

Гуменюк У.

ОСОБЛИВОСТІ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ВІРУВАНЬ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТИПУ (ЗА ТИПОЛОГІЄЮ К.ЮНГА)

Стаття висвітлює результати емпіричного дослідження, присвяченого виявленню особливостей зв'язку між ірраціональними віруванням людини та її приналежністю до того чи іншого психологічного типу. Автор показує, що залежно від загальної установки свідомості людини та домінування у неї тієї чи іншої психологічної функції, існують виражені тенденції у способі сприймання інформації про дійсність та у відповіді на різні життєві ситуації.

The article reveals the results of empirical research of some peculiarities of connection between the irrational beliefs of person and his or her psychological type. The author shows that people with this or that set of consciousness and with certain main psychological function have some definite tendencies on perceiving the information about life and responding different life events.

Актуальність висвітлюваної теми зумовлена тим, що останнім часом сфера застосування когнітивної терапії значно розширилася: когнітивні психотерапевти ефективно працюють із цілим спектром психопатологічних розладів і психологічних проблем: з депресіями різної нозології, тривожними розладами (фобіями, панічними розладами, генералізованою тривогою) [1], розладами харчування, іпохондрією, особистісними розладами [2,3], шизофренією [4], сімейними дисфункціями, психологічними проблемами спортсменів [5] і т.д. Когнітивна психотерапія, раціонально-емотивна терапія застосовується в різних умовах (амбулаторних і клінічних) і формах (індивідуальній, груповій,

подружній, сімейній). Саме тому дослідження в галузі когнітивної психології здаються нам особливо перспективними сьогодні.

Крім того, у попередніх публікаціях нами була обґрунтована доцільність об'єднання когнітивного та характерологічного підходів (а саме теорії психологічних типів К.Юнга) у дослідженні особистості [6]. Це важливо не лише з точки зору теорії, але й практики, оскільки володіючи відповідними знаннями, психолог вже на початкових етапах взаємодії з клієнтом може зробити певні припущення про коло проблем, з якими він матиме справу, про спрямованість подальшої взаємодії і, таким чином, знання про зв'язок приналежності до певного типу з іншими психологічними феноменами можуть значно спрощувати, полегшувати та прискорювати консультативний та терапевтичний процес.

Як видно з аналізу публікацій, на сьогодні дослідження юнґіанських типів “вглибину” залишають бажати кращого. Останні з них великою мірою пов'язані із соціонікою, а саме з іменами таких дослідників, як А.Букалов, М.Вишнякова, В.Гуленко, А.Тихонов та ін.

Метою даної статті є показати, як такі когнітивні утворення, як ірраціональні вірування людини, пов'язані з її приналежністю до того чи іншого психологічного типу (за типологією К.Юнга). Для виявлення таких закономірностей нами було проведено спеціальне дослідження, основні результати якого висвітлюються у даній статті.

З огляду на те, що в літературі існує деяка термінологічна неузгодженість щодо одного з основних теоретичних конструктів нашого дослідження (згадані думки або вірування в оригінальних роботах представлені як 'thoughts', 'beliefs', в російськомовних перекладах – “убеждения”), нагадаємо, що ірраціональними віруваннями людини ми називаємо неадаптивні когнітивні структури, що викликають неадекватні за силою емоції та поведінку, заважають людині ефективно пристосовуватися до умов життя та реалізовувати себе в ньому. Ми говоримо саме про вірування, оскільки вони не просто відображають процес розуміння світу, інших, самого себе (як, наприклад, думки), а передбачають безумовне визнання чого-небудь істинним з такою рішучістю, котра перевищує силу зовнішніх фактичних та формально-логічних

доказів, а саме це мають на увазі А.Бек та А.Еліс, коли описують згаданий феномен. І, мабуть, не зовсім правильно було б оперувати в цьому контексті поняттям "переконання", яке в руслі вітчизняної психології не може адекватно розглядатися поза його аксіологічним та світоглядним аспектами в той час, як тут ці аспекти "виносяться за дужки". Крім того, незважаючи на те, що і вірування, і переконання є структурами свідомості людини, котрі подібним чином здійснюють регуляцію її життєдіяльності, механізм їх формування відрізняється, і вірування як представлення в свідомості досвідомого зв'язку суб'єкта з об'єктом є, на нашу думку, більш відповідним терміном в контексті обраного нами підходу.

Методологічну базу дослідження, відповідно, склали теорія психологічних типів К.Юнга, теорія когнітивної терапії А.Бека, раціонально-емоційної терапії А.Елліса, позитивної психотерапії Н.Пезешкіана.

В першу чергу, слід сказати декілька слів про методичний інструментарій дослідження, підібраний з метою максимально ефективно діагностувати явища, з якими ми маємо справу. Найбільшу складність в контексті даного дослідження представляло виявлення тих когнітивних утворень, які могли б якимось чином прояснити вже відомі схильності представників різних типів до різних видів емоційного та соматичного реагування. Відповідно, ми сфокусували увагу на виявленні актуальних здібностей респондентів (за теорією Н.Пезешкіана), характерних їм способів переробки конфліктів, а також їхніх ірраціональних вірувань.

Актуальні здібності людини, різні форми переробки конфліктів та моделі для наслідування можуть досліджуватися за допомогою диференціально-аналітичного опитувальника (ДАО) та Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії [7]. Ми зупинилися на останньому, виходячи з того, що він є валідним, надійним, стандартизованим [8], включає всі необхідні для аналізу шкали, що відповідають вимогам дискримінативності тесту і, крім того, є досить зручним у застосуванні як для респондента, так і для дослідника.

Зважаючи на відсутність валідного та надійного опитувальника, за допомогою якого можна було б ідентифікувати ірраціональні вірування людини, ми робили це за допомо-

гою спеціально організованого інтерв'ю [9]. Виявлені нами ірраціональні вірування людини ми класифікували за кількома критеріями одночасно так, як пропонують автори теоретичної моделі А.Бек та А.Елліс [2, 5].

Крім того, ми включили в набір дослідницьких методик опитувальник для виявлення частоти переживання різних емоційних станів з тим, щоб виявити можливі схильності представників різних типів до того чи іншого емоційного реагування.

Для діагностики домінуючої психологічної функції та загальної установки свідомості ми використовували індикатор типів Маєрс-Бріггс (МВТІ). Показники досліджуваного по тесту розраховуються за чотирма шкалами, а саме: екстраверт-інтроверт, сенсорик-інтуїт, мисленнєвий-відчуваючий, раціональний-ірраціональний.

Слід зазначити, що в основі опитувальника МВТІ лежить таке бачення взаємодії психологічних функцій та установок свідомості, яке відрізняється від бачення самого К.Юнга, а саме: коли ми говоримо про домінування якоїсь психологічної функції в контексті моделі Маєрс-Бріггс, то мається на увазі, що це переважання однієї з двох функцій (наприклад, сенсорики над інтуїцією), а не однієї із всіх чотирьох (як стверджував Карл Юнг) [10]. Ця розбіжність не стосується тільки загальних установок свідомості, якими є екстраверсія та інтроверсія.

Таким чином, опис отриманих результатів може бути представлений по-різному залежно від того, чия модель психологічного типу береться за основу. Ми, звичайно, виходимо з моделі К.Юнга (тим більше, за результатами наших попередніх досліджень використання його бачення типу може бути більш інформативним для психолога, який працює з типологією).

У дослідженні особливостей ірраціональних переконань людини в залежності від домінуючої психологічної функції та загальної установки свідомості взяло участь 100 осіб. Вибірка досліджуваних охоплювала різні вікові категорії від 16 до 65 років, середній вік – 30 років (із стандартним відхиленням приблизно у 12 років). При формуванні вибірки досліджуваних ми не враховували їх соціальний статус, професію чи інші подібні показники, оскільки не мали на меті

виявляти такого роду зв'язки. Оскільки респонденти підбиралися випадковим чином, частотна представленість різних вікових груп не є рівномірною. Найбільш чисельною є вікова категорія від 20 до 45 років.

Що стосується характеристик вибірки за статтю, то частка досліджуваних-жінок складала 52,5% всієї вибірки, а частка досліджуваних-чоловіків – 47,5%.

Умо

За показником "екстраверсія-інтроверсія" досліджувана вибірка є, переважно, інтровертивною (рис. 1).

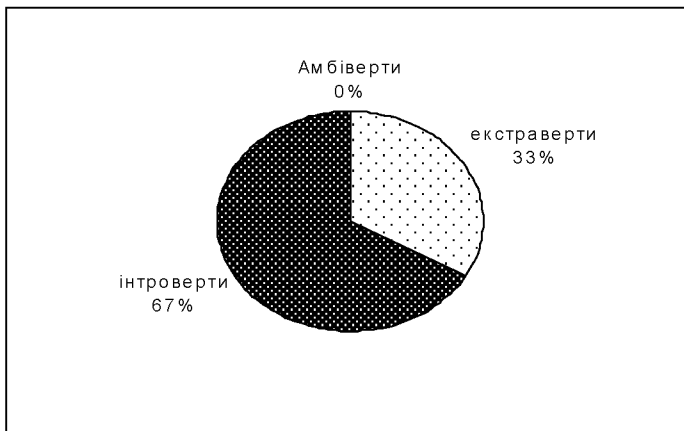
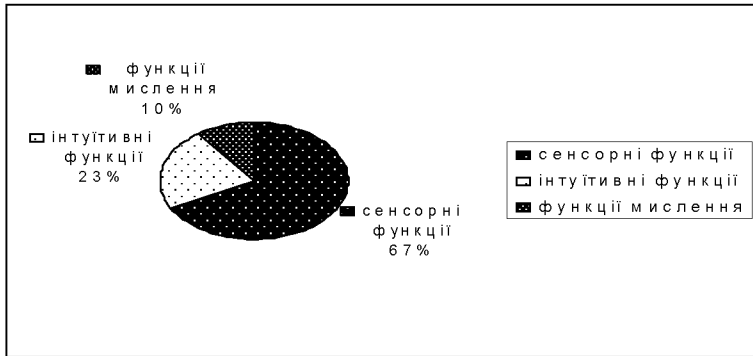


Рис. 1. Співвідношення загальних установок свідомості в межах досліджуваної вибірки

Якщо спробувати представити співвідношення психологічних функцій у тому вигляді, в якому вони відповідали б баченню К.Юнгом психологічного типу, то можна отримати приблизно такі результати: 67,5% всієї вибірки характеризуються домінуванням сенсорної функції над трьома іншими, для 22,5% вибірки найбільш розвинутою функцією є мислення, 10% вибірки характеризуються переважанням інтуїтивної функції. Цікаво, що немає жодного досліджуваного, в якого б функції почуття відводилося провідне місце.

Оскільки в ідеальному варіанті питома вага кожної психологічної функції в структурі характеру повинна становити 25%, зобразивши відхилення нашої вибірки від цього ідеалу, ми отримуємо "картинку" ймовірно типового психологічно-

го типу нашого часу (рис. 2). Його характеризує домінування функції сприймання за рахунок пригнічення інших і повне витіснення функції почуття.



Умовні позначення: 1 – частка досліджуваних з домінуванням сенсорної функції; 2 – частка досліджуваних з домінуванням інтуїтивної функції; 3 – частка досліджуваних з домінуванням функції мислення.

Рис. 2. Співвідношення психологічних функцій (за моделлю К.Юнга)

Отже, якби ми описували всю нашу вибірку як одну людину, то сказали б, що вона – сенсорний інтроверт: людина, яка орієнтується на суб'єктивну сторону перцепції, нехтуючи почуттями на користь безпосередніх відчуттів, схильна більше раціоналізувати, ніж керуватися емоціями, нехтуючи інтуїтивним каналом сприймання світу.

За результатами застосування Вісбаденського опитувальника нам відкрилася ще одна цікава характеристика досліджуваної вибірки: у 77,5% досліджуваних первинні здібності мають вищий рівень розвитку, в той час, як лише у 22,5% – навпаки. Нагадаємо, що первинною є здатність любити, а вторинною – здатність до пізнання. Н.Пезешкіан говорить, що в західних країнах спостерігається тенденція до збільшення вторинних здібностей (наприклад, досяжницьких), що супроводжується зменшенням ролі первинних (наприклад, здібностей до спілкування). На Сході, навпаки, проявляється схильність виділяти первинні здібності, орієнтовані

на міжособистісну взаємодію, при цьому, очевидно, різноманітні вторинні здібності втрачають своє значення [7, с.47].

Картину, яка склалася в нашому культурному просторі (а ми можемо це припускати, зважаючи на репрезентативність вибірки), можна проілюструвати за допомогою такої діаграми (рис. 3).

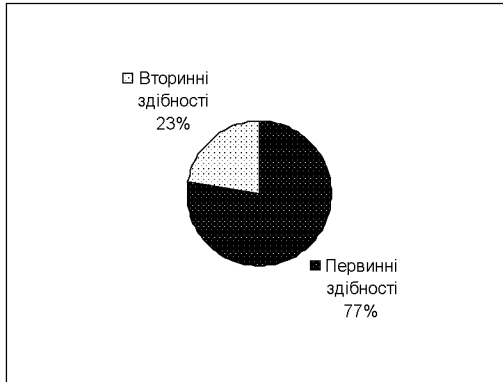


Рис. 4.7. Рівень розвитку первинних та вторинних здібностей в межах досліджуваної вибірки

Отже, тенденції до звеличення вторинних здібностей і нівелювання первинних, які загалом характерні для західних країн, ймовірно, не поширюються на наш соціокультурний простір, в межах якого первинним здібностям відводиться головуюче місце.

При аналізі зв'язку приналежності до того чи іншого психологічного типу з тим чи іншим способом переробки інформації про світ, використовувалися різні класифікації ірраціональних суджень. За класифікацією дисфункціональних суджень А.Бека були виявлені такі тенденції (табл. 1).

Отже, люди з домінуванням функції почуття, на відміну від мислителів, схильні до очікування негативних подій у майбутньому, що може викликати тривожні передчуття та негативно позначатись на загальному емоційному стані. Представники сприймаючого типу схильні до переживання почуття приголомшеності, викликаного відповідальністю та значущістю задачі. "Рішучі" демонструють обернений зв'язок. Відомо, що функція рішення характеризується потребою і вмінням організувати свої дії, невідкладно вико-

нувати всі намічені плани тощо. На противагу їй, розвинена функція сприймання робить людину слабшою саме у цьому відношенні. З цим цілком можуть бути пов'язані негативні думки щодо можливості успішного виконання “сприймаючими” завдань, що потребують особливих зусиль.

Таблиця 1.

Значущі зв'язки установок свідомості та психологічних функцій з різними типами помилкових суджень (за А.Беком)

	мислення	почуття	рішення	сприймання
Очікування негативних подій у майбутньому	-,356*	,430**	---	---
Почуття приголомшеності, зумовлене відповідальністю та значущістю задачі	---	---	-,390*	,432**

*кореляція значима на рівні 0,05 (2-tailed)

**кореляція значима на рівні 0,01 (2-tailed)

А.Елліс розробив дві класифікації ірраціональних суджень, з якими виявилось досить зручно працювати. По-перше, він виділив чотири головні категорії ірраціональних суджень, по-друге, – дванадцять основних ірраціональних ідей, які були доповнені нами ще декількома при аналізі результатів дослідження.

Зааналізом результатів відповідно до створеної А.Еллісом моделі нами були отримані подані в табл. 2 дані.

Таблиця 2.

Зв'язок установок свідомості та психологічних функцій з різними категоріями ірраціональних суджень (за А. Еллісом)

	“повиннісні” судження	судження типу “належно” і “слід”	осудні судження
Сенсорика (відчуття)	-,359*	,345*	,320*
Інтуїція	,419*	-,461**	---

*кореляція значима на рівні 0,05 (2-tailed)

**кореляція значима на рівні 0,01 (2-tailed)

Отже, переважання сенсорної функції корелює на значимому рівні з наявністю у людини суджень типу "належно" і "слід", які відображають нездатність людини витримати світ, якщо він відрізняється від того, яким йому "слід" бути за переконаннями індивіда. Це говорить про схильність людини сенсорного типу переживати гостре почуття несправедливості, образи, обурення тощо, яке є деструктивним за своєю природою (іраціональними за визначенням А.Елліса). Крім того, сенсорники схильні виносити осудні судження – ті, що принижують особистість – власну чи іншої людини, – через яку ситуація стала не такою, якою їй слід бути. Тенденція до осудного мислення передбачає також схильність генералізувати конкретні недоліки на особистість загалом. За визначенням сенсорного типу, це може бути йому властивим, оскільки він схильний виносити висновки з посиланням на безпосередню даність [10].

Інтуїти схильні розмірковувати повиннісними категоріями, які вказують на те, якою повинна бути сама людина і її оточуючі.

Що стосується основних іраціональних ідей, якими схильні керуватись люди з переважанням різних установок та психологічних функцій, то серед них дослідження виявило такі.

Людам з інтровертивною установкою свідомості характерна іраціональна ідея типу "Це катастрофа, якщо все йде не так, як хотілося б". Тобто, інтроверти демонструють песимізм, схильність драматизувати, глобалізувати, перебільшувати значущість подій, що відбуваються з ними. Мислення в такий спосіб є депресивним і може мати за собою відповідні наслідки. На відміну від інтровертів, екстраверти не схильні керуватися ідеями такого зразка, що видно з таблиці 3.

Досліджувані з переважанням сенсорної функції схильні думати: "Я повинен контролювати свої дії та почуття". Тут можна привести дані нашого попереднього дослідження особливостей локалізації соматичного дискомфорту в представників різних психологічних типів, згідно з результатами якого, соматичний дискомфорт представників сенсорного типу локалізується у сфері опорно-рухового апарату. Іраціональне вірування людей з переважанням сенсорної функції метафорично можна було б виразити як "бути твер-

дим і непохитним”, “не дозволяти собі розслабитись” тощо. Отже, думка і сома звучать в унісон в цьому випадку. І хоч наявність таких зв'язків потребує емпіричної перевірки на причинність, саме про такий механізм виникнення деструктивних емоцій (а з ними і тілесних негараздів) через дисфункціональні вірування неодноразово писали когнітивні психологи та психотерапевти [2, 11, 12, 13]

Таблиця 3.

Зв'язок установок свідомості та психологічних функцій з різними типами ірраціональних суджень (за А. Еллісом)

сенсорика	екстраверсія	інтроверсія	
-,701**	---	---	“Для дорослої людини необхідно, щоб кожен її крок був привабливим для оточення”
---	-,557**	,644**	“Це катастрофа, якщо все йде не так, як хотілося б”
---	---	---	“Кожен потребує чогось більш сильного і значущого, ніж те, що відчуває в собі”
---	---	---	“Ми не власні над своїми емоціями і не можемо не відчувати їх”
,340*	---	---	“Я повинен контролювати свої дії і почуття”
---	---	---	“Робота не зроблена взагалі, якщо вона не зроблена досконало”
-,494**	---	---	“Це жахливо, якщо я не виправдаю покладених на мене очікувань”

Інтуїція	,667**	---	---	,480**	---	---	,474**
мислення	---	---	-,320*	---	---	---	---
Почуття	---	---	,344*	---	---	---	---
Рішення	---	---	---	---	---	,376*	---
сприймання	---	---	---	---	---	-,340*	---

*кореляція значима на рівні 0,05 (2-tailed)

**кореляція значима на рівні 0,01 (2-tailed)

Домінування інтуїтивної функції корелює на значимому рівні з ірраціональним переконанням про те, що людські дії повинні схвалюватись оточуючими, повинні подобатись і влаштовувати інших людей. Страх несхвалення іншими може призводити до соціофобії, нерішучості, почуття провини тощо. До речі, дослідження деяких психологів-когнітивістів показали, що соціофобія характеризується зростанням сфокусованої на собі уваги в момент вступу людини у соціальну ситуацію. Вони починають перевіряти себе, що призводить до зростання впевненості у своїй невідповідності. Згідно з їхніми міркуваннями, саме так їх оцінюють навколишні [1]. Люди, яким надто потрібне схвалення оточуючих, ризикують набути подібних "симптомів".

Представники інтуїтивного типу схильні думати, що для того, щоб бути щасливими, вони повинні обов'язково виправдати покладені на них сподівання. На відміну від сен-

сориків, інтуїти вважають, що вони не тільки не повинні контролювати свої переживання, але й природно не можуть робити цього, що емоції керують ними, а не навпаки. Наслідком цього може бути надмірна імпульсивність.

Люди, в яких домінує функція почуття, мають ірраціональне переконання типу: “Кожен потребує чогось більш сильного і значного, ніж те, що він відчуває в собі”. Це означає, по-перше, що вони потребують стороннього захисту, допомоги, опіки, і без наявності таких не почувають себе у безпеці, не почувають себе щасливими; і, по-друге, можуть бути надмірно опікуючими і контролюючими матерями (оскільки представники цього типу, переважно, – жінки), які не знають спокою, коли їх дитина не поруч, не можуть жити повним життям, коли діти виростають і йдуть з-під їхнього крила. “Мислителі” ж не виявляють схильності до таких думок.

Люди рішучого типу (за типологією Маєрс-Бріггс) переконані в тому, що робота не зроблена взагалі, якщо вона не виконана досконало. Такий перфекціонізм може мати наслідком постійне незадоволення собою, а також оточуючими. Крім того, такі люди, ймовірно, схильні “звалювати” непомірні навантаження на свої плечі, що підтверджується і отриманими за допомогою Вісбаденського опитувальника результатами (Табл.4). Переважання функції сприймання корелює із знаком “мінус” із наявністю подібних думок.

Крім того, проведене нами дослідження показало ще деякі особливості представників різних психологічних типів. Наприклад, приналежність до сенсорного типу на значимому рівні корелює з високим розвитком таких актуальних здібностей, як охайність, пунктуальність, що не є випадковим з огляду на опис сенсорного типу Карлом Юнгом. Крім того, “сенсорики” схильні до такого способу переробки конфліктів, як “втеча” в діяльність та “втеча” в контакти, які можуть мати свої негативні наслідки.

Представники інтуїтивного типу мають низькі показники пунктуальності та слухняності. Приналежність до цього типу має своїм наслідком високий рівень розвитку такої здібності, як комунікабельність. Хоча при виникненні конфлікту вони “кидаються” в іншу крайність. Ізоляція є типовим для інтуїтів способом переробки конфлікту.

Таблиця 4.
Зв'язок установок свідомості та психологічних функцій
з певними актуальними здібностями
та формами переробки конфліктів

	бережність	охайність	пунктуальність	ретельність	слухняність	комунікабельність	"втеча" в діяльність	втеча в спілкування
Інтро-версія	---	---	,350*	---	---	---	---	---
Сен-сорика	---	,442*	,435**	---	,444**	-,396*	,452**	,458**
Інтуїція	---	---	-,447**	---	-,493**	,459**	---	-,404**
Мис-лення	-,392*	-,361*	---	---	---	---	---	---
Почуття	,456**	---	---	---	---	---	---	---
Рішення	---	---	---	,581**	,331*	---	---	---
Сприймання	---	---	---	-,628**	---	---	---	---

*кореляція значима на рівні 0,05 (2-tailed)

**кореляція значима на рівні 0,01 (2-tailed)

Люди з домінуванням функції почуття, на відміну від мислителів, мають високий рівень бережності, що може знайти вираження не лише у поведженні з речами, але й у відповідному ставленні до оточуючих з їхніми почуттями. Це

свідчення того, що слідування соціальним зразкам є дуже значущим для представників цього типу і формує їх бачення світу і відповідні вимоги до нього.

Представники “рішучого” типу мають високий рівень розвитку такої здібності, як ретельність. Водночас, розвиток функції сприймання корелює зі знаком “мінус” із згадану якість. Рішучість корелює також із слухняністю, що також не дивно з огляду на базову потребу “рішучих” слідувати наміченим планам, а також зважаючи на труднощі з адаптацією до несподіваних змін [14].

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, можна вивести деякі ключові характеристики людини, пов'язані з домінуванням у неї тієї чи іншої психологічної функції або загальної установки свідомості. Так, екстраверти загалом більш оптимістично дивляться на життя (порівняно з інтровертами). Найбільшого розвитку у них набула така актуальна здібність, як ошадливість. Інтроверти ж схильні до різкої поляризації вражень у відповідності з тим, наскільки вони відхиляються чи збігаються з їхнім уявленням про те, яким слід бути світові і людям. Вони є більш песимістично (іноді, навіть депресивно) налаштованими, порівняно з екстравертами, вони схильні до катастрофізації. Їм також притаманні ірраціональні переконання типу “Я повинен Все передбачити” (367*). Найбільш розвинутою актуальною здібністю інтровертів є пунктуальність.

Сенсорикам властиві ірраціональні переконання типу “належно” та “слід”, а також осудні судження. Найпоширенішою дисфункціональною думкою представників сенсорного типу є така: “Я повинен все контролювати”. У житті сенсориків великого значення надається таким поняттям, як охайність, пунктуальність, чесність, слухняність. Вони схильні переробляти конфлікти “втечею” у діяльність та у контакти, не зважаючи на те, що розвиток такої актуальної здібності, як комунікабельність, у них знаходиться на досить низькому рівні.

Інтуїтам властиві ірраціональні переконання на кшталт таких: “для дорослої людини нагально необхідно, щоб її любили і схвалювали”; “ми не власні над своїми емоціями і не можемо контролювати їх”; “буде жахливо, якщо я не виправдаю покладених на мене сподівань”. У представників

цього типу високого рівня розвитку набула така актуальна здібність, як комунікабельність. Хоча при виникненні конфлікту вони вдаються до ізоляції як способу переробки цього конфлікту.

Приналежність до мисленнєвого типу корелює зі статтю (.350*), яка означає, що більшість мислителів – чоловіки (або більшість чоловіків – мислителі). Їм притаманне ірраціональне судження типу “кожен повинен бути абсолютно адекватним, успішним і т.д., щоб вважати себе достойною людиною. Переважання функції мислення не корелює на значимому рівні з високим розвитком якихось актуальних здібностей (ні первинних, ні вторинних). Навпаки, мислителям властивий низький розвиток бережності, охайності та вірності.

Люди з домінуванням функції почуття є за своєю природою дуже “соціальними”. Вони переконані, що не можуть бути щасливими, якщо ними ніхто не опікується. Крім того, вони схильні очікувати негативних подій у майбутньому. Високого рівня розвитку в них набули такі актуальні здібності, як акуратність та вірність.

Перспективи подальшого розвитку досліджень у цьому напрямку вбачаємо у встановленні причинності виявлених зв'язків, а також у розробці необхідних “ключів” для експрес-діагностики психологічного типу, що могло б сприяти ефективному використанню результатів дослідження типів на практиці.

Література:

1. Butler A.C. New Study Shows Cognitive Therapy Superior to Fluoxetine for Social Phobia. – Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, February, 2004.
2. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – <http://bookap.by.ru/>
3. Beck J. Personality Disorders. – Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, October, 2002.
4. Beck J. Personality Disorders. – Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, October, 2002.
5. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. – <http://www.terpsy.ru/>
6. Гуменюк У. Проблема дослідження ірраціональних переконань людини // Наукові записки. Серія “Психологія і педаго-

гіка”. – Острог: Вид-во Національного університету “Острозька академія”, 2005. – Вип. 6. – Ч. 1. – С. 73-79.

7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Межкультурные и междисциплинарные аспекты на примере 40 историй болезни/Пер. с нем. – М.: “Медицина”, 1996.

8. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2002.

9. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001.

10. Юнг К. Г. Психологические типы: Пер. с нем. – М.: Университетская книга, АСТ, 1996.

11. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход/ Пер. с англ.. – СПб.: Сова, 2002.

12. Эллис А. Когнитивный элемент депрессии, которым несправедливо пренебрегают // Московский психотерапевтический журнал. – М., 1994. – № 1.

13. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб: Питер, 1999.

14. Крегер О., Тьюсон Дж. М. Типы людей и бизнес: Как 16 типов личности определяют ваши успехи на работе. – М.: Персей, Вече, АСТ, 1995.