он есть, безо всяких условий. Концепция безусловного самопринятия зиждется на идее о том, что человек находится по ту сторону всяких оценок, а поэтому любые позитивные качества и действия не добавляют ему «ценности», а отрицательные свойства и поступки не отнимают её у него, и лишь доказывают, что он – обычный живой человек, которому, как и всем остальным людям, свойственно ошибаться. Как замечают А. Эллис и У. Драйден, «здоровые люди обычно рады тому, что они живы, и принимают себя уже только потому, что живут и могут этим наслаждаться. Они не оценивают свою... значимость по внешним достижениям или по тому, что думают о них другие... Они стремятся наслаждаться, а не самоутверждаться» [7, с. 39]. При этом безусловное самопринятие не означает игнорирования человеком своих недостатков. Напротив, как пишет У. Драйден, «если мы можем принять себя как несовершенных созданий со всеми вытекающими последствиями, то, как это ни парадоксально, у нас появляется больше шансов минимизировать свои ошибки и психологические проблемы, чем когда мы проклинаем себя за них» [7, с. 256]. Таким образом, безусловное самопринятие позволяет человеку уважительно к себе относиться, несмотря на ошибки и глупые поступки, но при этом без самокритики исправлять плохое и усиливать хорошее поведение.

Концепция безусловного принятия других (unconditional other acceptance) гармонирует с иудейско-христианской идеей осуждения греха другого, однако

не самого согрешившего человека, в связи с чем А. Эллис пишет: «Осуждая неправомерные поступки, мысли и чувства других, мы всегда выбираем действовать по-христиански: принимать – не значит любить! – грешника, но не его грехи» [12, с. 21]. Когда человек в связи с несправедливыми действиями со стороны других людей навешивает на последних негативные ярлыки «плохих» людей, то сам относится к ним несправедливо, потому как отождествляет их некорректные действия с характеристикой их личности в целом. Говоря иначе, человек не допускает того, что другие могут ошибаться, и де-факто наделяет их статусом Сверхлюдей, которыми они не являются. Более того, несправедливо очерняя людей как личностей из-за их неуместных действий, человек не даёт им шанса реабилитироваться и навсегда вычёркивает их из своей жизни как «плохих» людей, обречённых на постоянное совершение только негативных поступков. Кроме этого, навешивая ярлыки на окружающих, человек лишает себя возможности лучше узнать мотивы их поступков и их самих, поскольку претенциозно сосредотачивается сугубо на негативных аспектах их действий, выискивает признаки злонамеренности, игнорирует позитивные и нейтральные стороны их личности и в итоге злится на того, кем эти люди в на самом деле не являются. Таким образом, безусловное принятие других людей – критикующих, осуждающих и не принимающих самого человека – не отнимает возможностей последнего выражать свои эмоции и желания и уверенно отстаивать свои права и интересы, при этом не ущемляя права и интересы окружающих.

Безусловное принятие мира (unconditional life acceptance) означает отказ человека от попыток изменять или контролировать то, что априори невозможно изменить или проконтролировать. Однако такой подход не означает пассивного смирения с неблагоприятными обстоятельствами жизни. Безусловно принимая мир, человек сохраняет и развивает свои цели и желания и стремится активно изменить нежелательные условия жизни, но при этом принимает тот факт, что его желания далеко не всегда будут реализовываться (в силу существования объективных законов мира, которые не подчиняются его воле). Как замечают А. Эллис и У. Драйден, «люди, исповедующие философию принятия, в полной мере

признают то, что мир крайне сложен и существует по законам, которые часто не зависят от их воли» [7, с. 37]. Иными словами, безусловное принятие мира означает отказ от требований того, чтобы мир соответствовал ожиданиям человека, что позволяет ему испытывать адекватные реакции при столкновении с неблагоприятными обстоятельствами жизни.

Таким образом, преодоление эмоциональных расстройств неотделимо от стремления человека к безусловному принятию себя, других и мира. При этом принятие во всех этих сферах взаимосвязано: чем больше человек принимает себя, тем больше принимает других и весь мир; чем больше человек принимает окружающих, тем больше принимает себя и реальность; наконец, чем больше человек принимает обстоятельства, тем больше принимает себя и других. Итак, постановка под сомнение «плохости» себя, других людей и мира, равно как и стоящих за установкой глобальной оценки ригидных требований, способствует адекватным эмоциональным и поведенческим реакциям в случае неполучения человеком желаемого: «Мне бы хотелось, чтобы X не происходило, но если X произойдёт, это не будет означать, что я – никчёмный, другие люди – плохие, а мир – никуда не годится». При этом формирование философии безусловного принятия себя, других и мира является долгосрочной и стратегической целью психотерапевтической работы. В этой связи У. Драйден пишет, что «овладение самопринятием потребует... упорной работы, работы, которая должна выполняться даже несмотря на чувство и желание вести себя в соответствии с хорошо упрочившейся философией самоуничужения» [7, с. 257].

### Список литературы

1. Диджузеппе Р., Дойл К., Драйден У., Бакс У. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. – СПб.: Питер, 2021. – 480 с.
2. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 157 с.
3. Качай И. С., Федоренко П. А. Практическая философия новой жизни. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия. – Екатеринбург, Издате-

льские решения, 2023. – 736 с.

4. Качай И. С., Федоренко П. А. Отличительные особенности подходов рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса и когнитивной терапии А. Бека в клинической практике и психотерапии эмоциональных расстройств / Психология и Психотехника. – 2023. – № 4. – С. 118-136.

5. Качай И. С., Федоренко П. А. Алгоритм составления концептуализации в рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса / Психология и Психотехника. – 2024. – № 1. – С. 24-41.

6. Федоренко П. А., Качай И. С. Система здорового мышления. Сам себе психотерапевт. – Екатеринбург: Издательские решения, 2021. – 436 с.

7. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 352 с.

8. Эллис А. Как сохранить эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах. – СПб.: Питер, 2022. – 288 с.

9. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. – М.: Издательство АСТ, 2023. – 256 с.

10. Коржибски А. Пять лекций по общей семантике. – Лос-Анджелес: Сообщество по Общей Семантике, 1939. – 22 с.

11. Ромек Е. А., Ромек В. Г. Речь как источник невроза. А. Эллис – А. Коржибский – Л.С. Выготский / Современное гуманитарное знание: проблемы, перспективы, методы: сб. научных статей. – Ростов-на-Дону, 2023. – С. 94-103.

12. Эллис А. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красные таблетки для всех желающих. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 352 с.

13. Качай И. С., Федоренко П. А. Концептуализация невротического мышления и поведения / СВТFORUM: сб. науч. ст. IX Международного Форума Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. – Санкт-Петербург, 20-21 мая 2023 г. – С. 131-142.

14. Джоши А., Пхадке К. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2021. – 300 с.