

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.11
UDC 37.01:159.98

INTEGRATION OF PEDAGOGY AND PSYCHOTHERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO THE INDIVIDUAL

Oleksandr Mytnyk

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2916-7344>
e-mail: mytnyk1969@ukr.net

Iryna Uninets

Ph.D., Doctor of Economic Sciences,
Associate professor,
Professor of the Department of Practical
Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-1690-6590>
e-mail: germanirina777@gmail.com

Borys Demyanenko

Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor,
Private psychotherapy practice,
Sofivska Borshchahivka, branch No. 5, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-5555-9395>
e-mail: borisdemianenko855@gmail.com

Abstract. The article focuses on the fact that due to the full-scale war in Ukraine, the number of people who need psychological help has increased significantly. Based on the results of a psychological-pedagogical experiment, a hypothesis was presented and proved, the essence of which is that the effectiveness of psychological assistance to an individual can be ensured if pedagogical methods are used in the psychotherapeutic process. It has been proven that the commonality of methodological foundations and tasks of pedagogy and psychotherapy is the basis for the creation of an interdisciplinary science called pedagogical psychotherapy. The content and methods of pedagogical psychotherapy are disclosed in the studies of A. Adler, Z. Freud, K. Rogers, K. Naranho. An analysis of models of mental health and psychopathology by S. Geis, therapy of acceptance and responsibility proposed by the scientist was carried out. The content of existential-cognitive-analytical psychotherapy as a variant of pedagogical psychotherapy is disclosed; mindfulness as a basic technique of integral psychotherapy; describes a psychotherapeutic process with a combination of democratic (conviction) and authoritarian (suggestion) leadership styles.

A psychological-pedagogical experiment (diagnostic, formative and control stages) aimed at correcting emotional burnout and personality depersonalization of students – future clinical psychologists of the Faculty of Special and Inclusive Education of Dragomanov Ukrainian State University is characterized. The formative stage of the experiment, which consisted of three stages: psychodynamic, sociodynamic, and existential-dynamic, is described in detail. The techniques used at each stage are presented. The dynamics of changes in the emotional states of higher education applicants were analyzed. Attention is focused on the techniques offered to students – future practical

psychologists at the Faculty of Pedagogy of Dragomanov Ukrainian State University for working with clients on solving various psychological problems of the personality.

Key words: *pedagogical psychotherapy, existential-cognitive-analytical psychotherapy, psychological-pedagogical experiment, techniques of integral psychotherapy, beliefs, suggestions, mindfulness.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.11

УДК 37.01:159.98

ІНТЕГРАЦІЯ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

Митник О. Я.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2916-7344>
e-mail: mytnyk1969@ukr.net*

Унінець І. М.

*Ph.D., доктор економічних наук, доцент,
професор кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-1690-6590>
e-mail: germanirina777@gmail.com*

Дем'яненко Б. Т.

*кандидат медичних наук, доцент,
приватна психотерапевтична практика,
Софіївська Борщагівка, відділення 5, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-5555-9395>
e-mail: borisdemianenko855@gmail.com*

Анотація. У статті акцентується увага на тому, що у зв'язку з повномасштабною війною в Україні значно збільшилася кількість людей, які потребують психологічної допомоги. Презентовано і доведено за результатами психолого-педагогічного експерименту, гіпотезу, сутність якої полягає в тому, що ефективність психологічної допомоги особистості можна забезпечити за умови використання у психотерапевтичному процесі методів педагогіки. Доведено, що спільність методологічних основ та завдань педагогіки та психотерапії є підґрунтям для створення міждисциплінарної науки, яка носить назву педагогічна психотерапія. Розкрито зміст та методи педагогічної психотерапії у дослідженнях А. Адлера, З. Фрейда, К. Роджерса, К. Наранхо. Здійснено аналіз моделей психічного здоров'я та психопатології С. Гейза, терапії прийняття та відповідальності, запропонованої вченим. Розкрито зміст екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії як варіанту педагогічної психотерапії; майндфулнес як базової техніки інтегральної психотерапії; описано психотерапевтичний процес із поєднанням демократичного (переконання) та авторитарного (навіювання) стилів керівництва.

Охарактеризовано психолого-педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи), спрямований на корекцію емоційного вигорання та деперсоналізації особистості студентів – майбутніх клінічних психологів факультету спеціальної та інклюзивної освіти УДУ імені Михайла Драгоманова. Детально описано формувальний етап експерименту, який складався з трьох етапів: психодинамічного, соціодинамічного та екзистенційно-динамічного. Представлено техніки, які було використано на кожному етапі. Проаналізовано динаміку змін щодо емоційних станів здобувачів вищої освіти. Акцентовано увагу на техніках, які пропонуються студентам – майбутнім практичним психологам на педагогічному факультеті УДУ імені Михайла Драгоманова для роботи з клієнтами щодо розв'язання різноманітних психологічних проблем особистості.

Ключові слова: педагогічна психотерапія, екзистенційно-когнітивно-аналітична психотерапія, психолого-педагогічний експеримент, техніки інтегральної психотерапії, переконання, навіювання, майндфулнес.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. З кінця 20-го та з початку 21-го сторіччя провідні закордонні та українські спеціалісти в області охорони психічного здоров'я відмічають погіршення показників психічного здоров'я у всіх верствах населення. Стан психічного здоров'я підростаючого покоління викликає занепокоєння та є своєрідним викликом до сучасної освіти та суспільства в цілому. Відмічено, що рівень тривожності у дітей та підлітків досяг того рівня, що у 50-х роках вважалось клінічними проявами та прогнозують, що прояви тривожності та депресії стануть більш поширеними, ніж стани щастя і радості. Проблеми насилля та агресії стали дедалі актуальнішими, а саме: домашнє насилля та підліткова агресія. Також відбувається значне зростання адиктивної поведінки хімічного та нехімічного генезу, особливо, залежності від інтернету, що підтверджує появу цього розладу в МКХ-11. Сучасна психологія та психотерапевти пов'язують формування багатьох емоційних та поведінкових порушень з соціокультурними факторами. Епоху модерну та постмодерну називають епохою нарцисизму або неонарцисизму. За даними провідних закордонних психологів (Джефрі Янг), у суспільстві наростає кількість людей, які мають акцентуації характеру та розлади особистості, особливо, нарцисичні та шизоїдні особистості. Джефрі Янг вважає, що тільки 23% людей не мають розладів особистості та акцентуацій характеру. Особливості особистості є основою формування міжособистісних конфліктів, емоційних та поведінкових порушень [2, с. 97]. Враховуючи негативні тенденції в області психічного здоров'я, спеціалісти різних напрямків (психологи, психотерапевти, педагоги, соціологи, соціальні працівники тощо) почали розробляти сучасну парадигму у науці та в більш широкому сенсі – в розумінні світу та людини. Цю парадигму називають «холізмом» або «інтегралізмом» – погляд, що націлений до єдиного цілого. Сучасна психотерапія та сучасна педагогіка базуються на концепції холізму. Ідея зближення та взаємозбагачення функцій освіти, педагогіки та психотерапії стає дедалі актуальною. Перед вчителем та психотерапевтом постає одна й та ж сама мета – допомогти індивідам досягти повноти своєї самореалізації та самоактуалізації. Спільність методологічних основ та завдань щодо формування повноцінно функціонуючої особистості стало підґрунтям до створення міждисциплінарної науки, яка носить назву «педагогічна психотерапія». Місією такої науки є представлення методологічних, теоретичних, методичних та технологічних основ надання комплексної допомоги особистості.

Ситуацію з психічним здоров'ям населення погіршили дві події: коронавірус та війна в Україні.

За даними ВООЗ за перший рік пандемії COVID-19 поширеність тривожних розладів та депресії у світі зросла на 25%. Через війну у кожної п'ятої людини (22%), яка в останні 10 років пережила війну або інші збройні конфлікти, розвивається депресія, тривожний розлад, біполярний розлад або шизофренія [2, с. 96]. Також війна вплинула на масивну психологічну травматизацію населення, що призводить до формування значної кількості невротичних розладів, а також загострення хронічних нервово-психічних порушень, у тому числі, й у осіб з особливими освітніми потребами. Безпосередньо, травми головного мозку у значній кількості випадків формують розлади мовлення, порушення зору, мовлення та слуху. Як показали дослідження внутрішніх переселенців в «умовах війни» значна частина людей зустрілась з різними виявами гострого стресу. Так, дві третини опитуваних (67,1%) пережили страх, майже половина пережили паніку (47,0%), трохи менше третини пережили шок (30,9%), пережили апатію та депресію (15,4%) та втратили сенс життя (6,0%) [3, с. 13-14].

Мета дослідження – виявлення спільних методологічних та методичних основ педагогіки та психотерапії як засобу психологічної допомоги особистості.

Завдання дослідження: здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми педагогічної психотерапії та аналіз моделей психічного здоров'я та психопатології; охарактеризувати психолого-педагогічний експеримент щодо розв'язання емоційних проблем осіб юнацького віку; розробити сучасні методи психопрофілактики та психотерапії емоційних та поведінкових порушень в осіб юнацького віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, синтез наукової літератури з проблеми інтеграції педагогіки та психотерапії як засобу психологічної допомоги; психолого-педагогічний експеримент, спрямований на розв'язання емоційних проблем (зокрема, емоційне вигорання) осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Слід зазначити, що початок педагогічної психотерапії пов'язаний з ім'ям З. Фрейда, який детально описав педагогічно-психотерапевтичний процес у своїй відомій роботі «Аналіз фобій п'ятирічного хлопчика», що стало основою для розробки його послідовниками психоаналітично-орієнтованої педагогіки (М. Клайн, К. Хорні, А. Фрейд, М. Балінт, Ш. Ференці) та організації курсів з підготовки консультантів з розв'язання проблем психоаналітичного виховання. Сучасна психоаналітична педагогіка розроблена австрійським психоаналітиком та психологом Г. Фігдором, який вважає, що педагог має використовувати психоаналітичні знання у своїй педагогічній діяльності. У психоаналізі дітей та підлітків він приходив до висновку, що обов'язково треба проводити відповідну психоаналітичну роботу з батьками та педагогами.

Слід зазначити, що не тільки у межах психоаналізу виникали варіанти педагогічної психотерапії. Так, Альфред Адлер, засновник індивідуальної психології, з 1920 року почав відкривати центри індивідуальної психології в Австрії, в яких діти та батьки мали змогу отримати консультації з проблем педагогічної психотерапії.

Видатний психолог Карл Роджерс, автор теорії особисто-центрованої терапії, у 1940-х роках, працюючи у Вісконському університеті, розробив теорію студентсько-центрованого консультування та психотерапії. Він визначив критерії повноцінно функціонуючої особистості, а саме:

1. Відкритість переживанням (формування безумовного самоприйняття, інтеграція емоційних та тілесних проявів в полі свідомості, відмова від примітивних захисних механізмів).

2. Формування сильного Его та здатність до дистанціювання (здатність до безоціночного спостереження, об'єктивне бачення себе та інших, конструктивне подолання психологічних проблем).

3. Екзистенційний спосіб життя (формування творчого підходу до життя, розуміння істинного Я, інтеграція свідомого та несвідомого, розуміння метапотреб та формування асертивної поведінки).

Варто зазначити, що у сучасній психотерапії значну роль відіграє когнітивно-поведінкова психотерапія. В останні роки неабиякий розвиток здобула когнітивно-поведінкова терапія третьої хвилі. Цей напрямок відносять до процесуальної психотерапії, яка підкреслює такі аспекти функціонування особистості як: цілісність, суб'єктивність, процесуальність. Саме ці аспекти функціонування зумовлюють особистісні зміни. Сучасна закордонна університетська наука базується на принципі процесуальності та двох фундаментальних положеннях: про пізнання та розвиток (когнітивний і метакогнітивний). Для цього використовуються основні положення «сантьянської школи пізнання» У. Матурана та Ф. Варела. Ці положення базуються на фундаменті оригінальної теорії життя аутопоеза. Вони пишуть: «Життя – це нескінченний процес пізнання й самопізнання. Світ твориться у процесі пізнання. Пізнання є саме життя» [1, с. 143]. Друге фундаментальне положення – це теорія метакогнітивного розвитку та метапізнання Джона Флейвелла.

Поняття метапізнання в 1976 році ввів Джон Флейвелл і визначив його як сукупність знань людини про основні особливості пізнавальної сфери та способи її контролю. Дж. Флейвелл виділив чотири компоненти метапізнання: метакогнітивні знання, метакогнітивний досвід, цілі та стратегії.

Метапізнання активізуються в результаті використання медитації усвідомленої уваги Майндфулнес. Майндфулнес використовується не тільки у психотерапевтичних цілях, але й з метою активізації освітнього процесу. Це означає, що і у педагогіці, і у психотерапії використовуються методи, які сприяють розвитку мислення для усвідомлення проблем як у навчанні, так і особистісних: надмірна тривога, стрес, депресія тощо та самовпливу на їх розв'язання шляхом поєднання переконання та навіювання. Сучасні психотерапевти та педагоги різних напрямків приходять до висновку, що спеціалісти, які працюють з людьми (психологи, психотерапевти, педагоги, соціальні працівники) мають володіти метанавичками: вірування, переконання, почуття спеціаліста. Процес взаємодії з іншою людиною є основою формування позитивної динаміки. Психологи називають таку взаємодію: «зустріччю», «со-буття», «підтримуюче оточення» або «любляча присутність». Психологи, педагоги та психотерапевти мають бути мудрими гідами у супроводі особистості та в їх тенденції до формування індивідуальності [1, с. 148].

Підсумовуючи провідні думки сучасної психотерапії та педагогіки, американський психолог та психотерапевт Р. Девідсон, опублікував статтю про використання Майндфулнес в університетах США «Медитативні практики та ментальний тренінг: перспективи для американської системи освіти». Д. Гоулман, колега Р. Девідсона, автор теорії емоційного інтелекту, засновник руху соціального та емоційного навчання, у своїх працях підкреслював вплив Майндфулнес на розвиток емоційного інтелекту [4, с. 283-287].

Відомий чилійський психотерапевт та педагог К. Наранхо, у своїй книжці «Змінити освіту, щоб змінити світ» пропонує свій метод педагогічної психотерапії для формування повноцінної особистості. У своїй роботі поряд з різними психотерапевтичними та педагогічними методами використовує тілесноорієнтовану психоте-

рапію, а також методика «процесу Хофмана», яка дозволяє гармонізувати міжособистісні відносини підлітків та юнаків з батьками та викладачами [5].

Базуючись на основних положеннях видатних психотерапевтів та педагогів (А. Адлер, М. Балінт, М. Клайн, К. Наранхо, К. Роджерс, Ш. Ференці, Г. Фігдор, З. Фройд, А. Фройд, К. Хорні) охарактеризуємо сутність педагогічної психотерапії. Педагогічна психотерапія (синоніми – виховально-навчальна психотерапія, педагого-психологічна психотерапія, педагого-орієнтована психотерапія, психотерапевтична педагогіка, психопедія), на сучасному етапі розвитку являє собою інтердисциплінарну область, яка формується, переважно, на межі педагогічної психології та психотерапії, з метою спільного вирішення взаємопов'язаних (спільних) проблем з удосконалення системи виховання та навчання.

До основних завдань педагогічної психотерапії відноситься:

- Вивчення спільних методологічних та методичних основ педагогіки та психотерапії з метою покращення системи виховання (самовиховання) гармонійної особистості, здатної успішно долати фізичні та розумові навантаження, психотравмуючі проблеми та попереджати виникнення дистресових ситуацій.

- Систематизація методик навчання та самонавчання, які можна застосовувати як у педагогіці, так і у психотерапії.

- Оптимізація психотерапевтичної допомоги особистості завдяки використанню сучасних педагогічних засобів.

- Вивчення сучасних принципів дотримання психогігієнічних та психопрофілактичних вимог до організації розумової діяльності, режиму праці та відпочинку, для удосконалення освітнього процесу та підвищення ефективності навчання (самонавчання).

До методів педагогічної психотерапії відноситься терапія прийняття та відповідальності С. Гейза. С. Гейз розробив теорію психічного здоров'я, використовуючи поняття «гексофлекс» у формі шестикутника й описує шість процесів, які забезпечують психологічну гнучкість: гнучка увага до справжнього моменту, цінності, відповідальні дії, Я-як-контекст, роз'єднання, прийняття. Альтернативою психічного здоров'я (модель психопатології) є психологічна ригідність, яка має теж шість аспектів: ригідна увага, порушення сфери життєвих цінностей, невпевнена поведінка, прив'язаність до концептуального Я, когнітивне злиття, уникнення внутрішнього досвіду [2, с. 99]. Сучасні психотерапевтичні методи, особливо у межах когнітивно-поведінкової терапії третьої хвили, для психопрофілактики та психотерапії емоційних та поведінкових порушень, в тому числі, важких психічних розладів таких як: посттравматичний розлад, депресивний розлад, генералізований тривожний розлад, межовий розлад особистості, використовують в своїй програмі медитації усвідомленої уваги Майндфулнес.

Нами розробляється з 2011 року екзистенційно-когнітивно-аналітична психотерапія (психосоматосинтез) як варіант педагогічної психотерапії. Ми також використовуємо Майндфулнес як базову техніку нашої інтегральної психотерапії.

У теоретичному аспекті ми вважаємо важливим модифікацію моделі психічного здоров'я та психопатології С. Гейза. Також нами розроблена оригінальна модель «октофлекса» – формування психічного здоров'я та моделі психопатологій. Наша модифікація моделі психічного здоров'я та формування емоційних та поведінкових проблем пов'язана з тим, що у сучасному суспільстві багато людей знаходиться у ситуації «автопілота», який породжує ригідні моделі емоційних та поведінкових реакцій. Практичний досвід підтверджує той факт, що без подолання різних видів

психологічного захисту (тілесного, психологічного, екзистенційного, архітипічно-го) неможливе опрацювання травматичного досвіду та вироблення об'єктивного ставлення до цього досвіду. Механізми психологічного захисту тісно пов'язані з інтропсихічними та міжособистісними захисними стратегіями, тому ми модифікували модель «гексофлекса» С. Гейза у рамках концепції психопатології, додавши виміри: дисфункціональний копінг та дисгармонійні комунікативні стратегії, в рамках концепції психічного здоров'я додали наступні виміри: функціональний копінг та гармонійні комунікативні стратегії [2, с. 102]. Наша модель дозволяє вийти з режиму «автопілота», і зробити життя особистості усвідомленим, з домінантою екзистенційного способу життя, здатного до об'єктивної оцінки себе та оточуючих людей.

З початку повномасштабної війни в Україні у 2022 році ми проводили дослідження емоційних проблем в осіб юнацького віку. Нами було проведено дослідження синдрому емоційного вигорання в осіб юнацького віку з жовтня 2022 року по квітень 2023 року. Вибіркою нашого дослідження склала група студентів із 21 особи. Серед них 16 дівчат та 5 хлопців. Вік студентів від 21 до 25 років (8 з них – студенти третього курсу денної та заочної форми бакалаврату; 13 – студенти першого курсу денної та заочної форми магістратури). Всі студенти майбутні клінічні психологи факультету спеціальної та інклюзивної освіти УДУ імені Михайла Драгоманова.

У всіх досліджуваних студентів було виявлено наступне: за методикою опитування М. Маслач «Діагностика професійного вигорання» спостерігаються такі результати: емоційне виснаження (високий рівень – 45%, середній рівень – 40%), деперсоналізація (високий рівень – 35%, середній рівень – 30%), редукція особистих досягнень (високий рівень – 65%, середній рівень – 30%). За опитувальником В. Бойка «Методика діагностики емоційного вигорання» отримано наступні показники: 20% – мають сформовану фазу вигорання; 40% – складену фазу резистенції, 40% – фаза у стадії формування. За опитувальником стратегій подолання стресу та ситуацій «SACS» С. Хорбфолла виявили такі показники: переважна більшість осіб юнацького віку демонстрували неконструктивні копінг стратегії: 60% – «уникання», 55% – агресивні дії. За опитувальником К. Бартоломью, В. Горовіца «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності, надійна прив'язаність зустрічалася у 40% випадків, а ненадійна – 60%. Серед ненадійного типу прив'язаності: 40% – уникаючий тип, 40% – амбівалентний тип, 20% – дезорганізований тип. За методикою опитувальника Г. Шмішека «Діагностика акцентуацій характеру» було виявлено наступну вираженість ознак акцентуацій: демонстративний – високий 30%, середній 60%; тривожний – високий 40%, середній 45%; гіпертимний – високий 30%, середній 60%; екзальтований – високий 35%, середній 40%; циклотимний – високий 15%, середній 50%.

Методика «Діагностика наявності вираженості ірраціональних установок» А. Еліса дозволила виявити наступні ірраціональні установки – «катастрофізація» (високий – 60%, середній – 20%). Схильність будувати негативні прогнози та завищені очікування щодо себе (високий – 50%, середній – 50%). Схильність будувати негативні прогнози та завищені очікування щодо інших (високий – 50%, середній – 45%).

Аналіз результатів констатувального етапу дозволив виділити дві групи студентів, які відрізнялися різними ступенями емоційного вигорання. Для першої групи з високим рівнем емоційного вигорання (10 осіб: 4 бакалавра та 6 магістрів) були характерні такі показники: за опитувальником В. Бойка «Методика діагностики емоційного вигорання» сформована фаза виснаження виявлена у 25%. Показники емоційного вигорання мали кореляцію з іншими результатами експериментально-психологічного дослідження. Діагностика наявності ірраціональних установок

показала високий рівень «катастрофізації» та завищених очікувань від себе. Домінуючими акцентуаціями була циклоїдна та екзальтована. У цих студентів були виявлені неконструктивні копінг стратегії за методикою С. Хобфолла: 70% – «уникнення», 68% – агресивної дії.

Для другої групи (середній рівень емоційного вигорання – 11 осіб серед яких 2 бакалавра та 9 магістрів) були виявлені наступні результати: за опитувальником В. Бойка «Методика діагностики емоційного вигорання» сформована фаза виснаження виявлена у 15%. Для цієї групи характерні надійний тип прихильності та конструктивні копінг стратегії. Домінуючою акцентуацією була демонстративна та гіпертимна. Для цієї групи було характерно менший прояв ірраціональних установок за методикою «Діагностика наявності вираженості ірраціональних установок» А. Еліса.

Всі студенти були учасниками тренінгової групи «Сучасна психотерапія», яка була заснована у 2020 році та функціонує на постійній основі. В групі «Сучасна психотерапія» проводяться семінари про актуальні проблеми психотерапії, а також тренінги з використанням сучасних технік психотерапії.

Ми виділяємо наступні етапи інтегральної психотерапії, які було впроваджено на формульованому етапі дослідження: психодинамічний, соціодинамічний та екзистенційно-динамічний. На психодинамічному етапі ми використовували наступні техніки: символдрама в інтеграції з моделлю внутрішніх сімейних систем, рескриптинг, переписування ранніх психологічних проблем; на соціодинамічному етапі – такі техніки: тренінг асертивності, поведінкові інтервенції, рольові ігри, відмова від перфекціонізму. На екзистенційно-динамічному етапі медитації усвідомленої уваги Майндфулнес і формування потокових переживань за М. Чиксентмигайї. Механізми психотерапії включали наступні аспекти: терапевтична регресія, інтеграція субособистостей, формування альтернативних когнітивних установок, а також формування впевненої поведінки, а також формування усвідомленості. Загальним для психотерапії та педагогіки було формування сильного Селф, яке мало почуття спільноти, здатності до співпереживань, здатності до урівноваженості, стійкості та спокою. Для формування впевненості в собі, стійкості ми використовували у поєднанні *переконання*, яке будувалося за схемою: теза – аргументи – демонстрація (побудова висновку за правилами формальної логіки) та *навіювання*: неусвідомлене виконання певних дій, стимулом яких є наказ, настанова, прохання. Такий підхід до інтеграції педагогіки і психотерапії близький до позиції видатного психотерапевта та педагога К. Наранхо, який пише: «Ситуації росту особистості та зцілення невід’ємні одне від одного. Терапію, духовні практики та навчання можна розділити тільки штучно, оскільки існує єдиний процес росту, зцілення та просвітлення. Табу, яке заважає ввести психотерапію у освіту, можна розуміти як регресивно-захисний симптом: якщо афективна сфера в освіті буде і далі ігноруватись, ми продовжимо випускати у світ індивідів з дитячими фіксаціями, інфантильними почуттями та думками, і ми, звісно, віддалимося від цілі дати таку освіту людям, щоб вони могли гармонійно розвиватись» [5, с. 151].

Досліджувані студенти за їх бажанням були поділені на дві групи: перша група – експериментальна (9 осіб: 2 бакалавра та 7 магістрів). У семи студентів з початком тренінгових занять спостерігався високий рівень емоційного вигорання. Для цієї групи використовували техніки когнітивно-поведінкової терапії (А. Еліс, А. Бек), а також медитація усвідомленої уваги Майндфулнес та друга група – контрольна (12 осіб: 3 бакалавра та 9 магістрів). У чотирьох студентів було виявлено високий рівень вигорання. Під час роботи з ними застосовували лише когнітивно-поведін-

кову терапію без використання Майндфулнес. Після проведення психологічної корекції (формульованого етапу дослідження) було отримано такі результати:

В першій групі, де застосовувались медитації Майндфулнес виявлено за методикою опитування М. Маслач «Діагностика емоційного вигоряння» відсутність високого рівня емоційної виснаженості та деперсоналізації. Також у тих, хто мав середній рівень виснаження відмічалось зниження динаміки до 15%, а деперсоналізація була знижена до 10%. Редукція особистих досягнень високого рівня знизилась до 20%, а середнього рівня – до 15%.

За опитувальником В. Бойка «Методика діагностики емоційного вигоряння» фаза виснаження знизилась до 7%. За опитувальником стратегій подолання стресових ситуацій «SACS» С. Хобфолла копінг стратегій «уникання» та агресивної дії знизилась до 20%.

Методика «Діагностика наявності вираженості ірраціональних установок» продемонструвала зниження рівня вияву установки «катастрофізація» (високого рівня до 20%, середнього – до 10%). Установка «схильність будувати негативні прогнози та завищені очікування щодо себе» вказала на те, що (високий рівень вираженості знизився до 25%, а середній – до 20%). Установка «Схильність будувати негативні прогнози та завищені очікування щодо інших» вказала на те, що високий та середній рівень знизився до 25%.

В другій терапевтичній групі динаміка показників після проведення формульованого етапу дослідження була не така чітко виражена та помітна. За методикою опитування М. Маслач «Діагностика емоційного вигоряння» незначне зниження рівня емоційної виснаженості та деперсоналізації. Також у тих, хто мав середній рівень виснаження відмічалось зниження динаміки до 25%, а деперсоналізація була знижена до 20%. Редукція особистих досягнень високого рівня знизилась до 20%, а середнього рівня – до 15%.

Аналіз динаміки проявів емоційного вигоряння та деперсоналізації особистості, які було виявлено на констатувальному та контрольному етапах експериментального дослідження свідчить, що використання у психотерапевтичному процесі педагогічних методів, зокрема, поєднання демократичного (переконання) та авторитарного (навіювання) стилів керівництва, використання Майндфулнес (подолання проблем самотужки через усвідомлення сильних та слабких сторін власного «Я») є ефективним засобом надання психологічної допомоги.

Необхідно зазначити, що на педагогічному факультеті УДУ імені Михайла Драгоманова студентам – майбутнім практичним психологам пропонуються певні техніки, спрямовані на профілактику та корекцію різноманітних психологічних проблем особистості, зокрема, емоційного вигоряння. Так, наприклад, на заняттях курсу «Позитивна психотерапія» постійно впроваджуються такі техніки: позитивне тлумачення, позитивна реінтерпритація, Модель Балансу Н. Пезешкіана, техніка метафор; на заняттях курсу «Психофізіологія та психосоматика» з метою профілактики емоційного вигоряння у студентів впроваджується медитація усвідомленої уваги Майндфулнес. У межах рольових тренінгів студенти вчаться використовувати названі техніки у роботі з клієнтом.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи із зазначеного вище, можна стверджувати, що сучасна педагогіка потребує психотерапевтичного супроводу освітнього процесу; сьогодення парадигма освіти має бути побудована, в першу чергу, на формуванні повноцінно функціонуючої особистості (тобто, на домінанту процесуальності над формальністю освітнього процесу). Для забез-

печення психічного здоров'я особистості необхідно інтегрувати педагогічні засоби з психотерапевтичними.

У зв'язку з негативним впливом війни та зростанням психічних порушень у дітей, підлітків та юнаків подальша робота буде акцентована на розробці комплексних програм психолого-педагогічного супроводу, особливо, для ПТСР, розладів адаптації, тривожних та фобічних станів, психосоматичних та депресивних розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дем'яненко Б. Т. Основні принципи та техніки екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 39. С. 141-151.
2. Дем'яненко Б. Т. Сучасні напрямлення інтегральної психотерапії : методичні основи механізми психотерапії, техніки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Зб. Наукових праць*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. № 43. С. 95-105.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни : як його зберегти та підтримати. Методичні рекомендації. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2022. 52 с.
4. Daniel Goleman, Richard J. Davidson. *Altered Traids. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Body, and Brain*. New York. 2017.
5. Claudio Naranjo. *Cambiar la educacion para cambiar el mundo*. Ediciones La Llave, 2013.

REFERENCES:

1. Demyanenko, B. T. (2020). Osnovni prynzyipy ta tehniky ekzystenziino-kognityvno-analitychnoj psyhoterapii [Basic principles and techniques of existential-cognitive-analytic psychotherapy]. *Naukovyi chasopys Nazionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 39, 141-151 [in Ukrainian].
2. Demyanenko, B. T. (2022). Suchasni napravlennia integralnoi psyhoterapii: metoduchni osnovy mehanizmy psyhoterapii, tehniku [Modern trends in integral psychotherapy: methodological foundations, mechanisms of psychotherapy, techniques.]. *Naukovyi chasopys Nazionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriiia 19. Korekziina pedagogika ta spezialna psihologiia : zb. naukovyh prazj – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 19. Correctional pedagogy and special psychology : collection of scientific papers*. Kyiv : NPU im. M. P. Dragomanova, 43, 95-105 [in Ukrainian].
3. Karamyshka, L. M. (2022). Psyhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny : jak jogo zberegty ta pidtrymaty [Mental health of an individual during the war: how to preserve and maintain it]. *Metodychny rekomendazii*. Kyiv, Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
4. Daniel, Goleman, Richard, J. Davidson. (2017). *Altered Traids. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Body, and Brain*. New York [in English].
5. Claudio, Naranjo. (2013). *Cambiar la educacion para cambiar el mundo*. Ediciones La Llave [in Spanish].