

Євген Карпенко

ПРАКТИКУМ З ПСИХОКОРЕКЦІЇ



Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет внутрішніх справ

Євген Карпенко

Практикум з психокорекції

Практичний посібник

Частина 1

**Львів
2026**

УДК 159.9(07)

К 20

Рекомендовано до друку та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС
Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол від 27.05.2026 р. № 13)

Рецензенти:

Оксана Христук, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ);

Оксана Ляш, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
(Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського).

Карпенко Є. Практикум з психокорекції : практичний посібник. Ч.1. Львів –
К 20 Дрогобич : Посвіт, 2026. 130 с.

ISBN 978-617-8736-53-8

Практичний посібник розроблено відповідно до навчальної програми обов'язкової дисципліни «Практикум з психокорекції». У виданні системно висвітлено ключові аспекти професійної діяльності: від базових навичок та структури психокорекційного процесу до сугестивних і глибинно-психологічних технік (зокрема символдрами). Особливу увагу приділено гуманістичній парадигмі К. Роджерса, гештальт-підходу, когнітивно-біхевіоральній корекції, а також методам арттерапії – роботі з проєктивним малюнком, асоціативними картами та казкотерапією. Кожен розділ містить стислий теоретичний виклад і систему практичних завдань. Видання спрямоване на формування фахових компетенцій та прикладних навичок у майбутніх психологів.

This practical guide has been developed in accordance with the curriculum of the required course «Practicum in Psychocorrection». The publication systematically covers key aspects of professional practice: from basic skills and the structure of the psychocorrectional process to suggestive and depth-psychological techniques (including symbol drama). Special attention is given to Carl Rogers' humanistic paradigm, the Gestalt approach, cognitive-behavioral therapy, as well as art therapy methods – working with projective drawings, associative maps, and fairy tale therapy. Each chapter contains a concise theoretical overview and a set of practical exercises. The publication is aimed at developing professional competencies and applied skills among future psychologists.

ISBN 978-617-8736-53-8

© Карпенко Є.В., 2026
© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2026
© Посвіт, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
 Тема 1. БАЗОВІ НАВИЧКИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ	
1. Робота із запитаннями (відкриті запитання).....	6
2. Розпізнавання почуттів клієнта та техніки їх відображення.....	9
3. Активне слухання, емпатія, перефразування.....	12
 Тема 2. СКЛАДНІ НАВИЧКИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ	
1. Огляд етапу інсайту та навички інтерпретації.....	15
2. Конфронтація в психокорекційній практиці.....	18
3. Саморозкриття як допомога клієнту в глибшому розумінні себе.....	22
4. Вироблення навичок надання зворотного зв'язку.....	24
5. Аналіз труднощів, що зазнають психологи під час психокорекційної практики.....	26
 Тема 3. СТРУКТУРНІ СКЛАДОВІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ	
1. Організація першої зустрічі та початків наступних сеансів. Первинне інтерв'ю.....	29
2. Встановлення рамок психокорекції.....	33
3. Організація процесу закінчення психокорекції (припинення, перенаправлення)	39
 Тема 4. СУГЕСТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ	
1. Аутогенне тренування за методом Шульца.....	42
2. Основи формування трансу: техніки приєднання та ведення.....	46
 Тема 5. ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ПРИКЛАДІ СИМВОЛДРАМИ	
1. Процедура проведення символдрами.....	49
2. Тест квітка. Робота з конкретними мотивами.....	52
 Тема 6. ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА НА ПРИКЛАДІ КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОГО ПІДХОДУ К. РОДЖЕРСА	
1. «Тріада Роджерса» в психокорекційній практиці.....	57
2. Техніки вербалізація та відображення емоцій.....	60

Тема 7. ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ШКОЛА В ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ НА ПРИКЛАДІ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ

1. Розпізнавання механізмів переривання контакту.....	67
2. Інтервенції в гешталті: монодрама, ампліфікація, робота зі снами.....	70

Тема 8. ТЕХНІКИ КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

1. Техніки стимульного контролю, контролю наслідків та моделюючого навчання.....	75
2. Написання програми корекції поведінки (за Скіннером).....	78

Тема 9. ПРОЄКТИВНИЙ МАЛЮНОК У ПСИХОКОРЕКЦІЇ

1. Концепція проекції в обґрунтуванні проєктивного методу.....	83
2. Отримання психологічної характеристики особистості за допомогою малюнку.....	89
3. Вироблення навичок інтерпретації малюнку.....	93
4. Психокорекційні функції малюнку.....	97
5. Вільне та директивне малювання.....	102
6. Комунікативне малювання.....	105

Тема 10. ПРОЄКТИВНІ (АСОЦІАТИВНІ) КАРТИ В ПСИХОКОРЕКЦІЇ

1. Застосування проєктивних карт у роботі психолога.....	109
2. Форми і способи роботи з картами.....	113
3. Групові та індивідуальні вправи з картами.....	115

Тема 11. КАЗКОТЕРАПІЯ

1. Основні можливості та прийоми при роботі з казкою.....	118
2. Малювання по мотивах казки. «Улюблена казка мого дитинства».....	121

Список використаних джерел.....	125
--	------------

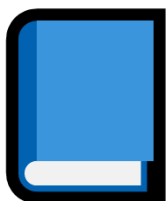
ПЕРЕДМОВА

Навчальне видання «Практикум з психокорекції» є прикладним посібником, спрямованим на формування професійно значущих знань, умінь та навичок у майбутніх психологів. Професійна діяльність психолога в поточних соціокультурних умовах вимагає не лише фундаментальної теоретичної підготовки, а й здатності забезпечувати фахову підтримку в ситуаціях тривалого стресу та екзистенційних викликів. Основною метою практикуму є сприяння переходу від опанування теоретичних концептів до застосування прикладного інструментарію психокорекційного впливу.

Зміст посібника відображає послідовну логіку професійного становлення фахівця. Структура видання передбачає еволюцію від засвоєння базових комунікативних навичок, зокрема техніки активного слухання та емпатійного реагування, до впровадження комплексних терапевтичних інтервенцій. Особлива увага приділяється методичним аспектам створення безпечного терапевтичного середовища, де стабільність сетінгу та суворе дотримання етичних стандартів виступають гарантими ефективності процесу відновлення клієнта.

У посібнику кожен розділ спрямований на формування професійної ідентичності майбутнього фахівця, що передбачає інтеграцію наукової об'єктивності з дескриптивним аналізом індивідуального досвіду людини. Важливим компонентом видання є фокус на особистісному ресурсі та рефлексивних спроможностях самого психолога. Запропоновані вправи для самоаналізу дозволяють ідентифікувати потенційні упередження та комунікативні похибки в інтерсональній взаємодії. Систематична робота фахівця над власною професійною позицією є необхідною умовою забезпечення терапевтичної нейтральності. Такий підхід сприяє розробці індивідуального стилю роботи та підвищенню якості супроводу клієнтів на етапі психологічних змін.

Психокорекція розглядається як процес цілеспрямованої трансформації психічних станів, у якому використання метафоричних або наративних методів виступає стратегічним інструментом інтервенції. Практикум орієнтований на розбудову когнітивного базису та розвиток фахової інтуїції, що є фундаментальними передумовами для самостійної професійної діяльності. Видання має на меті стимулювати процес безперервної самоосвіти та сприяти глибинному розумінню психологічних процесів у ході навчання.



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1.

БАЗОВІ НАВИЧКИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ



План

1. Робота із запитаннями (відкриті запитання)
2. Розпізнавання почуттів клієнта та техніки їх відображення
3. Активне слухання, емпатія, перефразування

1. Робота із запитаннями (відкриті запитання)



Теоретичний огляд

Запитання – основний інструмент психолога для прояснення інформації та стимуляції самодослідження клієнта.

Таблиця 1.1

Класифікація запитань

Тип запитання	Характеристика	Маркери / Приклад
<i>Відкриті</i>	Вимагають розлогої відповіді, дають максимум інформації.	«Що...», «Як...», «Яким чином...»
<i>Закриті</i>	Лаконічні (так/ні), для уточнення фактів.	«Ви прийшли самі?», «Це сталося вчора?»
<i>Стратегічні</i>	Зміщують фокус у часі або просторі.	«Як ви побачите себе через 5 років?»
<i>Опосередковані</i>	Обхід психологічних захистів.	«Що б сказав ваш друг про цю ситуацію?»
<i>Переломні</i>	Змінюють русло бесіди при стагнації.	«Давайте повернемося до...»
<i>Особистісні</i>	Пряме звернення до Я-концепції.	«Що Ви відчуваєте як професіонал?»



Практичний блок

Завдання 1.1. **Діагностичне дерево запитань**



Схема Айві: Хто? Що? Коли? Де? Як? Чому?

Проведіть 10-хвилинне інтерв'ю у тріадах. Спостерігач фіксує ефективність запитань.



Нотатки спостерігача (які питання спрацювали найкраще?):

Завдання 1.2. **Трансформатор закритих структур**



Придумайте 5 закритих запитань та перетворіть їх на відкриті.

Приклад: «Ви боїтеся відповідальності?» → «Що для Вас означає поняття відповідальності?»

Закрите запитання	Відкрита форма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Завдання 1.3. Тайм-лапс стратег



Сформулюйте 5 стратегічних питань для клієнта у стані вибору.

1. (Майбутнє +5 років): _____
2. (Минуле до проблеми): _____
3. (Позиція спостерігача): _____
4. (Альтернативна реальність): _____
5. (Глобальний контекст): _____

Завдання 1.4. Анти-бомбардування



Спробуйте за 5 хвилин бесіди з клієнтом поставити тільки 3 запитання. Уникайте помилки надмірної активності. Використовуйте паузи до 15 сек.

Чек-лист готовності:



- ☐ Паузи витримано (10-15 сек).
- ☐ Клієнт говорив 80% часу.
- ☐ Невербальна підтримка була активною.

Завдання 1.5. Метафоричний прогноз Трансформатор закритих структур



Методика: «Прогноз погоди». Запишіть знайдену метафору клієнта та ваші уточнюючі питання:

Метафора: _____

Питання: _____



Підсумкова рефлексія

- ✓ Які запитання мені було «страшно» ставити, і з якими етичними бар'єрами це пов'язано?

Відповідь: _____

- ✓ Чи відчуваю я дефіцит терпіння, намагаючись заповнити паузу новим запитанням?

Відповідь: _____

2. Розпізнавання почуттів клієнта та техніки їх відображення



Теоретичний огляд

Почуття – це вище, соціально зумовлене та стійке емоційне ставлення особистості до значущих об'єктів, інтегроване з її ціннісною сферою.

Структурні компоненти:



Когнітивний: усвідомлення та оцінка значущості об'єкта.

Афективний: безпосереднє суб'єктивне переживання (емоційний тон і валентність).

Поведінковий: готовність до певних дій щодо об'єкта.

Модель «Глечика емоцій»:



- ✓ Шар 1 (Поверхня): Гнів, агресія.
- ✓ Шар 2: Біль, страх, образа.
- ✓ Шар 3: Незадоволені потреби (любов, повага).
- ✓ Шар 4 (Дно): Базисні прагнення («Я є», «Я хороший»).

Техніки роботи з почуттями:



- ✓ *Відображення:* Повернення клієнту його переживань («Ви відчуваєте сум...»).
- ✓ *Валідизація:* Підтвердження нормальності емоцій («Це природна реакція»).
- ✓ *Робота з амбівалентністю:* Розкриття полюсів («І люблю, і ненавиджу»).



Практичний блок

Завдання 2.1. Анатомія глечика



Кейс для аналізу: Мати висловлює сильний гнів на дитину за розбиту тарілку.
Завдання: Реконструйте шари та сформулюйте фрази відображення.

Рівень глечика	Виявлене почуття / потреба	Фраза відображення
Гнів	Роздратування, лють	Ви зараз дуже сердиті на дитину...
Біль/Страх		
Потреби		
Базис		

Завдання 2.2. Валідатор у дії



Сформулюйте валідизаційну репліку (зняття стигми).

1. Втрата: Цілком природно, що ви зараз відчуваєте _____

2. Розлучення: _____

3. Фіаско: _____

Завдання 2.3. Емоційне дзеркало



Формула: «Мені здається, Ви відчуваєте _____ (назва почуття),
тому що _____ (контекст).

Запишіть найскладніше почуття, яке вдалося відобразити: _____

Завдання 2.4. Доктор Лайтман



Учасникам необхідно об'єднатися в пари з тими особами в групі, досвід попередньої комунікації з якими є мінімальним. Займіть зручні для спілкування місця в аудиторії. Один з учасників (комунікатор) здійснює розповідь про себе протягом 5 хвилин. Реципієнт здійснює активне слухання. Фокус уваги має бути суворо спрямований на емоційний стан комунікатора.

Необхідно диференціювати повідомлення з високим та низьким рівнем емоційної залученості, фіксувати специфіку переживань та ставлень. Рекомендується ведення стислого протоколу спостереження (робочі нотатки). Через 5 хвилин учасники міняються позиціями: комунікатор стає реципієнтом, а реципієнт – комунікатором (тривалість – 5 хвилин). Завдання щодо фіксації емоційних станів співрозмовника зберігається у повному обсязі. Учасник, який виконував роль слухача першим, відтворює інформацію, отриману від партнера. Основний акцент робиться на вербалізації емоційного ставлення комунікатора до змісту його розповіді. Відбувається зміна ролей на етапі ретрансляції: другий учасник відтворює почуту інформацію з акцентом на емоційній складовій.

Оцініть рівень власної концентрації уваги під час виконання ролі слухача.

- ✓ Наскільки точно вдалося відтворити початкову інформацію під час ретрансляції?
- ✓ Проаналізуйте власні реакції під час процесу активного слухання.
- ✓ Чи вдалося співрозмовнику адекватно ідентифікувати ваші емоційні стани?
- ✓ Які етапи вправи виконувалися без ускладнень?
- ✓ Проаналізуйте труднощі, що виникли під час реалізації завдання.
- ✓ Які висновки щодо власних комунікативних патернів (у позиціях слухача та комунікатора) ви можете зробити за підсумками вправи?



Підсумкова рефлексія

- ✓ Які емоції іншої людини викликають у мене найбільший внутрішній опір (професійна «глухота»)?

Відповідь: _____

- ✓ Чи не стає моє відображення механічним «папугуванням»?

Відповідь: _____

3. Активне слухання, емпатія, перефразування



Теоретичний огляд

Активне слухання – цілеспрямоване сприйняття та аналіз вербальних і невербальних сигналів клієнта для підтримки контакту та розуміння його глибинних мотивів.

Емпатія – здатність фахівця до безоцінного співпереживання та розуміння внутрішнього світу клієнта для створення безпечного терапевтичного простору.

Перефразування – повернення клієнту головної думки його висловлювання іншими словами для прояснення прихованих смислів та стимулювання самоаналізу.

Таблиця 3.1

Порівняльна таблиця видів слухання

Параметр	Пасивне слухання	Активне слухання	Емпатійне слухання
Мета	Факти	Верифікація змісту	Валідизація емоцій
Засоби	Угу-реакції	Перефразування	Відображення, емпатія
Рівень	Вуха	Вуха + Мислення	Вуха + Очі + Серце

Рівні емпатії за п'ятибальною шкалою (А. Айві)



- ✓ Рівень 1-2 (Від'ємна): Ігнорування або критика.
- ✓ Рівень 3 (Базова): Симетричне відображення (дзеркало).
- ✓ Рівень 4-5 (Адитивна): Додавання нових смислів, пошук ресурсів.



Практичний блок

Завдання 3.1. Словесний вітраж: Рівні перефразування



Завдання: Запропонуйте 3 варіанти реакції на фразу клієнта: «Я просто не знаю, навіщо я сюди прийшов, все одно нічого не зміниться».

Когнітивний: _____

Емоційний: _____

Смисловий: _____

Завдання 3.2. Емоційний детектор



Техніка: Апеляція до прихованого болю.

Запишіть Вашу репліку на гнівний закид клієнта:

«Схоже, за Вашим роздратуванням ховається...» _____

Завдання 3.3. Синхронізація невербальних смислів



Використайте «вербальне дзеркало» невербаліки.

Приклад: «Я помітив, що Ваш голос став тихішим...»

Результат спостереження: _____

Завдання 3.4. Лабіринт адитивної емпатії



Алгоритм: Симетрична відповідь → Пошук ресурсу (Адитивна).

Сформулюйте адитивну репліку (рівень 4-5):

Ви відчуваєте виснаження, і водночас Ваша здатність _____

Завдання 3.5. Пауза як простір детектор



Чек-лист готовності:

☐ Пауза тривалістю мінімум 5 секунд витримана.

☐ Підтримувався зоровий контакт під час тиші.

Опишіть внутрішній стан під час тиші:



Підсумкова рефлексія

✓ Якби я був слухачем, то сьогодні я був як... (глибоке озеро / безпечний прихисток).
Образ: _____

✓ Яку одну техніку я буду практикувати у побуті до наступного заняття?
Техніка: _____

✓ Що заважало бути присутнім (бажання дати пораду / страх тиші)?
Відповідь: _____



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2.

СКЛАДНІ НАВИЧКИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

План



1. Огляд етапу інсайту та навички інтерпретації
2. Конфронтація в психокорекційній практиці
3. Саморозкриття як допомога клієнту в глибшому розумінні себе
4. Вироблення навичок надання зворотного зв'язку
5. Аналіз труднощів, що зазнають психологи під час психокорекційної практики.

1. Огляд етапу інсайту та навички інтерпретації



Теоретичний огляд

Інтерпретація – надання клієнту нової системи відліку або альтернативного погляду для поглиблення саморозуміння.

Інсайт – раптове усвідомлення зв'язків між почуттями, думками та поведінкою.

Генералізація – механізм узагальнення («завжди», «ніколи»), що вносить відчуття безнадії.

Рефреймінг – створення нового контексту або змісту для події чи почуття.

Вимоги до надання інтерпретації



- ✓ **Точність:** Використання ключових слів клієнта.
- ✓ **Форма:** Гіпотетичне висловлювання («*Чи може бути так, що...*»).
- ✓ **Таймінг:** Готовність клієнта прийняти нове бачення.
- ✓ **Зворотний зв'язок:** Обов'язкова перевірка реакції на інтерпретацію.



Практичний блок

Завдання 1.1. Символічна подорож до інсайту



Запропонуйте клієнту уявити свою тривогу у вигляді конкретного предмета (об'єкта). Детально опишіть, як він виглядає. Подумайте, як властивості цього предмета можна використати як внутрішній ресурс для клієнта. Вкажіть, що саме допомогло клієнту щось усвідомити (стало тригером для інсайту).

Приклад виконання:

- ✓ Опис образу: Тривога виглядає як залізний чайник на сильному вогні. З нього під високим тиском виринає гаряча пара і свистить.
- ✓ Інтерпретація образу як ресурсу: Пара під тиском має велику силу. Якщо цю силу не збирати до вибуху, а направити у правильне русло, вона стане внутрішнім ресурсом, що допоможе активно діяти та досягати цілей.
- ✓ Що стало тригером для інсайту?: Усвідомлення того, що клієнт може сам «прикрутити вогонь» і зменшити тиск.

Опис образу: _____

Ваша інтерпретація образу як ресурсу: _____

Що стало тригером для інсайту?: _____

Завдання 1.2. Інтерпретація через часову перспективу



Проаналізуйте подію з погляду минулого, теперішнього та майбутнього.

Напишіть інтерпретації, які допоможуть клієнту:

- 1) зрозуміти причини в минулому;
- 2) прийняти свої почуття тут і зараз;
- 3) побачити нові можливості у майбутньому.

Приклад виконання:

- ✓ Подія: Розлучення.
- ✓ Минуле (дитинство/причини): «Можливо, у вашій родині не було звички відкрито обговорювати конфлікти, тому розрив стосунків став єдиним знайомим виходом із ситуації».
- ✓ Теперішнє (почуття тут і зараз): «Те, що ви відчуваєте зараз – біль і злість, – є абсолютно нормальною реакцією на втрату. Ви маєте право проживати ці емоції».
- ✓ Майбутнє (вигоди від змін): «Завершення цього етапу дає вам внутрішній ресурс для побудови нових, кращих стосунків, де ви вже не будете повторювати старих помилок».

Бланк для виконання:

Подія: Розлучення. Складіть інтерпретації:

Минуле (дитинство/причини): _____

Теперішнє (почуття тут і зараз): _____

Майбутнє (вигоди від змін): _____

Завдання 1.3. Багатовимірна інтерпретація ситуації



Ознайомтеся з описом нескладної життєвої ситуації. Сформулюйте три різні варіанти інтерпретації поведінки клієнта, спираючись по черзі на:

- 1) відому вам психотерапевтичну концепцію (наприклад, психоаналіз, гештальт, КПТ тощо);
- 2) життєвий досвід клієнта;

3) власну професійну інтуїцію.

Приклад виконання:

Опис ситуації: Клієнт постійно жартує і сміється, коли розповідає про серйозні конфлікти на роботі та реальний ризик звільнення.

- ✓ Опора на психотерапевтичну концепцію (напр., психоаналіз): «Сміх та жарти у цьому випадку діють як захисний механізм. Це допомагає психіці знизити рівень тривоги та уникнути прямого контакту з болісними переживаннями».
- ✓ Опора на досвід клієнта: «Оскільки клієнт раніше згадував, що в його родині не було прийнято відкрито говорити про проблеми та слабкості, жарт є його звичним способом реагування на стрес».
- ✓ Опора на професійну інтуїцію: «Відчувається, що за цією показною веселістю насправді ховається сильний страх не впоратися із ситуацією, втратити контроль та глибока внутрішня розгубленість».

Бланк для виконання:

Опис ситуації: Клієнтка регулярно запізнюється на сесії рівно на 10 хвилин, але завжди дуже емоційно вибачається і щоразу пояснює це новими зовнішніми обставинами (затори, зламався ліфт, зустріла знайомого).

Опора на психотерапевтичну концепцію

Опора на досвід клієнта

Опора на професійну інтуїцію



Підсумкова рефлексія

- ✓ Як часто хотілося дати пораду замість інтерпретації? _____

- ✓ Які невербальні ознаки вказали на інсайт партнера? _____

2. Конфронтація в психокорекційній практиці



Теоретичний огляд

Конфронтація – це цілеспрямоване терапевтичне втручання (інтервенція), яке полягає у делікатному, але об'єктивному пред'явленні клієнту неусвідомлюваних ним суперечностей, неузгодженостей або амбівалентності в його висловлюваннях, емоційних реакціях, глибинних переконаннях та поведінкових паттернах.

Шкала реєстрації впливу конфронтації



- ✓ Заперечення (клієнт не приймає суперечність).
- ✓ Часткове дослідження.
- ✓ Повне дослідження.
- ✓ Рішення залишитися з неузгодженістю.
- ✓ Створення нових конструкцій (синтез).



Практичний блок

Завдання 2.1. Дзеркало неузгодженостей



Фраза клієнта: «Я дуже радий Вас бачити», але сидить у закритій позі зі стиснутими кулаками.

Ваше твердження за формулою «Я бачу..., але чую...»: _____

Завдання 2.2. Картування рівнів розвитку



Ознайомтеся із суперечністю в поведінці клієнта. Сформулюйте дві різні репліки терапевта: першу – для початкового етапу роботи (м'яка підтримка), другу – для етапу глибокої роботи (відкритий виклик).

Приклад виконання:

Суперечність клієнта: «Я дуже хочу побудувати довірливі стосунки», але при цьому клієнт щодня таємно перевіряє телефон свого партнера.

Для рівня 1 (м'яка підтримка): «Здається, для вас настільки важливо відчувати безпеку в стосунках, що саме тому виникає потреба перевіряти телефон, щоб заспокоїтися».

Для рівня 4 (відкритий виклик): «Ви заявляєте, що прагнете довіри, але ваші постійні перевірки телефону свідчать про абсолютну відсутність довіри. Як ви поєднуєте ці дві речі?»

✓ Суперечність клієнта: _____

✓ Для рівня 1 (м'яка підтримка): _____

✓ Для рівня 4 (відкритий виклик): _____

Завдання 2.3. Шлях до самоконфронтації



Прочитайте внутрішній конфлікт клієнта. Сформулюйте запитання, яке допоможе йому усвідомити суперечність між його бажаннями та діями. Далі оцініть реакцію клієнта (уявну або з практики) за шкалою від 1 до 5, де 1 – повне заперечення проблеми, а 5 – повне усвідомлення та готовність до дій. Обов'язково поясніть, чому ви поставили саме таку оцінку.

Приклад виконання:

- ✓ Конфлікт клієнта: «Хочу фінансової незалежності, але не хочу працювати».
- ✓ Питання 1 (підведення до усвідомлення): «Як саме ви плануєте оплачувати свої рахунки та забезпечувати незалежність, якщо у вас не буде джерела доходу?»
- ✓ Оцінка за шкалою (1-5): Оцінка 4. Клієнт замислився, замовк і визнав, що його бажання суперечить реальності, хоча він ще не знає, як саме почати працювати.

Бланк для виконання:

Конфлікт клієнта: «Хочу фінансової незалежності, але не хочу працювати».

- ✓ Питання 1 (підведення до усвідомлення): _____

- ✓ Оцінка за шкалою (1-5): _____

Завдання 2.4. Конфронтація з контекстом



Клієнт перекладає відповідальність за своє життя на зовнішні обставини (зовнішній локус контролю). Сформулюйте репліку-конфронтацію, яка допоможе повернути клієнту відповідальність за його власні дії (внутрішній локус контролю).

Приклад виконання:

Клієнт: «В усьому винен уряд і ціни, я нічого не можу вдіяти».

Конфронтація щодо локусу контролю: «Уряд і ціни дійсно створюють складні умови. Але що конкретно ви робите зі своїми навичками та своїм часом зараз, щоб покращити власну фінансову ситуацію попри ці обставини?»

Бланк для виконання:

Клієнт: «В усьому винен уряд і ціни, я нічого не можу вдіяти».

Конфронтація щодо локусу контролю: _____

Завдання 2.5. Екологічна рамка конфронтації



У роботі з фобіями важливо чергувати напругу та розслаблення. Напишіть дві інструкції (директиви) для клієнта. Перша має стимулювати клієнта зустрітися зі страхом (етап тиску). Друга має допомогти йому відновити внутрішній ресурс і заспокоїтися (етап підтримки).

Приклад виконання:

Кейс: Робота зі страхом (арахнофобія).

- ✓ Директива для етапу тиску (конфронтація): «Зараз подивіться на цю фотографію павука протягом 10 секунд. Не відводьте погляд і просто спостерігайте, як зростає ваша напруга».
- ✓ Директива для етапу підтримки (релаксація): «Тепер відкладіть фото. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Відчуйте опору під ногами та нагадайте собі, що ви знаходитесь у безпечному кабінеті».

Бланк для виконання:

Кейс: Робота зі страхом (арахнофобія).

- ✓ Директива для етапу тиску (конфронтація): _____

- ✓ Директива для етапу підтримки (релаксація): _____



Підсумкова рефлексія

- ✓ Що Ви відчуваєте, коли клієнт реагує запереченням? _____

- ✓ Які ваші невербальні жести роблять конфронтацію «м'якою»? _____

4. Саморозкриття як допомога клієнту в глибшому розумінні себе



Теоретичний огляд

Саморозкриття – це усвідомлений, добровільний та інтенціональний процес вербалізації суб'єктом прихованої особистісної інформації про себе (власних емоцій, глибинних переживань, установок, травматичного досвіду чи фантазій), яка зазвичай недоступна для зовнішнього спостереження.

Структурні компоненти Я-висловлювання



- ✓ Опис фактів («Я бачу...», «Я чую...»).
- ✓ Формулювання почуттів («Я відчуваю...»).
- ✓ Опис потреб («Мені необхідно...»).
- ✓ Прохання/перспектива («Я хотів би...»).



Практичний блок

Завдання 3.1. Конструктор Я-висловлювань



Ситуація: Клієнт запізнився на 15 хвилин.
Напишіть Я-повідомлення без докорів.

Завдання 3.2. Лабораторія доречності



Проаналізуйте стан клієнта (у цьому випадку – депресивні прояви).

Сформулюйте дві різні терапевтичні репліки або запитання, які демонструють зміну часового фокуса в роботі з клієнтом.

У форматі «Тут-і-тепер» – спрямуйте увагу на поточний момент, стан клієнта безпосередньо під час сесії або на його контакт із психотерапевтом.

У форматі «Там-і-тоді» – спрямуйте увагу на минулий досвід клієнта, історію формування симптому або стосунки за межами кабінету.

Приклад виконання:

- ✓ Симптоматика/скарга клієнта: «Я відчуваю абсолютну апатію, ніби мене ніхто не розуміє».
- ✓ Тут-і-тепер: «Що відбувається з вами саме зараз, у цю хвилину, коли ви ділитесь зі мною цим відчуттям і ми обговорюємо ваш стан?»
- ✓ Там-і-тоді: «Згадайте ситуацію у вашому минулому, коли ви вперше зіткнулися з подібним відчуттям, що вас ніхто не розуміє. За яких обставин це відбулося?»

Бланк для виконання:

Симптоматика/скарга клієнта: _____

Тут-і-тепер: _____

Там-і-тоді: _____

Завдання 3.3. Якір ресурсу



Перетворіть досвід Вашого «відродження з попелу» на метафору (до 150 слів).
Зосередьтеся на механізмах подолання, а не на деталях болю.

Завдання 3.4. Мета-комунікативний практикум



Напишіть запитання клієнту після Вашого саморозкриття.

Варіант 1: _____

Варіант 2: _____



Підсумкова рефлексія

✓ Якою була мета вашого саморозкриття? _____

✓ Як саморозкриття вплинуло на вас? Як воно вплинуло на клієнта? _____

4. Вироблення навичок надання зворотного зв'язку



Теоретичний огляд

Зворотний зв'язок – це надання індивіду об'єктивізованої інформації про те, як його поведінка сприймається оточуючими; виступає базовим механізмом розширення самосвідомості та корекції дезадаптивних установок.

Конструктивний зворотний зв'язок – своєчасне, безоцінне та феноменологічне інформування про конкретні дії реципієнта з метою стимулювання його рефлексії без актуалізації психологічних захистів.

«Я-висловлювання» – комунікативна психотехніка вербалізації власних емоційних реакцій на дії партнера, яка виключає пряме звинувачення та мінімізує опір під час міжособистісної взаємодії.

Груповий зворотний зв'язок – терапевтичне «соціальне дзеркало», що відображає мультиперспективні реакції групи на прояви окремого учасника задля інтенсифікації його соціального навчіння.



Практичний блок

Завдання 4.1. Семантичне дзеркало



Сформулюйте відкрите запитання до клієнта, спрямоване на прояснення індивідуального значення (конотації) використаного ним поняття. Основна мета техніки – уникнути проекції власного розуміння спеціаліста на слова клієнта та конкретизувати суб'єктивний зміст висловлювання.

Приклад:

Клієнт: «Я хочу свободи».

Запитання для уточнення: «Що саме ви вкладаєте в поняття «свобода» у контексті вашої ситуації?»

Завдання: Клієнт використовує слово «Справедливість».

Завдання 4.2. Конструктор Я-повідомлень



Переформулюйте наведене «Ти-повідомлення» (звинувачення) у «Я-повідомлення». Під час конструювання використовуйте алгоритм: опис факту (без оцінки) – опис власного стану – пояснення причини – формулювання потреби або бажаного результату. Запропонуйте 5 різних варіантів для однієї репліки, змінюючи акценти на станах або потребах.

Приклад:

- ✓ Звинувачення: «Ти ніколи мене не слухаєш!»
- ✓ Я-повідомлення: «Коли під час розмови співрозмовник дивиться в телефон (факт), я відчуваю роздратування (стан), оскільки складається враження, що мої слова не є важливими (причина). Мені б хотілося, щоб під час обговорення ми зосереджувалися одне на одному (потреба)».

Завдання: Переформулюйте звинувачення: «Ви мене не поважаєте!» у Я-повідомлення. Запишіть 5 варіантів:

Завдання 4.3. Навігатор фокусування



Сформулюйте реакції або запитання спеціаліста на скаргу клієнта, змінюючи фокус уваги відповідно до заданих рівнів:

Фокус на темі: обговорення предмету скарги та фактичних обставин проблеми.

Фокус на стосунках: відображення того, як обговорення впливає на взаємодію між клієнтом і спеціалістом у процесі роботи.

Фокус на культурному контексті: розгляд ситуації через призму суспільних норм, гендерних установок або традицій.

Приклад (Скарга клієнта на втрату роботи):

- ✓ На темі: «Які кроки ви вже здійснили для пошуку нових вакансій?»
- ✓ На стосунках: «Я фіксую, що під час розмови про це ви відводите погляд. Як вам зараз обговорювати цю тему зі мною?»
- ✓ На культурному контексті: «Чи впливає на ваше сприйняття цієї ситуації суспільне уявлення про статус людини вашого віку?»

Завдання: Розгляньте скаргу про розлучення через вказані фокуси:

На темі (аліменти): _____

На стосунках (наша робота): _____

На культурному контексті: _____

Завдання 4.4. Майстер рефреймінгу



Застосуйте техніку позитивного рефреймінгу сенсу. Переформулюйте наведену клієнтом самокритичну характеристику, виявивши її адаптивну функцію, корисний аспект або внутрішній ресурс у певних контекстах. Зберігайте об'єктивність висловлювань.

Приклад:

- ✓ Скарга: «Я занадто впертий».
- ✓ Позитивний рефреймінг: «Ви маєте високий рівень цілеспрямованості та здатні відстоювати власну позицію за умов зовнішнього опору».

Завдання: Скарга: «Я занадто жадібний». Позитивний рефреймінг:

Скарга: «Я занадто жадібний».

Позитивний рефреймінг: _____



Підсумкова рефлексія

- ✓ Яка з практичних технік виявилася для вас найскладнішою, і на які ваші власні комунікативні бар'єри чи звички це вказує? _____
- ✓ Як навичка надавати саме безоцінний зворотний зв'язок здатна змінити ваше внутрішнє емоційне сприйняття конфліктних ситуацій? _____

5. Аналіз труднощів, що зазначають психологи під час психокорекційної практики



Теоретичний огляд

Психологічний опір клієнта – це система захисних механізмів особистості, спрямованих на уникнення змін, що перешкоджає встановленню робочого альянсу та реалізації корекційної програми.

Контрперенос – це неконтрольована емоційна реакція психолога на клієнта або його травматичний досвід, спричинена власними непропрацьованими конфліктами фахівця.

Механізми викривлення



Вилучення: Пропуски інформації.

Пресупозиція: Приховане припущення-аксіома.

Модальні оператори: «Мушу», «Не можу» (самообмеження).



Практичний блок

Завдання 5.1. Аналіз мовленнєвих вилучень



Проаналізуйте подане речення та сформулюйте уточнюючі запитання для відновлення втраченої інформації. З'ясуйте конкретного суб'єкта дії, якого бракує у висловлюванні клієнта. Речення: «На мене нападають».

Питання для конкретизації: _____

Завдання 5.2. Нівелювання генералізацій



Запропонуйте терапевтичну репліку, спрямовану на руйнування цього надмірного узагальнення шляхом пошуку винятків.

Твердження: «Усі жінки зраджують».

Ваша репліка (пошук контрприкладу): _____

Завдання 5.3. Я не можу vs Я не хочу



Перефразуйте подане твердження так, щоб повернути клієнту відповідальність за його вибір і власні кордони. Замініть фразу: «Я не можу йому відмовити».

Нова конструкція: _____

Завдання 5.4. Опір як інформація



Кейс: Клієнт постійно запізнюється або забуває домашні завдання.

Опишіть обрану терапевтичну стратегію реагування на таку поведінку та обґрунтуйте її доцільність.

Ваша стратегія (напр. «слідування за опором»): _____

Обґрунтування вибору: _____



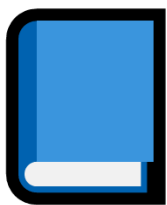
Підсумкова рефлексія

✓ Які власні правила заважають Вам чути суперечності клієнта? _____

✓ Чи помітили ви схильність до «читання думок» клієнта під час вправ? _____



ДЛЯ НОТАТОК



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3.

СТРУКТУРНІ СКЛАДОВІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ



План

1. Організація першої зустрічі та початків наступних сеансів. Первинне інтерв'ю.
2. Встановлення рамок психокорекції.
3. Організація процесу закінчення психокорекції (припинення, перенаправлення).

1. Організація першої зустрічі та початків наступних сеансів. Первинне інтерв'ю



Теоретичний огляд

Психолог на першій зустрічі має бути «чистим дзеркалом», здатним відобразити нюанси клієнта без передчасних оціночних суджень.

Первинне інтерв'ю – це специфічна форма професійної комунікації між психологом та клієнтом, яка відбувається під час першої зустрічі. Вона поєднує в собі елементи діагностики та встановлення контакту.

Значення для психолога: дозволяє виявити справжні мотиви звернення (запит), зібрати анамнез життя клієнта, а також оцінити внутрішні та зовнішні ресурси особистості для подальшої роботи.

Калібрування – процес прискіпливого спостереження за мікродинамікою змін у поведінці та фізіології клієнта (міміка, жести, тембр голосу, ритм дихання).

Значення для психолога: надає можливість ідентифікувати реальний емоційний стан та реакції людини, які часто залишаються поза її вербальними повідомленнями.

Рапорт – особливий стан психологічного резонансу, що характеризується високим рівнем взаєморозуміння, довіри та гармонійної взаємодії між терапевтом і клієнтом.

Значення для психолога: є необхідною умовою для створення безпечного терапевтичного поля, у якому клієнт готовий до саморозкриття та глибокої трансформаційної роботи.

Конфіденційність – фундаментальна етико-правова норма психологічної практики, яка передбачає нерозголошення інформації, отриманої в ході консультування, третім особам без згоди клієнта.

Значення для психолога: виступає головною гарантією захисту приватності клієнта та є тим самим «фундаментом довіри», без якого неможливий професійний терапевтичний альянс.

Матриця для аналізу вхідних даних клієнта

Параметр спостереження	Діагностичне значення	Психологічна кореляція
<i>Хода та вхід</i>	Невпевненість, «просування голови»	Висока тривожність, страх оцінки.
<i>Рукоштовування</i>	В'язкість, коротка тривалість	Небажання контакту, внутрішній опір.
<i>Голос</i>	Бурмотіння, затинання на темах	Уникання травми, емоційне напруження.
<i>Одяг</i>	Неохайність або надмірна педантичність	Ставлення до норм, вияв характеру.
<i>Поза при сидінні</i>	Напруження плечей, блідість	Специфіка репрезентативної системи.

Алгоритм перших 10 хвилин зустрічі



- ✓ *Представлення*: чітко назвати своє ім'я та професійну роль.
- ✓ *Експозиція*: пояснити формат роботи та свою позицію.
- ✓ *Межі*: обговорити право на запис зустрічі та конфіденційність.
- ✓ *Контрактування*: розпочати обговорення взаємної відповідальності.



Практичний блок

Завдання 1.1. Розпізнавання сенсорних слів-маркерів у мовленні клієнта



Прочитайте наведений монолог клієнта. Знайдіть у тексті сенсорні слова-маркери (дієслова, прикметники, прислівники), які вказують на специфіку сприйняття інформації людиною. Класифікуйте виявлені слова за трьома основними репрезентативними системами: візуальною (опора на зір), аудіальною (опора на слух) та кінестетичною (опора на тілесні відчуття, дотик, рух). Визначте провідну репрезентативну систему клієнта (за переважаючою кількістю слів відповідної категорії) та сформулюйте репліку-відповідь, використовуючи слова тієї ж модальності для встановлення рапорту (підлаштування).

Приклад:

- ✓ Монолог клієнта: «Я бачу, що моя ситуація виглядає безвихідною. Усе в якихось темних тонах, і я не можу розгледіти жодних блискучих перспектив, ситуація ніяк не прояснюється».
- ✓ Візуальна модальність: бачу, виглядає, темних тонах, розгледіти, блискучих, прояснюється.
- ✓ Аудіальна модальність: відсутні.

- ✓ Кінестетична модальність: відсутні.
- ✓ Ваша відповідь-підлаштування (у візуальній модальності): «Давайте детальніше розглянемо цю ситуацію під іншим кутом зору, щоб окреслити нові напрямки роботи».

Завдання: Проаналізуйте наведений монолог клієнта та класифікуйте використані ним слова-маркери.

Результати аналізу:

- ✓ Візуальна: _____
- ✓ Аудіальна: _____
- ✓ Кінестетична: _____

Ваша відповідь-підлаштування (у модальності клієнта) _____

Завдання 1.2. Конфлікт очікувань



Кейс: Клієнт вимагає конкретних порад та маніпулятивного втручання в життя близьких з першої хвилини.

Завдання: Сформулюйте сценарій відповіді, що зберігає рапорт, але встановлює межі відповідальності.

Ваша відповідь клієнту:

Завдання 1.3. Синхронізація станів



Робота в трійках (Психолог, Клієнт, Спостерігач).

Чек-лист виконання:



- ☐ Підлаштування за диханням виконано.
- ☐ Підлаштування за позою (дзеркальне) реалізовано.
- ☐ Темп мовлення синхронізовано.
- ☐ Спроба «ведення» (зміна пози) була успішною.

Завдання 1.4. Симуляція інформаційного блоку



Складіть 3-хвилинну промову про конфіденційність для дуже тривожного клієнта.

Тези промови:

- ✓ Кваліфікація та методи: _____

- ✓ Гарантії конфіденційності: _____

- ✓ Винятки (обов'язково): _____



Підсумкова рефлексія

- ✓ Які невербальні сигнали клієнта викликають у вас найбільше суб'єктивне напруження? Як це впливає на вашу об'єктивність? _____

- ✓ Використовуючи метафору «дзеркала» або «ехо», опишіть вашу готовність «відображати» клієнта, не втрачаючи власної ідентичності. _____

2. Встановлення рамок психокорекції



Теоретичний огляд

Сетінг – це фундамент безпеки у стосунках між терапевтом і клієнтом. Його головна психологічна функція – зниження тривоги клієнта через створення передбачуваного середовища. Важливою є стабільність: зустрічі мають відбуватися у визначеному місці та часі, тривати рівно стільки, скільки було домовлено.

Психотерапевтичний контракт – інструмент, що допомагає структурувати відповідальність обох сторін. Це усвідомлена домовленість про те, чого саме ви хочете досягти (цілі) та яким шляхом будете йти (методи). Контракт допомагає уникнути ілюзій та робить процес прозорим.

Таблиця 2.1

Елементи сетінгу

Елемент	Технічна вимога	Психологічне значення
Двері кабінету	Щільно зачинені, але не замкнені	Безпека без відчуття «пастки».
Особисті речі	Відсутність фото рідних, косметики	Створення «чистого аркуша» для проєкцій.
Телефонний режим	Повне вимкнення звуку (обом)	Захист безперервності емоційного процесу.
Місце зустрічі	Ізольоване, без присутності сторонніх осіб, які можуть заважати саморозкриттю клієнта	Формування атмосфери безпеки та емоційного комфорту.
Тривалість	Чітко визначена (50–60 хв)	Структурування часу та розвиток его-контролю.

Практика прийняття рішень: Техніка «Квадрат Декарта»

1. *Що буде, якщо це станеться?*
(Оцінка прямих вигод: які позитивні результати та нові можливості відкриються перед вами після успішної реалізації задуманого).
2. *Що буде, якщо це НЕ станеться?*
(Аналіз вторинних вигод: які об'єктивні переваги має ваш поточний стан і що цінного ви зможете зберегти, якщо відмовитесь від змін).
3. *Чого НЕ буде, якщо це станеться?*
(Усвідомлення ціни трансформації: від чого саме доведеться відмовитися, чим пожертвувати або які звичні зони комфорту зникнуть із вашого життя після досягнення мети).
4. *Чого НЕ буде, якщо це НЕ станеться?*
(Прогнозування втрат від бездіяльності: які перспективи будуть змарновані та яких цінних досягнень ви себе позбавите, якщо залишите ситуацію в її нинішньому вигляді).

Послідовність кроків у процесі лінійного консультування



Формулювання первинної скарги → Виявлення глибинного бажання → Кристалізація терапевтичного запиту → Пошук оптимального рішення → Розробка покрокового плану дій → Укладання особистої угоди із собою

Таблиця 2.2

Комплексна матриця аналізу проблемних зон та особистісних ресурсів

Часовий вимір	Думки	Відчуття, емоції, почуття	Поведінка, вчинки	Бажання, мрії, фантазії
<i>Минуле</i>	Що ти тоді подумав? Як ти собі це пояснював? Що про це думали інші люди?	Що ти тоді відчував? Які емоції переживав? Як ти справлявся зі своїми емоціями, почуттями? Як почувалися інші люди?	Як ти з цим справлявся? Що робив, а чого уникав? Як на це реагували інші люди?	Чого ти тоді прагнув? Як уявляв собі вирішення цієї ситуації? Чого хотіли від тебе інші люди?
<i>Теперішнє</i>	Що ти зараз про це думаєш? Як пояснюєш те, що з тобою відбувається? Що думають про це інші?	Що ти зараз відчуваєш стикаючись із цим? Що відчувають твої близькі люди? Що відчуваєш, коли говориш про це?	Як ти намагаєшся вирішити ситуацію? Що робиш для цього, а чого уникаєш? Які твої дії вважаєш вдалими, а які – ні? Як поведуться інші люди?	Про що зараз мрієш? Чого хочеш: від себе, близьких, світу, Бога? Чого вони хочуть від тебе і як тобі з цим?
<i>Майбутнє</i>	Про що будеш/ не будеш думати, коли ця ситуація вирішиться/ не вирішиться? Що подумують про тебе оточуючі?	Що ти відчуєш, коли це станеться/ не станеться? Що відчують інші люди? Яким буде твоє нове ставлення до себе, близьких, світу і т.д.?	Як ти справлятимешся з подібними ситуаціями? Що робитимеш, а чого уникатимеш? Хто/ що тобі допомагатиме?	Про що будеш мріяти? Чого прагнутимеш?



Практичний блок

Завдання 2.1. Проєкт Вашого ідеального терапевтичного простору



Розробіть схему Вашого ідеального кабінету.

Схематичний опис простору:

✓ Колірна гама стін: _____

✓ Розташування меблів (де стільці, де вікно): _____

✓ Освітлення: _____

Обґрунтування: Чому відсутність робочого столу між вами та клієнтом сприяє довірі?

Завдання 2.2. Симуляція порушення рамок



Клієнт телефонує в неробочий час або просить про перенесення оплати.
Сформулюйте відповідь технікою «м'якої, але твердої рамки».

Варіант відповіді 1 (дзвінок у вихідний): _____

Варіант відповіді 2 (затримка оплати): _____

Завдання 2.3. Кейс «Професійне роздоріжжя»



Клієнтка: Олена, 34 роки, практичний психолог.

Контекст ситуації: Останні 6 років Олена працює в державному центрі соціальних служб. У неї стабільний графік, дружній колектив, який став для неї «другою родиною», та глибоке відчуття соціальної значущості своєї роботи.

Однак через високе навантаження та низьку заробітну плату вона відчуває ознаки професійного вигорання. Нещодавно колишня однокурсниця запропонувала Олені стати партнеркою у новому приватному психологічному центрі. Пропозиція передбачає перехід на приватну практику, гнучкий графік і значно вищий дохід. Проте це також вимагає звільнення з державної роботи, початкових фінансових інвестицій в оренду та самостійного пошуку клієнтів.

Симптоматика: Олена не може прийняти рішення вже третій тиждень. Вона скаржитися на порушення сну, фонову тривогу та почуття провини перед поточними підопічними центру. Вона боїться втратити стабільність, але водночас відчуває, що втрачає шанс на розвиток.

Завдання: Уявіть, що Олена звернулася до вас на консультацію з цією проблемою. Ваше завдання – допомогти їй розкласти ситуацію за допомогою техніки «Квадрат Декарта». Спираючись на опис кейса, змодельуйте та запишіть гіпотетичні відповіді клієнтки для кожного з чотирьох блоків:

Що буде, якщо вона звільниться і перейде в приватну практику? *(Спробуйте виділити прямі вигоди для її кар'єри та фінансів).*

Що буде, якщо вона відмовиться і залишиться працювати? *(Опишіть її вторинні вигоди, зону комфорту та безпеки).*

Чого НЕ буде, якщо вона перейде в приватну практику? *(Спрогнозуйте, чим їй доведеться пожертвувати: які страхи чи втрати тут приховані).*

Чого НЕ буде, якщо вона залишиться на старій роботі? *(Окресліть втрачені можливості, які можуть посилити її вигорання).*

Завдання 2.4. Відпрацювання навичок багатовимірного аналізу ситуації у трійках



Об'єднайтеся в малі групи по троє осіб. Розподіліть між собою ролі: «Психолог», «Клієнт» та «Спостерігач». Ваша мета – провести коротку консультативну сесію (15–20 хвилин), використовуючи «Комплексну матрицю аналізу проблемних зон та особистісних ресурсів» (Таблиця 2.2), після чого обговорити результати. Необхідно здійснити три кола роботи, щоб кожен учасник побував у кожній із ролей.

Опис ролей та їхніх завдань:

Роль «Психолог»

Завдання: Провести опитування клієнта, спираючись на запитання з Матриці. Запропонуйте клієнту коротко описати проблемну ситуацію. Послідовно дослідіть ситуацію, переміщуючись матрицею (рекомендується рухатися за часовим вектором: спочатку прояснити Минуле, потім Теперішнє, після чого перейти до конструювання Майбутнього). Ставте запитання з відповідних комірок, але адаптуйте їх до контексту розмови, щоб бесіда мала природний вигляд.

Роль «Клієнт»

Завдання: Зануритися у запропонований сценарій або використати власну реальну (але не глибоко травматичну) ситуацію для обговорення. Оберіть одну з фабул (наведено нижче) або сформулюйте свій запит. Відповідайте на запитання психолога від першої особи, зосереджуючись на своїх думках, емоціях, поведінці та бажаннях відповідно до заданого часу (минуле, теперішнє, майбутнє).

Роль «Спостерігач»

Завдання: Зберігати мовчання під час сесії, уважно слухати, фіксувати хід бесіди та підготувати об'єктивний зворотний зв'язок. Фіксувати, які зони Матриці психолог опрацював найповніше, а які були опущені або пройдені поверхнево. Відстежити, на які запитання клієнту було відповідати найлегше (наприклад, про думки і поведінку), а які викликали труднощі (наприклад, про емоції чи фантазії). Проаналізувати загальну динаміку бесіди: чи вдалося психологу виявити особистісні ресурси клієнта на етапі обговорення «Майбутнього»?

Навчальні ситуації для Клієнта:

Ситуація 1. Професійна невизначеність. Ви закінчуєте навчання і маєте обрати подальший шлях. Є пропозиція роботи, яка приносить стабільний дохід, але не цікава вам професійно. З іншого боку, є можливість піти в магістратуру або на низькооплачуване стажування за спеціальністю, про яку ви мріяли. Ви відчуваєте тиск з боку родичів і страх ухвалити хибне рішення. Проблема тягнеться вже кілька місяців.

Ситуація 2. Міжособистісний конфлікт. Останнім часом у вас значно погіршилися стосунки з близьким другом (або партнером). Виникло непорозуміння щодо спільного планування часу: вам здається, що ви вкладаєте у стосунки більше, ніж інша людина. Минулого тижня сталася сварка. Ви хочете зберегти зв'язок, але відчуваєте втому від постійних поступок зі свого боку.

Ситуація 3. Прокрастинація та вигорання. Ви маєте важливий проєкт (або дипломну роботу), терміни здачі якого наближаються. Однак щоразу, коли ви сідаєте за роботу, знаходите безліч інших справ. Ви відчуваєте провину, погано спите, але все одно відкладаєте завдання на останній момент. Це супроводжує вас уже тривалий час.

Регламент обговорення – 10 хвилин:

Після завершення 20-хвилинної сесії трійка переходить до обговорення за наступною схемою:

Психолог (самоаналіз): З якими труднощами зіткнувся під час використання Матриці? Що вийшло добре?

Клієнт (відгук): Які запитання змусили задуматися найбільше? На якому етапі відчув полегшення чи знайшов нові ресурси?

Спостерігач (аналіз): Надає об'єктивну оцінку ходу консультації, спираючись на свої нотатки. Відзначає сильні сторони роботи консультанта та вказує на можливі напрямки для вдосконалення.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Яке відчуття виникає у вас при спробі клієнта порушити межі (гнів, страх, бажання «врятувати»)? _____

- ✓ Чи вважаєте ви сетінг обмеженням свободи клієнта, чи умовою його справжнього вивільнення? Обґрунтуйте. _____

- ✓ Який із чотирьох квадратів (про які квадрати йдеться? Або переформулювати, щоб було зрозуміло, або поставити інше питання до квадрату Декарта) виявився найскладнішим для заповнення або викликав найбільший внутрішній супротив? Про які приховані страхи може свідчити цей опір?

- ✓ Опишіть ваш досвід заповнення таблиці в процесі роботи з клієнтом: успіхи, труднощі, рефлексія тощо?

3. Організація процесу закінчення психокорекції (припинення, перенаправлення)



Теоретичний огляд

Етична межа компетентності зобов'язує психолога ініціювати перенаправлення, якщо проблема потребує медичного втручання або специфічної експертизи.

Термінація – фінальна фаза консультування: підбиття підсумків спільної роботи та емоційне опрацювання процесу розлучення клієнта з фахівцем.

Перенаправлення – процедура передачі клієнта іншому спеціалісту у випадках, коли запит виходить за межі компетенції консультанта або потребує специфічного підходу.

Автономія – здатність клієнта самостійно приймати рішення та розв'язувати життєві задачі, спираючись на власні внутрішні ресурси, а не на підтримку терапевта.

Дропаут – ситуація, коли клієнт раптово та в односторонньому порядку припиняє терапію до досягнення запланованих цілей.

Таблиця 3.1

Етапи завершення консультування

Етап	Основне завдання
1. Оцінка результатів	Порівняння стану «до» та «після»
2. Емоційне опрацювання	Робота з почуттями втрати та вдячності
3. Планування майбутнього	Попередження рецидивів
4. Перенаправлення	Забезпечення специфічної допомоги
5. Прощання	Символічне закриття циклу



Практичний блок

Завдання 3.1. Кризове перенаправлення



Кейс для аналізу: Ви працюєте з клієнтом, у якого під час корекції проявилися ознаки гострої депресії з суїцидальними тенденціями. Потрібне втручання психіатра. Сформулюйте текст вашого звернення до клієнта, де ви обґрунтуєте необхідність допомоги лікаря.

Завдання 3.2. Валіза інсайтів



1. Запропонуйте клієнту озирнутися на 10 сесій.
2. Спільно виділіть два ключові «інструменти» (навички, усвідомлення).
3. Проговоріть конкретні ситуації, де клієнт їх використовує.

Приклад:

Інструмент/Інсайт	Як це працює?	Застосування у складній ситуації
3. Право на відмову (встановлення меж)	Усвідомлення власних обмежень, збереження внутрішнього ресурсу та здатність говорити «ні» без подальшого почуття провини.	Спокійна відмова колезі у виконанні чужих робочих завдань у вихідний день, щоб захистити свій час для відновлення.

Інструмент/Інсайт	Як це працює?	Застосування у складній ситуації

Завдання 3.3. Погляд супервізора



Кейс: Клієнт, з яким було встановлено стабільний робочий альянс, без пояснень перестав виходити на зв'язок після п'ятої сесії. Попередні зустрічі були емоційно насиченими, обговорювалися теми дитячих травм та опору змінам.

Заповніть таблицю та спробуйте проаналізувати причини такої поведінки.

Сфера аналізу	Можливі причини «випадання»	Маркери, які могли бути пропущені
Психологічний опір		
Помилки в сетінгу		
Контрперенос терапевта		

Оцініть, які Ваші дії або внутрішні стани могли вплинути на рішення клієнта піти:



Підсумкова рефлексія

- ✓ Яке почуття домінує у Вас при думці про завершення успішної роботи – професійна гордість чи особистий смуток? _____

- ✓ Як Ви будете оцінювати ефективність роботи через певний час? Що стане головним показником? _____



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4.

СУГЕСТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ



План

1. Аутогенне тренування за методом Шульца.
2. Основи формування трансу: техніки приєднання та ведення.

1. Аутогенне тренування за методом Шульца



Теоретичний огляд

Аутогенне тренування (АТ) – це метод психотерапевтичної саморегуляції, що базується на використанні технік концентрації уваги та вербального самонавіювання для досягнення стану глибокої релаксації. Наукова база методу спирається на принципи ідеомоторного акту та здатність психіки впливати на вегетативні функції організму, які зазвичай не підпорядковуються вольовому контролю.

Аутогенне занурення – специфічний фазовий стан свідомості, що виникає внаслідок виконання вправ АТ. Він характеризується зниженням активності кори головного мозку та домінуванням парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, що створює оптимальні умови для відновлення гомеостазу.

Саморелаксація (м'язова релаксація) – свідоме зниження тонуусу скелетної мускулатури. Згідно з концепцією Шульца, релаксація м'язів є первинною ланкою, що ініціює ланцюгову реакцію заспокоєння центральної нервової системи через механізм зворотного пропріоцептивного зв'язку.

Аутосугестія (самонавіювання) – процес цілеспрямованого впливу суб'єкта на власну підсвідомість за допомогою формул-намірів. У контексті АТ самонавіювання реалізується через пасивну концентрацію, що виключає активне вольове зусилля, яке могло б спровокувати психоемоційне напруження.

Пасивна концентрація – особливий спосіб утримання уваги на фізичних відчуттях або вербальних формулах, що характеризується відсутністю прагнення до результату. Це ключовий операційний механізм АТ, який дозволяє уникнути «напруження очікування» та сприяє мимовільному виникненню терапевтичних ефектів.

Аутогенний розряд – сукупність мимовільних реакцій (м'язові здригання, зорові феномени, емоційні сплески), що іноді виникають під час стадії глибокого занурення. Науково інтерпретується як процес розрядки накопиченого психофізіологічного напруження та переналаштування нервових центрів.

Ступені аутогенного тренування



Нижчий ступінь аутогенного тренування – базовий цикл психофізіологічних вправ, спрямованих на опанування вегетативного самоконтролю. Включає шість стандартних вправ, що послідовно викликають відчуття важкості (релаксація м'язів), тепла (вазодилатація), регуляцію серцевого ритму, стабілізацію дихання, зігрівання органів черевної порожнини та охолодження ділянки чола.

Вищий ступінь аутогенного тренування (аутогенна медитація) – поглиблений етап методики, орієнтований на роботу з когнітивними процесами. Передбачає візуалізацію складних образів та абстрактних понять з метою глибинного самопізнання, психокорекції та розв'язання внутрішньо-особистісних конфліктів.

Основні сім форм АТ-1:



1. Я зовсім спокійний (спокійна).
2. Моя права (ліва) рука (нога) дуже важка.
3. Моя права (ліва) рука (нога) дуже тепла.
4. Серце б'ється спокійно і сильно.
5. Дихання зовсім спокійне, мені дихається легко.
6. Сонячне сплетіння випромінює тепло.
7. Чоло приємно холодне.



Практичний блок

Завдання 1.1. Глибоке релаксаційне занурення



Моє дихання стає рівним і глибоким... З кожним видихом я відпускаю денні турботи... Світ навколо мене уповільнює свій біг... Я дозволяю собі зупинитися... У моєму розумі розливається приємна тиша... Я перебуваю в абсолютній безпеці... Мої думки пропливають повз, мов легкі хмари... Я занурююся в стан цілющого спокою...

Мої стопи відчувають дотик м'якого тепла... Вони повністю розслаблені і податливі... Ця приємна розслабленість піднімається вище, огортаючи гомілки... Мої коліна і стегна стають м'якими... Уся нижня частина тіла здається абсолютно невагомою... Я відчуваю, як напруга стікає з моєї спини... Мій хребет відпочиває, кожен хребець розслаблений... Мій живіт м'який, він ритмічно піднімається в такт диханню...

Мої плечі опускаються вниз, звільнені від тягаря... Мої руки від плечей до кінчиків пальців розслаблені... Відчуваю тепле поколювання в центрі долонь... Моя шия розслаблена, голова лежить вільно... М'язи обличчя розгладжуються, немов від теплого вітру... Мої щелепи м'яко розтискаються... Мої очі вільно заплющені, під повіками панує заспокійлива темрява...

Моє серце працює тихо і надзвичайно впевнено... Воно б'ється в ідеальному природному ритмі... У грудях розливається м'яке світло... Це світло дарує мені відчуття непорушної гармонії...

Ключові установки

Я вільний від усіх тривог... Моє тіло невагоме і розслаблене... Цілюще світло наповнює мої груди... Моє дихання зцілює кожну клітинку...

Заклучна частина

Я поступово повертаюся до реальності... Мій організм наповнився життєвою енергією... Відчуваю приємну бадьорість у м'язах... Роблю глибокий вдих і видих... Моя свідомість кришталєво ясна... Відкриваю очі, почуваючись оновленим...

Опишіть Ваш стан: _____

Завдання 1.2. Джерело внутрішньої тиші



Займіть максимально комфортну позу (сидячи). Здійсніть свідомий моніторинг власної тілесності: проскануйте тіло на наявність м'язових затисків та довільно усуньте їх. Забезпечте стан повної фізичної статичності. Ізолюйте себе від впливу зовнішніх подразників. Сконцентруйте увагу на голосі викладача або власному внутрішньому мовленні. Ваше завдання – здійснити інтеріоризацію почутого: чітко візуалізувати запропоновані конструкти та викликати відповідні соматичні відгуки.

Текст для супроводу: Заплющіть очі. Зберігайте рівномірний ритм дихання. Сформууйте у своїй уяві деталізований образ: ви перебуваєте в гірській місцевості поблизу прозорого водоспаду. Це ваш безпечний простір абсолютного спокою, занурення в який є особливо важливим ресурсом в умовах війни. Ви відчуваєте комфортне тепло сонячного проміння на своєму тілі, проте від потоку води віє глибокою свіжістю. З кожним спокійним вдихом ви фіксуєте, як струмінь прохолодного повітря торкається вашого обличчя. Перенесіть локус уваги безпосередньо на ділянку чола. Відчуйте там виразну, приємну прохолоду. Вербалізуйте внутрішній самонаказ: «Моє чоло омиває приємна прохолода». Утримуйте цей образ та соматичне відчуття (*терапевтична пауза 15–20 секунд*). Тепер плавно поверніть фокус уваги до актуальної реальності. Розплющіть очі. Перейдіть до етапу самоаналізу.

Чи вдалося вам згенерувати стійкий та багатовимірний уявний образ перебування у запропонованому природному середовищі?

Чи зафіксували ви релевантний фізіологічний відгук – суб'єктивне відчуття локальної прохолоди на шкірі чола під час трансляції самонаказу?

Який рівень довільної концентрації уваги вдалося підтримувати впродовж виконання техніки?

Завдання 1.3. Конструювання персональної формули наміру



Мета цієї вправи – навчитися складати короткі та дієві фрази для самонавіювання. Формула наміру допомагає клієнту стабілізувати свій стан та активізувати внутрішній ресурс для подолання стресової ситуації.

Під час розробки формули суворо дотримуйтесь *трьох правил*:

- ✓ Тільки теперішній час: Твердження має звучати так, ніби бажаний стан уже настав. Уникайте слів «буду», «хочу», «сподіваюся».
- ✓ Без заперечень: Категорично уникайте частки «не» та слів із негативним забарвленням (страх, тривога, паніка). Описуйте виключно те, що клієнт має відчувати або робити, а не те, чого він прагне уникнути.
- ✓ Фокус на власному стані: Формула має стосуватися внутрішніх відчуттів клієнта, а не зовнішніх обставин (наприклад, не «іспит пройде легко», а «я спокійно відповідаю на запитання»).

Приклад виконання:

- ✓ Ситуація: Клієнт боїться розгубитися під час публічного виступу.
- ✓ Помилковий варіант: «Я не буду хвилюватися і не забуду текст» (використано заперечення, фокус уваги залишається на хвилюванні).
- ✓ Правильний варіант: «Мій розум ясний, я висловлююся впевнено, моя пам'ять працює чітко».

Бланк для виконання:

Ситуація: Клієнт відчуває сильне напруження, метушливість і не може зосередитися на матеріалі під час підготовки до іспиту.

Складіть формулу наміру для цього клієнта (відповідно до трьох правил):



Підсумкова рефлексія

- ✓ Який рівень власної концентрації Ви відчували під час ведення партнера?

- ✓ Опишіть своє самопочуття після сеансу одним образом (дзеркало, батарея, озеро):

2. Основи формування трансу: техніки приєднання та ведення



Теоретичний огляд

Транс – специфічний стан зміненої свідомості, що характеризується домінуванням внутрішньо спрямованої уваги та інтенсифікацією доступу до когнітивних і емоційних ресурсів несвідомого, що створює оптимальні умови для навчання та особистісної трансформації.

Приєднання – процедура вербального та невербального підлаштування під індивідуальні поведінкові й сенсорні параметри клієнта, спрямована на подолання захисних механізмів та формування середовища психологічного комфорту.

Ведення – цілеспрямована модифікація фасилітатором параметрів власної комунікативної поведінки, що здійснюється після встановлення стійкого рапорту для поступового переведення суб'єкта у визначений функціональний або емоційний стан.

Таблиця 2.1

Матриця каналів приєднання та ведення

Канал	Параметри для калібрування	Техніка реалізації	Ознака успіху (маркер ведення)
Кінестетичний	Поза, ритм дихання, нахил голови.	Віддзеркалення пози, синхронне дихання.	Клієнт змінює позу слідом за терапевтом.
Аудіальний	Темп, висота голосу, предикати.	Підлаштування під темпоритм мовлення.	Сповільнення темпу мовлення клієнта.
Візуальний	Частота кліпання, напрям погляду.	Синхронізація кліпання, візуальні метафори.	Розфокусування погляду клієнта.
Когнітивний	Цінності, ключові слова-маркери.	«Техніка луни» (цитування клієнта).	Зниження вербального супротиву.



Практичний блок

Завдання 2.1. Ехо-маркери



Мета – відпрацювання навички активного слухання та встановлення рапорту шляхом використання словникового запасу клієнта.

Прослухайте розповідь клієнта про його внутрішній ресурс або позитивний досвід (тривалість 3-4 хв). Виокремте 3-5 специфічних слів-якорів (фраз, які клієнт виділяє інтонаційно, повторює найчастіше або супроводжує невербальними реакціями).

Випишіть їх: _____
Побудуйте свою зворотну репліку, інтегруючи ці слова-якорі.
Занотуйте емоційний та тілесний відгук клієнта на вашу репліку.

Приклад виконання:

- ✓ Розповідь клієнта: «Коли я в лісі, я відчуваю таку опору. Там абсолютна тиша, і я можу відпустити контроль.»
- ✓ Репліка терапевта: «Отже, коли ви знаходите цю опору в лісі і навколо абсолютна тиша, вам вдається повністю відпустити контроль».

Занотований відгук клієнта:

Завдання 2.2. Сенсорне перевантаження 5-4-3-2-1



Опанування техніки звуження фокусу уваги та переведення клієнта із зовнішньоорієнтованого стану у внутрішньоорієнтований.

Проводьте клієнта через цикл фокусування на різних модальностях (зір, слух, кінестетика), поступово зменшуючи кількість стимулів від п'яти до одного. Проговорюйте інструкцію спокійним, монотонним голосом. Відмічайте в чек-листі пройдені етапи.

Приклад інструкції для клієнта (від терапевта):

«Назвіть [або просто відзначте для себе] 5 речей, які ви зараз бачите в цій кімнаті; 5 звуків, які ви чуєте; 5 фізичних відчуттів у вашому тілі. Тепер знайдіть 4 нові об'єкти, які ви бачите...»

Чек-лист виконання:



- [] 5 бачу / 5 чую / 5 відчуваю
- [] 4 бачу / 4 чую / 4 відчуваю
- [] 3 бачу / 3 чую / 3 відчуваю
- [] 2 бачу / 2 чую / 2 відчуваю (включення внутрішніх відчуттів)
- [] 1 бачу / 1 чую / 1 відчуваю (перехід у транс)

На якому етапі ви помітили розфокусування погляду клієнта? _____

Завдання 2.3. Ведення при емоційному супротиві



Кейс: Клієнт демонструє високу тривожність. Швидка мова, рвані рухи, неможливість всидіти на місці.

Ваша стратегія (заповніть пропуски):

Приєднання: Я почну говорити (швидко/повільно) _____, використовуючи (активну/мінімальну) _____ жестикуляцію.

Перехід:

Результат: Маркери заспокоєння, які я очікую побачити: _____.



Підсумкова рефлексія

✓ Які фізичні відчуття виникли у Вас у момент встановлення стійкого рапорту? _____

✓ Які труднощі виникли під час ідентифікації слів-якорів, та як їх застосування вплинуло на встановлення рапорту з клієнтом?

✓ За якими невербальними ознаками ви фіксували перехід клієнта у внутрішньоорієнтований стан під час виконання техніки звуження уваги?

✓ Які поведінкові маркери вказували на готовність клієнта до етапу ведення в умовах його емоційного супротиву?



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5.

ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ПРИКЛАДІ СИМВОЛДРАМИ



План

1. Процедура проведення символдрами.
2. Тест квітка. Робота з конкретними мотивами.

1. Процедура проведення символдрами



Теоретичний огляд

Символдрама базується на концепції «сновидінь наяву». Терапевт тут не просто спостерігач, а «супроводжуючий лоцман» у просторі несвідомого.

Кататимність — фундаментальна властивість імагінативного процесу, що полягає у детермінації змісту, структури та динаміки візуальних образів поточним емоційним станом суб'єкта. У контексті методу цей термін позначає здатність несвідомих афективних комплексів проєктуватись у символічну площину, де візуальний ряд стає безпосереднім відображенням внутрішнього психічного життя індивіда.

Мотив — стандартизована тематична установка або стимульна ситуація, що пропонується терапевтом як базис для розгортання вільного фантазування. Кожен мотив має специфічну символічну спрямованість і призначений для актуалізації та діагностики певних рівнів психічного розвитку, а також для виявлення специфічних внутрішньоособистісних конфліктів.

Експлікація образу — методична процедура детального вербального відтворення клієнтом змісту внутрішніх візуальних переживань у режимі реального часу. Даний процес забезпечує комунікативний зв'язок між терапевтом та імагінативним простором клієнта, дозволяючи фіксувати феноменологічні особливості образу, його сенсорні характеристики та супровідні емоційні реакції.

Пропрацювання — специфічна фаза терапевтичного впливу, що полягає у глибокій трансформації та інтеграції витісненого психічного матеріалу через активну взаємодію з образом. Процес передбачає не лише усвідомлення конфлікту, а й його символічну корекцію безпосередньо в імагінативному полі, що сприяє перебудові дезадаптивних структур особистості та збагаченню его-ресурсів.

Алгоритм сеансу у символдрамі



Етап 1. Попередня бесіда (15–30 хв): аналіз стану, обговорення малюнків та щоденника сновидінь.

Етап 2. Індукція розслаблення (10–15 хв): досягнення стану «сновидінь наяву» (релаксація за Й. Шульцом).

Етап 3. Переживання образу (20–40 хв): основна фаза: клієнт уявляє мотив, терапевт супроводжує.

Етап 4. Пост-імагінативна бесіда (10–20 хв): м'який вихід, обговорення почуттів та зв'язків із реальністю.



Практичний блок

Завдання 1.1. Поліфонія сенсорних каналів



Уявіть собі об'єкт – «Камінь на березі річки». Ваше завдання полягає в тому, щоб протягом 15 хвилин детально описати цей образ, кожні три хвилини змінюючи фокус свого сприйняття. Спочатку зосередьтеся лише на візуальних деталях (форма, колір, розмір), а потім опишіть, яким цей камінь міг би бути на дотик. Далі прислухайтеся до навколишніх звуків у вашій уяві, після чого спробуйте відчутти запахи навколо об'єкта. На завершення зафіксуйте свої особисті емоції та почуття, які викликає у вас ця картина.

Приклад: На етапі тактильних відчуттів (3-6 хв) можна написати: «Камінь шорсткий і прохолодний знизу, де торкається землі, але його верхівка приємно нагріта сонячним промінням».

Завдання 1.2. Лабораторія відкритих запитань



Об'єднайтеся в пари, де один із вас виконуватиме роль терапевта. Протягом 10 хвилин супроводжуйте розповідь партнера про його образ, ставлячи йому виключно відкриті запитання, на які неможливо відповісти просто «так» або «ні».

Використовуйте питальні слова на кшталт «Як?», «Який?», «Де?», щоб допомогти співрозмовнику глибше й самостійно розкрити свої переживання. Після завершення сесії проаналізуйте цей досвід і запишіть, які саме з ваших запитань спрацювали найкраще.

Приклад: Замість закритого запитання «Тобі там страшно?» запитайте «Що саме ти відчуваєш, перебуваючи в цьому місці?», а потім зафіксуйте в бланку, як ця фраза допомогла партнеру розкритися.

Завдання 1.3. **Метаморфози імагінативного поля**



У цьому завданні вам потрібно попрацювати з класичним терапевтичним мотивом «Луг». Придумайте та запишіть п'ять різних варіантів того, як можна м'яко та недирективно (без жорстких вказівок) розвинути цей образ під час роботи з клієнтом. Ваші репліки мають стимулювати уяву людини, дозволяючи їй самостійно досліджувати простір, а не нав'язувати конкретні дії чи почуття.

Приклад: Замість прямої вказівки «Підійди до дерева і зірви яблуко» використайте недирективний підхід – «Озирніться довкола: можливо, щось на цьому лузі привертає вашу особливу увагу або хоче, щоб ви до нього наблизилися?».



Підсумкова рефлексія

- ✓ Які складнощі виникали під час формулювання виключно відкритих запитань, і які саме формулювання виявилися найбільш ефективними для розкриття партнера?

- ✓ Чи вдалося повною мірою уникнути директивних вказівок під час конструювання реплік до мотиву «Луг», стимулюючи при цьому самостійну роботу уяви?

2. Тест «Квітка». Робота з конкретними мотивами



Теоретичний огляд

Мотив «Квітка» – це проєктивний інструмент, що відображає актуальний стан особистості, її рівень вітальності та структуру Его.

Таблиця 2.1

Матриця символічної інтерпретації

Елемент образу	Психологічна проєкція	Діагностичні маркери
Коріння	Зв'язок із минулим, предками, реальністю.	Наявність/відсутність, міцність закріплення в ґрунті.
Стебло	Сила Его, опора, стресостійкість.	Товщина, пружність, здатність витримувати вітер.
Листя	Вітальність, енергія, соціальні контакти.	Кількість, соковитість кольору, наявність пошкоджень.
Суцвіття	Інтелектуальна сфера, «Я-образ», самооцінка.	Форма, складність пелюсток, відкритість світу.
Середовище	Материнський об'єкт (земля, вода).	Якість ґрунту (сухий/родючий), наявність підтримки.

ТРОЯНДА

- ✓ психологічна проєкція: диференційована самооцінка, високий рівень домагань, виражена потреба у соціальному визнанні. наявність захисних механізмів, спрямованих на встановлення дистанції від об'єктів середовища.
- ✓ діагностичні маркери: кількість, розмір та розташування шпичаків (рівень захисної агресії, жорсткість меж), ступінь розкриття бутона (готовність до соціальної взаємодії), складність пелюсток.

РОМАШКА

- ✓ психологічна проєкція: спрощення образу «я», орієнтація на базові потреби, відкритість. актуалізація дитячих патернів поведінки, зниження рівня психологічних захистів.
- ✓ діагностичні маркери: пропорційність і цілісність пелюсток, рівень деталізації центральної частини суцвіття (інтелектуальна сфера), відсутність складних елементів будови.

ТЮЛЬПАН

- ✓ психологічна проєкція: контроль емоційних проявів, орієнтація на зовнішню форму та естетику. тенденція до приховування внутрішніх переживань від спостереження середовищем.
- ✓ діагностичні маркери: форма чашолистка (закритість або відкритість бутона), міцність і товщина гладкого стебла (сила его без додаткових захисних елементів), рівність ліній.

КАКТУС

- ✓ Психологічна проекція: Високий рівень захисних реакцій, готовність до протидії негативним факторам середовища. Наявність значного внутрішнього ресурсу для функціонування в умовах депривації (сухий ґрунт).
- ✓ Діагностичні маркери: Щільність та гострота колючок (рівень агресії та захисту меж), об'єм стебла (накопичення та збереження ресурсу), наявність квітки (компенсаторна демонстрація результату або прихований внутрішній потенціал).

ОРХІДЕЯ

- ✓ Психологічна проекція: Складна структура ідентичності, висока чутливість до факторів середовища (материнського об'єкта). Виражена потреба у специфічних умовах для забезпечення стабільного функціонування.
- ✓ Діагностичні маркери: Специфіка кореневої системи (епіфітний або наземний тип фіксації), складність будови суцвіття, деталізація необхідного догляду та якості середовища.

СОНЯШНИК

- ✓ Психологічна проекція: Екстравертованість, залежність від зовнішніх орієнтирів та соціального схвалення. Високий енергетичний потенціал, прагнення до об'єктних відносин.
- ✓ Діагностичні маркери: Розмір суцвіття («Я-образ»), міцність стебла та розвиненість кореневої системи (здатність витримувати навантаження від великого обсягу соціальних контактів і зв'язків).

ЛОТОС (ЛАТАТТЯ)

- ✓ Психологічна проекція: Концентрація на внутрішніх процесах, дистанціювання від активної соціальної взаємодії. Залежність від водного середовища (материнського об'єкта) як основної опори.
- ✓ Діагностичні маркери: Площа контакту листя з водою (рівень опори), ізолюваність квітки, відсутність фіксації в твердому ґрунті (слабкий зв'язок із реальністю або специфічна форма адаптації).

ПІДСНІЖНИК

- ✓ Психологічна проекція: Здатність до функціонування в ситуаціях дефіциту зовнішньої підтримки. Наявність внутрішнього ресурсу, спрямованого на подолання перешкод; можлива фіксація на подоланні опору середовища.
- ✓ Діагностичні маркери: Характер взаємодії з перешкодою (пробивання крізь сніг, лід або замерзлий ґрунт), співвідношення крихкості стебла та його функціональної витривалості.

ПОЛЬОВІ КВІТИ (ВОЛОШКА, МАК, ДЗВІНОЧОК)

- ✓ Психологічна проекція: Високий рівень адаптивності, конформізм, функціонування в межах групових норм. Знижені вимоги до якості середовища та материнського об'єкта.
- ✓ Діагностичні маркери: Кількість квітів (множинність замість одиничності, розмиття індивідуального «Я-образу»), стійкість тонкого стебла до зовнішніх впливів, розмір суцвіття порівняно з іншими елементами.



Після виходу зі стану релаксації створіть малюнок та напишіть міні-есе.

Міні-есе (кореляція з життєвим фоном):

Опис образу	Тип порушення	Клінічне обґрунтування
Надмірно велика, екзотична квітка, «штучна» краса.	<i>Істеричність (Нарцисичне розширення)</i>	
Зів'яла, поникла рослина, тьмяні кольори, без листя.	<i>Депресивність</i>	
Квітка з нереальним блиском, холодні кольори, дивна форма.	<i>Шизоїдність</i>	

Завдання 2.3. Арт-терапевтичний міст



Проведіть бесіду за методом активного обговорення малюнка.

Використовуйте 6 обов'язкових запитань:

Емоційний фон: Які почуття виникають при погляді на цей колір/форму? _____

Життєвий простір: Де саме росте ця квітка, хто є поруч? _____

Ресурсність: Що допомагає цій квітці рости (сонце, дощ, догляд)? _____

Минулий досвід: Чи нагадує вона вам щось із вашого дитинства? _____

Потреби: Чого цій квітці найбільше не вистачає прямо зараз? _____

Майбутнє: Якою вона стане через місяць або рік? _____

Нотатки терапевта:



-
-
-

-
-
-

-
-
-

[illegible]



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6.

ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА НА ПРИКЛАДІ КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОГО ПІДХОДУ К. РОДЖЕРСА



План

1. «Тріада Роджерса» в психокорекційній практиці.
2. Техніки вербалізація та відображення емоцій.

1. «Тріада Роджерса» в психокорекційній практиці



Теоретичний огляд

Клієнт-центрована психотерапія – недирижуваний підхід, орієнтований на створення умов для відновлення природної здатності особистості до самоактуалізації, де відповідальність за вибір належить виключно клієнту.

«Тріада Роджерса» – три фундаментальні умови терапевтичного контакту, необхідні для особистісних змін: безумовне позитивне ставлення, емпатія та конгруентність.

Безумовне позитивне ставлення – щире піклування та повне прийняття способу мислення клієнта без засудження чи оцінок, що суворо виключає надання порад.

Емпатія – розуміння суб'єктивної реальності з позиції клієнта («внутрішній погляд»), яке транслюється через глибоке активне слухання та тактику відображення.

Конгруентність – абсолютна узгодженість між автентичними внутрішніми переживаннями фахівця та його поведінкою щодо клієнта.

Вербалізація емоцій – техніки словесного вираження психоемоційних станів для їх регуляції. Основні види:



- ✓ *Безпосередня* (пряме інформування про почуття).
- ✓ *Опосередкована* (локалізація негативу через позитивні вислови).
- ✓ *Метафорична* (використання аналогій для амбівалентних станів).
- ✓ *Вербалізація спільності та значущості* (релевантне підкреслення цінності іншого).

Відображення почуттів – вербалізація прихованих емоцій клієнта, розпізнаних за його поведінкою та ситуативним контекстом.



Цілі: сприяння усвідомленню емоцій, зниження напруги, демонстрація емпатії, розвиток навичок самоспостереження.

Принципи: точна відповідність інтенсивності названої емоції, фокус на стані «тут-і-тепер», максимальна лаконічність, уникнення формулювань із часткою «ні» та обов'язкове використання ввідних припущень (наприклад, «Мені здалося...»).

Професійний стандарт терапевта

Реалізація тріади вимагає дотримання чотирьох критичних параметрів:



Вимога автентичності: Конгруентність – фундамент. Без неї емпатія виглядає як маніпуляція.

Вимога недирективності: Відмова від ролі «експерта», порад та діагнозів.

Вимога феноменологічного фокусу: Робота з суб'єктивною реальністю клієнта «тут-і-тепер».

Вимога прозорості: Готовність бути відкритим у своїх почуттях, якщо це корисно для контакту.



Практичний блок

Завдання 1.1. Лабораторія прозорості



Робота в парах: «Консультант» та «Клієнт».

Дія: Ведіть бесіду, але кожні 2 хвилини зупиняйтеся.

Вербалізація: Повідомте партнеру про свої актуальні відчуття.

Приклад: «Зараз я відчуваю легку напругу, бо боюся здатися некомпетентним».

Нотатки спостереження: Як ваша щирість вплинула на динаміку бесіди? _____

Завдання 1.2. Читання між рядків



Крок 1: Слухайте розповідь про суперечливу подію.

Крок 2: Скануйте міміку, дихання та позу.

Крок 3: Відповідайте ТІЛЬКИ фразами-маркерами:

«Для Вас це виглядає так, ніби...»

«Я відчуваю, що Вам було найбільш болісно, коли...»

Перевірка точності: На скільки балів (від 1 до 10) партнер оцінив ваше розуміння? [_____]

Опишіть Ваші думки _____

Завдання 1.3. Робота з бар'єрами прийняття



Заповніть таблицю для усвідомлення зон Вашої інконгруентності.

Реальний прояв клієнта (що дратує)	Моя внутрішня «умова цінності» (чому це зачіпає)	Фраза-дозвіл для себе
<i>Наприклад: Агресія</i>	<i>Я маю бути завжди в безпеці/ввічливим</i>	<i>Я приймаю право клієнта на гнів зараз</i>

Завдання 1.4. Тріада в екстремальних умовах



Сценарій: Терапевт vs Агресивний клієнт (7 хвилин).

Завдання терапевта: Проговорювати внутрішній процес вголос.

Фраза-шаблон: «Я чую Ваш гнів, і водночас відчуваю, як мені хочеться захиститися, але я залишаюся з Вами».

Нотатки терапевта _____



Підсумкова рефлексія

- ✓ Який компонент тріади для мене найбільш природний?

- ✓ У які моменти я ховався за роль «експерта»? Який страх там був?

- ✓ Опишіть метафоричну карту, що відображає баланс між вашими справжніми почуттями та тим, як ви проявляєте себе зовні):

- ✓ Чи готовий я приймати «негатив» клієнта без спроб його «виправити»?

2. Техніки вербалізації та відображення емоцій



Теоретичний огляд

Професійна мова психолога має бути вивіреною, емоційно насиченою та водночас позбавленою директивності. Для досягнення цієї мети необхідно оперувати наступними дефініціями:

Відображення почуттів – це техніка, що полягає у безпосередньому описі актуальних переживань клієнта, які консультант розпізнав у його розповіді або невербальній поведінці. Це допомагає клієнту усвідомити свої почуття та опанувати «мову емоцій» для самопізнання.

Вербалізація досвіду – процес перекладу неясних, часто тілесних або образних відчуттів клієнта у чіткі словесні формулювання. Це дозволяє перевести переживання з рівня афективного реагування на рівень когнітивного усвідомлення та контролю.

Парафраз – стисле відтворення основних думок та фактів повідомлення клієнта його власними словами або синонімами. Мета – продемонструвати активне слухання та переконатися у точності сприйняття змістовної сторони проблеми.

Уточнення – використання запитань або тверджень для прояснення неоднозначних, туманних чи суперечливих моментів у розповіді клієнта. Це допомагає обом учасникам процесу дійти спільного розуміння суті ситуації.

Резюмування – періодичне підбиття підсумків значних частин бесіди, де інтегруються факти, почуття та виявлені смислові зв'язки. Допомагає структурувати процес та виділити ключові вектори подальшої роботи.

Вимоги та особливості використання технік відображення:



- ✓ *точність емоційного словника*: уникання загальних слів («погано», «засмучений») на користь специфічних термінів («спустошений», «роздратований», «пригнічений»).
- ✓ *відповідність інтенсивності*: тон і сила голосу терапевта мають відповідати емоційному напруженню клієнта (резонувати з ним).
- ✓ *фокус на невербаліці*: відображення почуттів, які клієнт не озвучує, але які проявляються у його позі, жестах чи тембрі голосу.
- ✓ *цільова спрямованість*: відображення почуттів знижує їхню руйнівну силу та спонукає клієнта говорити про корінь проблеми.



Практичний блок

Завдання 2.1. Емпатійне дзеркало



Робота в парах (Партнер А – «Оповідач», Партнер Б – «Консультант»). Потім зміна ролей. Час на сесію: 10–15 хвилин на одну роль.

Інструкція для ролей:

Оповідач: Пригадайте подію зі свого життя, яка викликає у вас сильні емоції (дуже радісну або дуже сумну). Розкажіть про неї своєму консультанту, дозволяючи собі: активну жестикуляцію, вільну емоційну експресію, занурення у спогади.

Консультант: Ваша мета – створити простір глибокого розуміння. Використовуйте цей чек-лист під час сесії або для самоаналізу після неї: емоційне підлаштування, вокальна синхронізація, точкова вербалізація, «чисте дзеркало».

Перед початком вправи підготуйте для себе кілька варіантів коротких вербалізацій для різних полюсів емоцій.

Для емоцій високої інтенсивності (Радість): «Це було справді захоплююче!»

Для емоцій низької інтенсивності / складних станів (Сум, біль): «Я відчуваю, як Вам було боляче в той момент...»



Ваше головне завдання у цій вправі – відчути момент «зчеплення» з емоційним станом іншого. Це та сама мить, коли виник справжній клієнт-центрований контакт, і ви з клієнтом опинилися «на одній хвили».

Опишіть ваші відчуття в момент «зчеплення» _____

Що було найскладнішим у підтриманні «чистоти дзеркала»? _____

Зворотний зв'язок від Оповідача _____

Завдання 2.2. Від факту до глибинного смислу



Нижче наведено два кейси (коротких цитат клієнтів). Для кожної цитати вам необхідно сформулювати **три рівні відповіді**:

- ✓ *парафраз змісту* (повернення клієнту суті того, що відбулося на рівні фактів).
- ✓ *відображення емоції* (називання почуттів, які стоять за цими фактами).
- ✓ *відображення глибинного значення* (розкриття внутрішньої структури «Я», переконань або потреб).

Правило: «Гіпотетична мова» На третьому рівні (глибинне значення) обов'язково використовуйте формулювання-припущення, які залишають клієнту простір для підтвердження або спростування. Наприклад: «Схоже, що...», «Чи може бути так, що...», «У мене виникає відчуття, ніби...», «Можливо, для Вас...».

КЕЙС 1. Клієнтка, 32 роки

«Я знову зірвалася на дитину через те, що вона розлила чай. Я просто жахлива мати. Я стільки читаю про позитивне виховання, знаю всі ці техніки, але в критичний момент усе вилітає з голови, і я тільки кричу.»

Ваші варіанти відповідей:

Парафраз змісту:

Відображення емоції:

Відображення глибинного значення (гіпотеза):

КЕЙС 2. Клієнт, 45 років

«Мій керівник вкотре віддав мій перспективний проєкт іншому, молодшому співробітнику. Я промовчав. Я завжди мовчу і погоджуюсь, щоб не створювати конфліктів у команді, але всередині мене все просто кипить від цієї несправедливості.»

Ваші варіанти відповідей:

Ваші варіанти відповідей:

Парафраз змісту:

Відображення емоції:

Відображення глибинного значення (гіпотеза):



Після виконання практичної частини, проаналізуйте свій досвід. Запишіть Ваші роздуми нижче.

Як, на вашу думку, кожна наступна сходинка вербалізації (від факту – до емоції – до глибинного смислу) змінює напрямок терапевтичної розмови?

Як відбувається перехід від обговорення зовнішніх подій до дослідження внутрішньої структури «Я» клієнта?

Завдання 2.3. **Творець ресурсних метафор**



Попрацюйте у парах. Уявіть, що під час сесії клієнт намагається описати свої переживання, але йому бракує слів. Він описує свій стан дуже абстрактно. Наприклад: *«Це щось неясне, важке і сіре...»*

Ваше завдання як терапевта – допомогти йому опредметити цей стан за допомогою символічної мови. Пройдіть три кроки психокорекційної роботи з метафорою.

1. Відображення (Пропозиція метафори)

Запропонуйте клієнту метафоричне відображення його стану, використовуючи предмети навколо або уявні образи. *Приклад: «Це нагадує густий туман, крізь який важко пробиратися, чи не так?»*

Сформулюйте *дві власні* альтернативні репліки-метафори на слова клієнта про «неясне, важке і сіре».

Варіант А: _____

Варіант Б: _____

2. Розширення (Вербалізація деталей)

Стимулюйте клієнта розвинути запропоновану метафору (наприклад, метафору туману). Задайте питання, які допоможуть вербалізувати нові просторові, тілесні або емоційні деталі. *Приклад: «Якщо це туман, то де Ви в ньому знаходитесь? Які почуття у Вас виникають, коли Ви не бачите шляху?»*

Напишіть 3-4 глибоких відкритих запитання, які допоможуть клієнту дослідити його перебування всередині метафоричного образу, який ви створили у (Варіант А).

3. Трансформація (Пошук ресурсу)

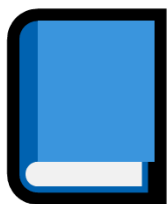
Допоможіть клієнту трансформувати цей початково важкий образ у ресурсний, вербалізуючи зміни у просторі та тілі. *Приклад: «Тепер, коли сонце розсіює туман, що Ви відчуваєте у своєму тілі?»*

Створіть сценарій трансформації для вашого образу. Які слова ви скажете, щоб змінити «погоду» чи «умови» у метафорі клієнта та вивести його на ресурсний стан?

Ваша терапевтична інтервенція: _____

Проаналізуйте свою роботу над цією вправою. _____

[illegible]



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7.

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ШКОЛА В ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ НА ПРИКЛАДІ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ



План

1. Розпізнавання механізмів переривання контакту.
2. Інтервенції в гештальті: монодрама, ампліфікація, робота зі снами.

1. Розпізнавання механізмів переривання контакту в практиці гештальт-психолога



Теоретичний огляд

Гештальт-терапія – це комплексний інтегративний психотерапевтичний підхід, що об'єднує різноманітні вербальні та невербальні техніки роботи.

Особливості: Метод включає тілесно-орієнтовані практики, роботу з емоціями, диханням, сновидіннями, а також елементи психодрами та творчі техніки (малювання, танець, ліплення тощо).

Ключові механізми переривання (невротичні захисти)



- ✓ **Інтроєкція** – «проковтування» норм без критичного аналізу («повинен»).
- ✓ **Проекція** – приписування власних відторгнутих почуттів іншим.
- ✓ **Конфлюєнція (Злиття)** – розмивання межі між собою та світом.
- ✓ **Ретрофлексія** – розворот енергії, призначеної для світу, на самого себе.
- ✓ **Дефлексія** – уникнення контакту через розсіювання енергії (багатослівність).
- ✓ **Еготизм** – гіперконтроль та спостереження за собою, що вбиває спонтанність.

Таблиця 1.1

Аналіз циклу контакту та ризиків

Фаза циклу	Характеристика процесу	Типове переривання
Преко́нтакт	Формування фігури потреби	Конфлюєнція, Інтроєкція
Контактування	Пошук об'єкта, мобілізація енергії	Проекція, Дефлексія
Фінальний контакт	Максимальна інтенсивність	Ретрофлексія, Еготизм
Постко́нтакт	Асиміляція досвіду	Знецінення (Еготизм)



Практичний блок

Завдання 1.1. Лабораторія інтроектів



Складіть список: 5 тверджень «Яким має бути ідеальний психолог».

Діагностика (вголос): «Я ковтаю це переконання, тому що...», «Я випльовую це переконання, тому що...»

Зафіксуйте відчуття в щелепі та горлі. Сформулюйте власне правило.

Моє правило: _____

Завдання 1.2. Картографія ретрофлексії



Розблокування стримуваних імпульсів та перенаправлення внутрішнього опору у зовнішню дію.

Хід вправи:

Тілесний сканінг: Закрийте очі та зосередьтеся на фізичних відчуттях. Знайдіть локалізацію напруги у тілі, звернувши особливу увагу на стиснуті щелепи (зуби), підняті чи затиснуті плечі та поверхнєве/затримане дихання.

Посилення напруги («скульптура опору»): Свідомо посильте виявлену напругу, доводячи її до максимуму. Замріть у цьому стані, фізично втіливши свій опір у статичній позі.

Усвідомлення адресата: Утримуючи максимальну напругу, прислухайтеся до себе і дайте відповідь на запитання: «Кому насправді призначена ця стримувана енергія чи емоція?»

Вивільнення енергії: Зніміть тілесний блок і дозвольте затриманій енергії вийти назовні за адресою. Зробіть це через усвідомлений гучний звук, слово або різкий цілеспрямований жест.

Оцініть та коротко запишіть зміни у своєму стані. Порівняйте самовідчуття (Self) до початку вправи та після її завершення:

Self до: _____

Self після: _____

Завдання 1.3. Дистанція комфорту: дослідження особистісних меж



Працюючи в парі, станьте один навпроти одного на відстані трьох-чотирьох метрів. Один студент має повільно наблизитися, тоді як інший залишається на місці та фокусується на власних реакціях.

Завдання студента, який стоїть – вчасно сказати «Стоп», коли скорочення дистанції починає викликати дискомфорт або порушує його особистий простір.

Після фіксації цієї точки обговоріть свої спостереження та поміняйтеся ролями. Проаналізуйте, як фізична відстань впливає на відчуття безпеки та готовність до психологічного контакту.

Рефлексія власного досвіду:

За якими тілесними сигналами ви визначали момент, коли необхідно зупинити партнера (сказати «Стоп»)?

Чи виникало бажання перервати контакт (наприклад, відвести погляд, зробити крок назад) під час наближення іншої особи?

Аналіз клієнтського кейсу:

Опис ситуації: Під час консультації ви помічаєте, що клієнт поступово відсуває свій стілець далі від вас, уникає прямого зорового контакту та схрещує руки.

Яку психологічну потребу або захисну реакцію демонструє клієнт у цій ситуації?

Якою має бути оптимальна реакція психолога для збереження терапевтичного зв'язку?

2. Інтервенції в гештальті: монодрама, ампліфікація, робота зі снами

Монодрама – це специфічний різновид психодрами, у якому один клієнт (протагоніст) самостійно і послідовно виконує всі ролі учасників певної життєвої ситуації або конфлікту.

Вимоги: Для чіткого розмежування ролей клієнту пропонується фізично змінювати своє місце у просторі при кожному переході до нового персонажа.

Переваги: Цей формат виключає ризик спотворення (інтерференції) процесу через особисті проблеми реальних партнерів по грі, дозволяючи клієнту працювати з власними істинними суб'єктивними образами.

Ампліфікація – це процес переведення прихованих (імпліцитних) внутрішніх переживань особистості у зовнішній (експліцитний) прояв. Це здійснюється для того, щоб клієнт міг краще усвідомити свої дії та реакції у моменті «тут-і-тепер».

Робота зі сновидіннями – це метод дослідження та інтеграції розщеплених частин особистості, за якого сон розглядається як пряме екзистенційне послання клієнта самому собі, а не як зашифрований набір символів.

Основний принцип (проекція): У гештальт-підході абсолютно всі елементи та образи сновидіння (інші люди, тварини, неживі предмети, явища природи чи навіть погода) сприймаються як власні проєкції сновидця. Це його власні відчужені, пригнічені або неусвідомлені риси, почуття та потреби.



Відмова від інтерпретації: На відміну від класичного психоаналізу, гештальт-терапевт не намагається «розшифрувати» чи пояснити клієнту значення його сну. Сновидіння не аналізують раціонально.

Особливості техніки (ідентифікація та проживання): Робота завжди переноситься у стан «тут-і-тепер». Клієнту пропонується розповідати сон від першої особи в теперішньому часі. Далі, використовуючи елементи монодрами, людина по черзі ототожнює себе з різними об'єктами зі сну і вступає в діалог між ними.

Мета: Головне завдання такої роботи – дати клієнту можливість усвідомити свої внутрішні конфлікти, емоційно прожити їх під час сеансу, привласнити собі енергію відторгнутих частин власного «Я» та відновити внутрішню цілісність.



Практичний блок

Завдання 2.1. Монодрама внутрішнього Саботажника



Поставте два стільці один навпроти одного. Поясніть клієнту, що один стілець належить його «Амбітному Професіоналу» (частині, яка прагне розвитку, змін, роботи), а інший – «Саботажнику» (частині, яка гальмує процес, лінується або боїться).

Входження в роль Саботажника: Запропонуйте клієнту сісти на стілець «Саботажника». Попросіть його відчувати тілесну позу цієї частини, змінити голос і міміку.

Діалог (10 хв): Клієнт (з позиції Саботажника) звертається до порожнього стільця, де сидить уявний Професіонал. Терапевт дає ключову інструкцію: *«Звернись до нього і скажи: 'Я не даю тобі працювати, тому що я захищаю тебе від...'»*.

Розгортання захисту: Допоможіть клієнту розкрити, від чого саме захищає Саботажник (від вигорання, критики, розчарування, втрати вільного часу).

Синтез та переговори: Клієнт пересідає на стілець «Професіонала» і відповідає на почуте. Завдання терапевта – модерувати діалог до моменту укладання «мирного договору», де обидві частини визнають цінність одна одної.

Фіксація результату: Клієнт записує конкретний компроміс (наприклад, «Я буду писати статтю 2 години, але потім Саботажник отримує годину абсолютної бездіяльності»).

Ваша рефлексія _____

Завдання 2.2. Ампліфікація: Від шепоту до крику



Під час сесії уважно стежте за невербальними проявами клієнта, які розходяться з його текстом (наприклад, клієнт спокійно говорить про образу, але стискає кулак, хитає ногою, або його дихання стає поверхневим). Зупиніть розповідь і зверніть увагу клієнта на цей мікро-рух: *«Ти зараз розповідаєш про це і стискаєш край сорочки. Відчуй цей рух»*.

Покрокова ампліфікація (інструкція клієнту):

- ✓ *«Зроби цей рух більш виразним. Повтори його свідомо».*
- ✓ *«Тепер зроби його вдвічі сильнішим. Вклади в нього більше енергії».*
- ✓ *«Додай до цього руху звук. Не обов'язково слово, просто звук, який відповідає цій напрузі (стогін, видих, рик)».*
- ✓ *«Дозволь цьому звуку перетворитися на слово або фразу. Що хоче прокричати цей рух?»*

Обговорення з клієнтом того, яка саме емоція (гнів, страх, безсилля) ховалася за цим тілесним симптомом.

Завдання 2.3. Сновидіння



Робота з проекціями, повернення відторгнутих частин «Я» через ідентифікацію з об'єктами сновидіння.

Вказівки для терапевта:

Заземлення сну в «тут-і-тепер» (Реконструкція): Попросіть клієнта розповідати сон не в минулому, а в теперішньому часі («Я йду...», «Я бачу...»). Попросіть активувати всі 5 чуттів: *«Яка там температура? Яке світло? Чи є запахи? Яка текстура землі під ногами?»*. Це занурює в емоційний стан сну.

Вибір об'єкта: Запропонуйте клієнту обрати будь-який *неживий* об'єкт або елемент ландшафту з цього сну (стіна, море, старий годинник, вікно). Неживі об'єкти часто містять найглибші проекції, оскільки раціональний контроль над ними мінімальний.

Ідентифікація та Монолог: Клієнт «стає» цим об'єктом. Інструкція: *«Уяви, що ти – цей камінь. Опиши себе. Який ти? Яка твоя функція у цьому сні? Що ти відчуваєш до сновидця?»* (Наприклад: «Я великий холодний камінь, я нічого не відчуваю, я просто перегороджую шлях»).

Асиміляція: Пряме запитання до клієнта: *«Як цей стан (бути холодним каменем, що перегороджує шлях) проявляється у твоєму реальному житті прямо зараз?»*.

Завдання 2.4. Групова скульптура кошмару



Зниження тривоги через тілесне відреагування, деконструювання страху та відновлення відчуття контролю над ситуацією (елементи психодрами).

Вказівки для терапевта:

Експозиція: Сновидець коротко розповідає сюжет кошмару групі, виділяючи головні лякаючі елементи (наприклад: «темний ліс, монстр, що женеться, в'язке болото, відчуття задухи»).

Кастинг (Постановка): Сновидець обирає учасників групи на ролі цих елементів (хтось грає «болото», хтось «монстра», хтось «задуху»). Важливо: учасники приймають специфічні пози, які відображають їхню суть.

Проживання (Контакт): Учасники-елементи застигають як скульптури (або роблять мінімальні повторювані рухи/звуки). Сновидець фізично проходить крізь цю побудовану «скульптуру», торкаючись кожного елемента, зустрічаючись із ним віч-на-віч у безпечному середовищі.

Активна трансформація: Це ключовий терапевтичний момент. Ведучий дає інструкцію сновидцю: *«Тепер ти режисер цього сну. Ти маєш владу змінити його фізіологію. Перебудуй цю скульптуру»*. Сновидець фізично змінює пози учасників (наприклад, «монстра» ставить на коліна, «болото» відсуває вбік, «задуху» просить розвести руки в сторони). Сновидець знову проходить через скульптуру і фіксує нове тілесне відчуття перемоги або полегшення.



Підсумкова рефлексія

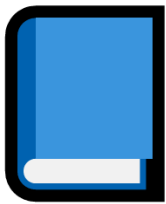
- ✓ Що саме захищає позиція «Саботажника», і як досягнутий компроміс вплинув на внутрішній ресурс клієнта?

- ✓ Яку справжню емоцію приховував тілесний симптом, і чи виникали труднощі під час переведення цього руху в слова?

- ✓ Як розповідь від імені неживого об'єкта зі сну допомогла клієнту побачити зв'язок між сновидінням та його реальною життєвою ситуацією?

- ✓ Як фізична зміна розташування учасників у груповій скульптурі допомогла клієнту знизити тривогу та повернути контроль над ситуацією?

- ✓ Як змінилося ваше розуміння «світанку свідомості» після вправи зі снами?



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8.

ТЕХНІКИ КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

План



1. Техніки стимульного контролю, контролю наслідків та моделюючого навчання.
2. Написання програми корекції поведінки.

1. Техніки стимульного контролю, контролю наслідків та моделюючого навчання



Теоретичний огляд

стимульний контроль – процес модифікації поведінки шляхом управління дискримінативними стимулами, які передують реакції, що передбачає обмеження доступу до тригерів небажаної поведінки або створення умов для виникнення бажаної.

контроль наслідків – цілеспрямоване маніпулювання результатами поведінкового акту на основі принципів оперантного зумовлення з метою збільшення або зменшення ймовірності повторення цієї поведінки в майбутньому.

моделююче навчання – процес засвоєння нових патернів поведінки через цілеспрямоване спостереження за діями компетентної моделі та результатами цих дій.

підкріплення – будь-який стимул (позитивний або негативний), який слідує за поведінковим актом і статистично підвищує ймовірність його відтворення.

дискримінативний стимул – специфічний сигнал навколишнього середовища, який вказує на те, що певна поведінка буде підкріплена або покарана, тим самим запускаючи відповідну реакцію.

екстинкція / згасання – процедура систематичного припинення надання підкріплення для раніше підкріплюваної поведінки, що призводить до поступової редукції та зникнення цієї поведінки з репертуару клієнта.



Практичний блок

Завдання 1.1. Розмежування зон активності



Ваше завдання полягає у проведенні функціонального аналізу середовища уявного клієнта, який страждає на інсомнію та порушення режиму праці. Ви маєте ідентифікувати дисфункціональні стимули у його домашньому кабінеті та спальні, розробивши суворий протокол стимульного контролю.

[illegible]

Ви маєте чітко прописати правила конвертації балів (жетонів) та процедуру «штрафування» (реакції вартості) за деструктивні дії. Презентуйте Ваш проєкт аудиторії, аргументувавши механізми захисту системи від маніпуляцій з боку реципієнтів.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Завдання 1.3. Моделювання подолання



Кейс: Клієнт має виражену амаксофобію (страх керування автомобілем) після незначної ДТП. Клієнт уникає сідати за кермо, відчуваючи паніку.

Ви маєте написати протокол для психотерапевта, який демонструє техніку моделювання подолання безпосередньо в салоні навчального автомобіля. Ваш протокол повинен відображати таку послідовність дій терапевта: терапевт сідає за кермо і *вголос* проговорює свої гіпотетичні побоювання («Я відчуваю напругу в тілі, мої руки трохи пітніють, з'являється думка, що я можу не впоратися»). Далі терапевт вголос застосовує техніки регуляції («Я роблю повільний видих, фокусуюся на своєму внутрішньому ресурсі, перевіряю дзеркала – ситуація під моїм контролем, я починаю рух»).

Ваше завдання – пояснити у супровідній записці, чому демонстрація терапевтом власних сумнівів та алгоритму їх подолання знизить тривогу клієнта ефективніше, ніж якби терапевт просто впевнено завів двигун без жодних коментарів.

Завдання 1.4. Диференційне підкріплення несумісної поведінки



У парах «терапевт-клієнт» Вам належить відпрацювати техніку диференційного підкріплення поведінки, що є топографічно несумісною з проблемною. Для виконання завдання використовуйте наступний клінічний випадок: клієнт із тривожним розладом під час стресових ситуацій завдає собі мікротравм, інтенсивно розчухуючи шкіру на руках (дерматиломанія).

Ваше завдання – ідентифікувати цю проблемну реакцію та запропонувати альтернативну дію, яку фізично неможливо виконувати одночасно з розчухуванням (наприклад, міцне стискання кистьового еспандера, малювання двома руками одночасно або утримання долонь зчепленими у замок). Ви маєте розробити алгоритм висловлювань та провести мікросесію, навчаючи партнера фіксувати початковий імпульс і миттєво ініціювати несумісну реакцію.

Після завершення моделювання проаналізуйте методологічні труднощі, що виникли під час фази інструктажу.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Як концепція суворого біхевіорального детермінізму відгукується у Вашій особистій професійній філософії? Чи відчуваєте Ви внутрішній конфлікт між механістичністю технік та гуманістичним баченням клієнта?

- ✓ На якому етапі розробки протоколів стимульного контролю Ви виявили схильність до директивності, і як це може вплинути на терапевтичний альянс?

- ✓ Які Ваші власні поведінкові патерни могли б стати мішенню для технік моделюючого навчання просто зараз?

2. Написання програми корекції поведінки



Теоретичний огляд

Програма корекції – це структурований, емпірично обґрунтований алгоритм дій терапевта і клієнта, спрямований на редукцію патопсихологічних симптомів та формування адаптивних патернів життєдіяльності.

Програма корекції поведінки – систематизований, індивідуально орієнтований план терапевтичних інтервенцій, що ґрунтується на результатах попереднього функціонального аналізу і містить чіткі критерії оцінки ефективності.

Функціональний аналіз поведінки (АВС-аналіз) – це дослідницький інструмент виявлення причинно-наслідкових (каузальних) зв'язків, що детермінують виникнення та збереження конкретної реакції. Модель базується на послідовному вивченні трьох компонентів: стимулюючої умови: зовнішні обставини або внутрішні стани (думки, фізіологічні відчуття), які безпосередньо передують виникненню проблеми та виконують роль пускового механізму (тригера).

Поведінка – безпосередня цільова реакція клієнта, яка підлягає корекції.

Наслідки – результати поведінкового акту, які визначають ймовірність його повторення у майбутньому через механізми підкріплення або згасання.



Цільова поведінка – операціоналізована, специфічна, вимірювана дія чи реакція клієнта, яка обрана фокусом для терапевтичної трансформації (збільшення, зменшення або усунення).

Базова лінія – кількісна характеристика (частота, тривалість, інтенсивність) цільової поведінки до початку застосування будь-яких психокорекційних інтервенцій, що слугує точкою відліку.

Поведінковий контракт – формалізована, часто письмова угода між клієнтом і терапевтом (або між дитиною і батьками), що експліцитно фіксує взаємні зобов'язання, цілі та наслідки виконання/невиконання програми.

Екологічна валідність втручання – ступінь відповідності та застосовності розробленої програми корекції до реальних умов життя клієнта поза стінами терапевтичного кабінету.



Критерії SMART-операціоналізації цілей – методологічний алгоритм формулювання терапевтичних завдань та цільових поведінкових реакцій, що забезпечує їхню об'єктивну фіксацію та наукову верифікацію.

S (specific) – конкретність: поведінка визначається максимально чітко, описуються конкретні фізичні дії (хто, що, де і як робить).

M (measurable) – вимірюваність: наявність кількісних індикаторів для реєстрації поведінки (скільки разів, як довго, з якою інтенсивністю).

A (achievable) – досяжність: мета має відповідати наявному функціональному та енергетичному потенціалу клієнта, унеможливаючи фрустрацію через надмірно завищені вимоги.

R (relevant) – екологічність (значущість): узгодженість обраної реакції із загальним планом корекції та об'єктивними потребами клієнта в його природному середовищі.

T (time-bound) – детермінованість у часі: встановлення жорстких часових рамок або регулярності виконання дії.



Практичний блок

Завдання 2.1. Операціоналізація запиту та вимірювання поведінки



Вам надається узагальнений запит клієнта: «Я хочу стати менш ледачим і більш успішним».

Ваше завдання – перевести цей абстрактний опис у площину конкретних дій.

Для цього виокреміть три чіткі, спостережувані поведінкові реакції, які клієнт повинен почати виконувати або припинити виконувати (наприклад, замість абстрактного «стати успішним» – «приділяти 45 хвилин на день читанню фахової літератури»).

[illegible]

Ваше завдання – заповнити таблицю з трьох колонок, де у першій Ви детально описуєте зовнішні стимули-передумови, внутрішні когнітивні тригери та тілесні відчуття до паники. У другій колонці зафіксуйте саму реакцію паники та дії клієнта, зокрема поведінку або прохання про допомогу. У третій колонці розмежуйте короткострокові наслідки паники як миттєве зниження тривоги через уникнення, та довгострокові наслідки, що призводять до паничного розладу. Наприкінці сформулюйте коротке обґрунтування того, яку роль відіграє паничний розлад у системі життєдіяльності уявного клієнта.

[illegible]

Завдання 2.3. **Проектування поведінкового контракту**



Об'єднавшись у малі підгрупи, Вам потрібно розробити письмовий поведінковий контракт для студента-випускника, який систематично відкладає написання магістерської роботи.

Ваше завдання – скласти документ, що включає чітко визначену бажану поведінку, систему конкретних заохочень за дотримання графіка та пропорційних санкцій за його порушення. Обов'язково пропишіть окремим пунктом алгоритм дій на випадок рецидиву прокрастинації та перелік об'єктивних форс-мажорних обставин, які не підлягають штрафуванню. Після укладання тексту угоди проаналізуйте її реалістичність і безпеку для внутрішнього ресурсу клієнта. Підготуйте дві аргументовані тези, які Ви використаєте під час мікросесії для мотивації уявного скептичного клієнта до підписання цього документа.

Завдання 2.4. **Алгоритм перенесення результатів психокорекції та формування саморегуляції**



Кейс: Клієнт успішно освоїв навичку асертивної відмови (вміння аргументовано казати «ні» на безпідставні вимоги) в умовах кабінету під час рольових ігор, де терапевт щоразу підкріплював його дії схваленням.

Сплануйте алгоритм переходу від такого постійного зовнішнього підкріплення до саморегуляції клієнта. Запропонуйте три конкретні ситуації з поступовим зростанням складності у природному середовищі клієнта (взаємодія з різними людьми у різних локаціях), де він повинен самостійно застосувати цю навичку. Наприкінці сформулюйте два об'єктивні, вимірювані критерії, досягнення яких дозволить Вам констатувати стабільність результату та прийняти обґрунтоване рішення про закриття кейсу.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Розробляючи програму корекції, чи спиралися Ви більше на клінічну інтуїцію, чи на жорсткі протокольні рамки? Як цей баланс характеризує Ваш поточний професійний стиль?

- ✓ Які труднощі виникли у Вас під час розробки збалансованої системи санкцій та подолання опору клієнта при укладанні поведінкового контракту?

- ✓ Що було найважчим у плануванні генералізації навички та переходу клієнта від зовнішнього підкріплення до стабільної саморегуляції?



ДЛЯ НОТАТОК



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9.

ПРОЄКТИВНИЙ МАЛЮНОК У ПСИХОКОРЕКЦІЇ



План

1. Концепція проєкції в обґрунтуванні проєктивного методу.
2. Отримання психологічної характеристики особистості за допомогою малюнку.
3. Вироблення навичок інтерпретації малюнку.
5. Психокорекційні функції малюнку.
6. Вільне та директивне малювання.
7. Комунікативне малювання.

1. Концепція проєкції в обґрунтуванні проєктивного методу



Теоретичний огляд

Проекція (класична) – за З. Фройдом, це первинний процес уподібнення навколишньої реальності власному внутрішньому світу, який спочатку розглядався як захисний механізм, що полягає у неусвідомленому приписуванні власних витіснених, неприйнятних імпульсів, почуттів чи рис іншим людям або об'єктам зовнішнього світу.

Проективний метод – термін, запроваджений Л. Франком, який розглядав ці методики як «рентгенівські промені», що дозволяють висвітлити глибинну структуру особистості через її реакцію на відносно невизначений стимульний матеріал, де суб'єкт проєктує свій індивідуальний спосіб бачення світу та життєві смисли.

Атрибутивна проєкція – форма проєкції, що полягає у наділенні інших людей власними мотивами, почуттями та вчинками, які суб'єкт усвідомлює в собі, але вважає їх універсальними для оточуючих; це механізм, без якого неможливе власне бачення предметів і явищ дійсності.

Раціоналізована проєкція – ситуація, за якої суб'єкт усвідомлює свої небажані риси особистості, але знаходить їм виправдання, приписуючи аналогічні прояви іншим людям, тим самим легітимізуючи власну поведінку.

Аутистична проєкція – стан, за якого сприйняття зовнішньої реальності повністю детермінується внутрішніми потребами індивіда, що призводить до втрати об'єктивності та перетворення навколишнього світу на екран для внутрішніх фантазій.

Аперцептивне спотворення – згідно з Л. Беллаком, це суб'єктивне викривлення сприйняття стимулу під впливом минулого досвіду, де будь-яка реакція особистості розглядається як результат взаємодії об'єктивних характеристик ситуації та суб'єктивного стану індивіда.



Механізм проєкції у малюнку базується на цілісному функціонуванні системи «око-мозок-рука», де графічний продукт є результатом взаємодії сигнальних систем. Малюнок дозволяє обходити цензуру свідомості, досліджувати несвідомі процеси та виявляти приховані ідеї, що робить його незамінним інструментом у психокорекції.

Таблиця 1.1

Еволюція поглядів на феномен проєкції

Автор	Концептуальний фокус	Роль проєкції в методі
З. Фройд	Захисний механізм, витіснення	Очищення свідомості від неприйнятних імпульсів через приписування їх зовнішнім об'єктам.
Л. Франк	Структурування невизначеності	Виявлення індивідуального стилю організації досвіду через «рентгенівський» погляд на глибини Я.
Г. Мюррей	Природна тенденція діяти під впливом потреб	Прояв усієї психічної організації через діяльність, спрямовану на задоволення інтересів.
Л. Беллак	Аперцепція та досвід	Тлумачення стимулів через призму минулих перцепцій та актуального стану.



Практичний блок

Завдання 1.1. Кристалізація образу в абстракції



Ваше завдання полягає у створенні «акварельної плями» шляхом нанесення фарби на зволожений аркуш паперу, після чого Вам необхідно дочекатися її висихання. Після цього Ви повинні уважно вдивитися в отриману абстрактну фігуру та виокремити в ній три різні образи, які Ви побачили першими. Ви маєте деталізувати ці образи олівцем, не змінюючи основних контурів плями.

На завершення Вам потрібно пояснити, як ці образи корелюють із Вашим актуальним емоційним станом, що продемонструє дію механізму аперцептивного спотворення.

Завдання 1.2. Концептуальний кейс-аналіз видів проекції



Вам пропонується детальний опис клінічного випадку, де клієнт під час малювання «Неіснуючої тварини» наділяє її гострими шипами, стверджуючи при цьому, що «світ надто агресивний, і кожен хоче напасти».

Ваше завдання полягає в тому, щоб провести диференціальну діагностику: визначити, який саме вид проекції (класична захисна, атрибутивна чи аутистична) домінує в даному висловлюванні. Ви повинні обґрунтувати свою відповідь, спираючись на теоретичні визначення з першого блоку заняття. Крім того, Вам необхідно змодельовати відповідь терапевта, яка б допомогла клієнту усвідомити цей проєктивний механізм.

Завдання 1.3. Проєктивний автопортрет у природних метафорах



Ви повинні зобразити себе не у вигляді людської постаті, а через метафору природного ландшафту, де кожен елемент (дерево, річка, камінь, хмара) уособлює певну частину Вашої особистості.

Ваш малюнок:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

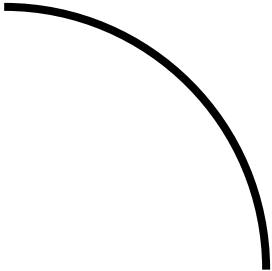
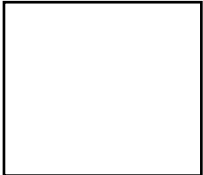
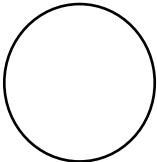
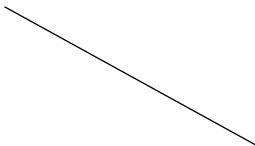
Після цього Ваше завдання – знайти в цьому ж символі позитивне або адаптивне, яке Ви могли б прийняти в собі. Ви повинні описати процес переходу від «це вона така» до інтеграції («це частина мого досвіду»).

[illegible]

Завдання 1.5. Еволюція стимулу: методика незавершених фігур



Ваше завдання – взяти стандартний бланк із шістьма квадратами, де містяться лише фрагменти ліній (крапка, дуга, кут, квадрат, коло, лінія), і завершити кожен малюнок протягом обмеженого часу (*по 1 хвилині на квадрат*).

Після завершення Ви повинні дати назву кожному малюнку та проранжувати їх за ступенем «емоційної близькості» до Вас. Вам необхідно проаналізувати, як Ваша психіка структурувала ці мінімальні стимули і які життєві теми (соціальні контакти, агресія, безпека) проявилися через ці графічні рішення.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Яка з теоретичних концепцій проєкції (Фройда, Франка чи Мюррея) найбільше резонує з Вашим власним досвідом малювання і чому?

- ✓ Наскільки легко Вам було ідентифікувати власні проєкції у вправах, і чи зіткнулися Ви з внутрішнім опором при виявленні витіснених змістів?

- ✓ Яка метафора найкраще описує роль проєктивного малюнка у Вашому професійному інструментарії: «дзеркало», «вікно» чи «карта глибин»?

- ✓ Яким чином розуміння механізмів проєкції застерігає Вас від суб'єктивізму в інтерпретації робіт майбутніх клієнтів?

2. Отримання психологічної характеристики особистості за допомогою малюнку



Теоретичний огляд

Просторова символіка аркуша – інтерпретація розташування малюнка на папері: верхня частина асоціюється з високою самооцінкою, оптимізмом або схильністю до фантазування; нижня – з депресивними тенденціями, пригніченістю чи потребою в опорі; ліва – з орієнтацією на минуле та інтроверсією; права – з активністю, орієнтацією на соціум та майбутнє.

Емоційна лабільність у малюнку – ознака, що проявляється через різкі коливання розміру зображень, нестабільність натиску та частоту виправлень, що свідчить про швидку зміну настроїв та імпульсивність.

Символізм змісту (Я-проекція) – наповнення малюнка деталями, які відображають психологічний тип особистості, її стан здоров'я, особливості мотивації та міжособистісних стосунків.

Типологія зображення – поділ малюнків на схематичні (інтелектуальний склад), реалістичні (педантизм, аналітичність), метафоричні (креативність) та естетичні (художній смак), що вказує на домінуючий когнітивний стиль.

Для полегшення процесу діагностики доцільно використовувати структуровану схему аналізу, яка дозволяє не пропустити важливі деталі.

Таблиця

Показник	Психологічне значення	Ознаки в малюнку
Натиск	Психомоторний тонус, тривожність	Слабкий – астенія; сильний – напруження; нерівномірний – емоційна нестабільність.
Розмір	Самооцінка, експансивність	Великий – завищена самооцінка, агресія; малий – невпевненість, депресія.
Лінії	Впевненість, контроль	Чіткі – стабільність; ескізні – тривога; переривчасті – слабкість контролю.
Деталізація	Орієнтація в реальності, занепокоєння	Надмірна – нав'язливість; бідність деталей – імпульсивність або депресія.



Практичний блок

Завдання 2.1. Графічний портрет емоційних станів



Ваше завдання – зобразити три різні фігури людини на трьох окремих аркушах, уявляючи себе в трьох різних станах: «максимальна впевненість перед виступом», «глибока втома після важкого дня» та «раптовий сильний переляк». Ви повинні використовувати лише простий олівець і зосередитися на тому, як змінюється Ваш натиск і характер ліній у кожному випадку.

Після виконання проведіть самоаналіз: як змінився розмір фігури та її розташування на аркуші відповідно до Вашого уявного стану.

Завдання 2.2. Аналіз топографії аркуша: пошук балансу



Вам необхідно взяти аркуш паперу і швидко, не замислюючись, намалювати будь-який об'єкт (дерево, будинок, тварину).

Ваше завдання – виміряти лінійкою відстані від країв аркуша до Вашого зображення і визначити його площу відносно загального розміру паперу. Ви повинні проаналізувати отримані дані, спираючись на знання про просторову символіку: чи є у Вашому малюнку зсув у зону минулого (ліворуч) або зону фантазій (угору). Складіть короткий висновок про те, як це розташування відображає Ваші актуальні життєві установки та рівень домагань.

Запитання для аналізу малюнка:

1. Яку назву ви б дали цій роботі та які основні смисли вона відображає?
2. Які елементи на зображенні є центральними і як вони пов'язані з вашим актуальним життєвим досвідом?
3. Що символізує кольорова гама малюнка та як вона корелює з вашим енергетичним потенціалом?
4. Чи присутні на зображенні ви самі (безпосередньо чи символічно) і яке місце ви займаєте у цьому просторі?
5. Які деталі малюнка сприймаються вами як найбільш ресурсні та позитивні?
6. Чи виникає у вас бажання змінити або доповнити композицію після її завершення?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Які показники малюнка (натиск, розмір чи розташування) здаються Вам найбільш надійними індикаторами психологічного стану, а які – найбільш сумнівними?

- ✓ Наскільки Ваша власна манера малювання (схематична, реалістична чи метафорична) впливає на Вашу об'єктивність при аналізі робіт інших людей?

- ✓ Чи вдалося Вам під час вправ побачити зв'язок між своєю моторикою та емоційним станом?

3. Вироблення навичок інтерпретації малюнку



Теоретичний огляд

Суб'єктивне значення символу – аксіома, згідно з якою лише сам клієнт може остаточно зрозуміти та розкрити значення своїх символів, тоді як терапевт лише створює умови для цього усвідомлення.

Вербалізація образу – етап обговорення малюнка, під час якого клієнт розповідає про свій задум, почуття та асоціації, що дозволяє перекласти візуальну метафору на мову свідомих смислів.

Діалогічна інтерпретація – підхід, за якого висновки формуються у процесі спілкування психолога з клієнтом, спираючись на спонтанність його висловлювань, а не лише на готові схеми.

Професійна обережність – вимога уникати безапеляційних тверджень («це означає депресію») та замінювати їх гіпотетичними припущеннями («цей темний колір може свідчити про пригніченість, як Ви це відчуваєте?»).



Практичний блок

Завдання 3.1. **Малюнок як зашифроване послання**



Вам надається копія малюнка дитини на тему «Будинок-Дерево-Людина», де дерево зображене зі зламаною гілкою, будинок – без вікон і дверей, а людина – дуже маленька у кутку аркуша.



Ваше завдання – скласти три різні робочі гіпотези щодо внутрішнього стану цієї дитини, уникаючи однозначних діагнозів. Ви повинні описати, які саме запитання Ви поставили б цій дитині, щоб перевірити кожну з Ваших гіпотез. Вправа спрямована на формування навичок діалогічної інтерпретації.

Гіпотеза 1 _____

Гіпотеза 2 _____

Гіпотеза 3 _____

Завдання 3.2. **Малюнок як зашифроване послання**



Ваше завдання – у парі з однокурсником провести коротку сесію обговорення його малюнка. Ви повинні підготувати 5 «відкритих» запитань, які б не містили в собі Вашої оцінки, а стимулювали партнера до розповіді про свої почуття (наприклад: «Яке місце на цьому малюнку здається Вам найбільш теплим?»).

Ваше завдання – зафіксувати відповіді партнера і проаналізувати, як Ваші запитання допомогли йому прийти до нових інсайтів про самого себе. Ви маєте описати свій досвід як «інтерпретатора-фасилітатора».

Запитання 1: _____

Відповідь 1: _____

Запитання 2: _____

Відповідь 2: _____

Запитання 3: _____

Відповідь 3: _____

Запитання 4: _____

Відповідь 4: _____

Запитання 5: _____

Відповідь 5: _____

Опишіть Ваш досвід: _____

-
-
-
-
- ✓ Як Ви будете діяти, якщо Ваша професійна інтерпретація повністю суперечить тому, що говорить клієнт про свій малюнок?
-
-
-
-

4. Психокорекційні функції малюнку



Теоретичний огляд

Катарсична (емоційна) функція – надання можливості для безпечного вияву та відреагування сильних переживань, агресії, страху чи гніву через їх перенесення на папір, що сприяє емоційному очищенню.

Функція об'єктивації – перетворення внутрішніх, часто неоформлених конфліктів у візуальний образ, що дозволяє клієнту дистанціюватися від проблеми, подивитися на неї як на зовнішній об'єкт і почати з нею взаємодіяти.

Стабілізуюча функція – використання впорядкованих форм (наприклад, мандал) для зниження тривоги, підвищення концентрації уваги та відновлення внутрішньої рівноваги, особливо у гіперактивних або емоційно дестабілізованих клієнтів.

Ресурсна функція – мобілізація творчого потенціалу людини, відкриття нових способів вирішення проблем та формування активної життєвої позиції через успішний досвід створення художнього продукту.

Функція символічної реконструкції – можливість змінити «невдалий» або травмуючий малюнок (додати захист, перефарбувати темні зони), що на символічному рівні запускає процеси реального вирішення конфліктної ситуації.

Комунікативно-соціалізуюча функція – сприяння зближенню людей, подоланню соціальної відчуженості та розвитку емпатії через спільну творчу діяльність.

Когнітивно-розвивальна функція – стимуляція пам'яті, уяви, дрібної моторики та навичок прийняття рішень у процесі вибору художніх засобів.

Мандалотерапія дозволяє клієнту розкрити себе через споглядання та розфарбовування кола – древнього символу психічної цілісності. Крім того, ефективність малюнка значно підсилюється при використанні музичного супроводу, який може як заспокоювати, так і піднімати життєвий тонус.





Після того як образ створено, Ви повинні уважно подивитися на нього і придумати, як можна зробити цю фігуру «безпечною» (наприклад, посадити її в ювату її смішний капелюх або оточити її яскравим сонячним колом). Ви маєте ці зміни в малюнок, використовуючи нові кольори та матеріали.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Завдання 4.2. Мандала внутрішнього спокою



Вам необхідно накреслити велике коло і, починаючи з центру, заповнити його візерунками, формами та кольорами, які асоціюються у Вас із станом повної безпеки та гармонії.

Ваше завдання – виконувати цю роботу під медитативну музику, фокусуючись на своєму диханні та рухах олівця. Ви повинні намагатися не думати про результат, а повністю зануритися в процес заповнення кола.

Ваш малюнок

Після завершення дайте назву Вашій мандалі та проаналізуйте, як цей процес вплинув на Ваш рівень концентрації.

Завдання 4.3. Склянка моїх ресурсів



Ваше завдання – зобразити на аркуші контур великої прозорої склянки і почати «наповнювати» її символами Ваших особистих досягнень, сильних рис характеру та приємних спогадів. Кожен ресурс Ви маєте зобразити окремим кольором або символом, пояснюючи собі, яку саме «силу» він Вам дає.

Ваше завдання – заповнити склянку до самого верху, щоб не залишилося порожнього місця.

Ваш малюнок

Опишіть, який із намальованих ресурсів здається Вам зараз найбільш актуальним для вирішення Ваших життєвих завдань.

Завдання 4.4. Музичний плейлист емоцій



Вам необхідно прослухати фрагменти творів Л. Бетховена («Місячна соната») та Ф. Ліста («Угорська рапсодія №2») і на двох окремих аркушах зобразити лініями та кольорами ті почуття, які викликає у Вас кожна мелодія.

Ваше завдання – порівняти ці малюнки: як ритм та темп музики змінили характер Вашої графічної діяльності (швидкість, натиск, вибір палітри). Напишіть короткий аналіз про те, як музикотерапія в поєднанні з малюнком може бути використана для регуляції емоційного стану клієнта.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Яка з функцій малюнка була найбільш відчутною для Вас особисто під час виконання вправ?

- ✓ Як Ви можете пояснити клієнту користь мандалотерапії, не використовуючи езотеричних термінів, а спираючись на психологічні механізми стабілізації?

- ✓ Яка метафора найкраще описує Ваш досвід роботи з малюнком як засобом зцілення?

5. Вільне та директивне малювання



Теоретичний огляд

Вільне малювання – форма арт-терапевтичної роботи, за якої клієнт самостійно обирає тему, матеріали та спосіб зображення; психолог займає позицію невтручання, забезпечуючи безпечне середовище та емоційну підтримку.

Директивне малювання – підхід, що передбачає пряму постановку психологом конкретного завдання перед клієнтом у вигляді теми малювання або обмеження засобів вираження, що дозволяє сфокусувати увагу на певній проблемі.

Тематичне малювання – вид директивної роботи, де теми підбираються для актуалізації специфічних життєвих сфер (наприклад, «Мій звичний день», «Ситуація, в якій я відчуваю себе невпевнено», «Три бажання»).

Принцип невтручання – етична та методична вимога в недирективній арт-терапії, що забороняє оціночні коментарі, критику чи виправлення малюнка клієнта без його згоди.

Діагностична цінність вільного малювання – виявлення найбільш актуальних, часто неусвідомлюваних проблем клієнта, які «прориваються» у творчість при відсутності зовнішнього тиску.



Практичний блок

Завдання 5.1. Відчуття кордонів: вільний та заданий простір



Ваше завдання – розділити аркуш А4 навпіл.

На лівій половині Ви повинні малювати все, що забажаєте, протягом 5 хвилин, не ставлячи собі ніяких цілей.

На правій половині Ваше завдання – зобразити суворий геометричний орнамент, використовуючи лише три кольори та обмежений набір ліній.

Після завершення Ви маєте порівняти свої відчуття: де Ви почувалися більш розслаблено, а де – відчували напруження чи, навпаки, задоволення від структурованості. Напишіть короткий звіт про те, як ці два підходи вплинули на Вашу креативність.

Завдання 5.2. Малюнок на задану тему: Моя фортеця



Вам пропонується виконати директивне завдання – зобразити фортецю, яка символізує Вашу психологічну стійкість. Ваше завдання – детально промалювати стіни, вхід, охорону та те, що знаходиться всередині. Ви повинні звернути увагу на те, наскільки Ваша фортеця є відкритою чи закритою для зовнішнього світу.

Ваш малюнок

Після завершення проаналізуйте, які саме аспекти Вашої «Я-концепції» проявилися через цей заданий образ.

Завдання 5.3. Кейс-моделювання: вибір форми роботи



Вам надається опис клієнта: доросла людина з високим рівнем самоконтролю, яка звикла діяти за інструкцією і відчуває паніку, коли їй пропонують «малювати, що хочеться».

Ваше завдання – обґрунтувати стратегію Вашої роботи з нею: чи варто починати з вільного малювання, чи краще запропонувати серію директивних вправ. Складіть план із трьох послідовних кроків, які допоможуть такому клієнту перейти до більш вільного самовираження. Завдання формує навички клінічного мислення та гнучкості терапевта.

Крок 1: _____

Крок 2: _____

Крок 3: _____



Підсумкова рефлексія

- ✓ Що було для Вас складнішим: малювати без теми чи виконувати чітке завдання? Як це відображає Вашу потребу в контролі?

- ✓ Яка форма роботи – директивна чи недирективна – здається Вам зараз найбільш органічною для Вашого майбутнього професійного стилю

6. Комунікативне малювання



Теоретичний огляд

Комунікативне малювання (в парах) – форма роботи, за якої пара учасників малює на одному аркуші паперу на певну тему, зазвичай без вербального спілкування, що дозволяє досліджувати думки, відчуття та ставлення один до одного через образи, лінії та фарби.

Сумісне (спільне) малювання – діяльність всієї групи (або кількох осіб) на одному аркуші ватману, де обговорюється внесок кожного, характер взаємодії та особливості розподілу «території» на папері.

Додаткове малювання – техніка передачі малюнка по колу, де кожен учасник доповнює роботу попереднього, що стимулює групову динаміку та розвиває здатність приймати зміни, внесені іншими.

Графічна аналогія – використання схематичних записів та образів для передачі інформації між членами групи, що сприяє розвитку здатності до невербального розуміння партнера.

Рефлексивний блок у груповому малюванні – етап після завершення роботи, на якому учасники аналізують свої почуття під час взаємодії (наприклад, що відчували, коли їхній малюнок змінювали чи доповнювали інші).



Практичний блок

Завдання 6.1. Невербальний діалог у парі



Ваше завдання – розділитися на пари, взяти один аркуш А3 і один набір олівців. Ви повинні протягом 10 хвилин малювати спільну картину на тему «Наша зустріч», при цьому Вам категорично заборонено розмовляти або використовувати жести.

Ваше завдання – знайти спосіб домовитися про сюжет та кольори лише за допомогою Ваших рухів на папері. Після завершення обговоріть у парі: хто частіше підлаштовувався, а хто вів за собою, і які почуття у Вас виникли при зіткненні Ваших ліній.

Ваша рефлексія: _____

Завдання 6.2. Загарбання та захист території (Групова вправа)



Група з 5 осіб отримує один аркуш ватману. Ваше завдання – кожному обрати собі колір гуаші та почати малювати свій «особистий простір» на цьому аркуші. Ви повинні спостерігати, що Ви відчуваєте, коли інший учасник починає малювати своїм кольором на Вашій території або коли Ваші кольори змішуються.

Ваше завдання – спробувати в кінці вправи перетворити ці окремі плями на єдину групову композицію. Опишіть, чи комфортно Вам було, якщо Ваша територія була строго обмежена іншими учасниками.

Ваша рефлексія: _____

Завдання 6.3. Малюнок по колу: Довіра до групи



Ваше завдання – кожному почати малювати на своєму аркуші А4 будь-яку фігуру протягом 1 хвилини. За сигналом ведучого Ви повинні передати свій аркуш сусіду праворуч і отримати аркуш від сусіда ліворуч, продовживши його малюнок.

Ваше завдання – робити так доти, доки Ваш початковий малюнок не повернеться до Вас. Ви маєте проаналізувати: чи сподобався Вам результат роботи групи над Вашим задумом і наскільки легко Вам було змінювати чужі малюнки.

Ваша рефлексія: _____

Завдання 6.4. Невербальний діалог у парі



Усією групою на великому аркуші паперу намалювати історію пригоди казкового героя, де кожен учасник малює лише одну сцену або одного персонажа. Ви повинні діяти послідовно, намагаючись зберегти логіку сюжету, розпочатого попереднім учасником.

Ваше завдання – після завершення малювання разом «прочитати» цю казку і обговорити, наскільки злагодженою була Ваша колективна творчість. Напишіть рефлексивний звіт про те, як спільна мета вплинула на Вашу індивідуальну манеру малювання.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Ким Ви відчували себе під час групового малювання: лідером-організатором, виконавцем чи «одинаком», що малює осторонь?

- ✓ Які емоції – роздратування, цікавість чи радість – викликало у Вас втручання інших людей у Вашу частину малюнка?

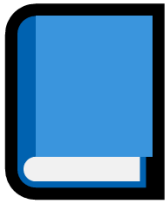
- ✓ Чи вдалося Вашій групі досягти гармонії в спільному малюнку, чи він залишився набором розрізнених фрагментів? Про що це свідчить у контексті Вашої групової згуртованості?

- ✓ Як Ви будете діяти як психолог, якщо під час комунікативного малювання між учасниками виникне реальний конфлікт на папері?



ДЛЯ НОТАТОК

[illegible]



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10.

ПРОЄКТИВНІ (АСОЦІАТИВНІ) КАРТИ В ПСИХОКОРЕКЦІЇ

План



1. Застосування проєктивних карт у роботі психолога.
2. Форми і способи роботи з картами.
3. Групові та індивідуальні вправи з картами.

1. Застосування проєктивних карт у роботі психолога



Теоретичний огляд

Проективні (асоціативні) карти – це стимульний матеріал, що складається з набору зображень, який виконує функцію візуального тригера для екстерналізації несвідомих конструктів, витіснених переживань та внутрішньоособистісних конфліктів клієнта.

В основі методу лежить механізм аперцепції (залежність сприйняття від минулого досвіду) та закон проєкції. Карта виступає екраном, на який психіка транслює власну суб'єктивну реальність, оминаючи механізми раціонального психологічного захисту (цензуру Его).

Особливості застосування



- ✓ Карты створюють безпечну дистанцію між клієнтом і його травматичним досвідом («це відбувається не зі мною, а з персонажем на карті»).
- ✓ Швидке встановлення терапевтичного рапорту через зниження рівня первинної тривоги та опору.
- ✓ Можливість інтеграції візуального стимулу з тілесно-орієнтованими, когнітивно-поведінковими та наративними практиками.

Класифікація стимульного матеріалу за терапевтичними мішенями



- ✓ *Особистісні та міжособистісні (Persona, Personita, TanDoo)*: Націлені на діагностику субособистостей та схем взаємодії всередині людських систем, відображаючи почуття, конфлікти та ресурси пар (від стадії пристрасності до відчуженості).
- ✓ *Травма-фокусовані (Core)*: Символізують стресові та травматичні патерни з метою активізації копінг-стратегій.
- ✓ *Наративно-міфологічні (Saga, Mythos, 1001, Shen Hua, Morena)*: Спираються на бібліотерапевтичні механізми, легенди та архетипічні сюжети для занурення у світ глибинної уяви.
- ✓ *Абстрактно-експресивні (Ecco, Beauregard)*: Колірні абстракції для вираження довербальних емоційних станів та подолання комунікативних труднощів.
- ✓ *Сюрреалістичні (Bosch, Lydia Jacob Story)*: Дослідження сновидінь, неусвідомлених страхів та кошмарів уяви через колажну метафорику.



Практичний блок

Завдання 1.1. Подолання первинного опору



Ваше завдання полягає в моделюванні ситуації подолання первинного клієнтського опору за допомогою асоціативного стимулу. Ви маєте запропонувати умовному клієнту обрати у відкриту одну карту, яка найкраще відображає його актуальний емоційний стан.

Після цього вам необхідно застосувати техніку сократівського діалогу, щоб перевести фокус уваги клієнта з внутрішньої тривоги на зовнішній об'єкт. Далі ви повинні зафіксувати момент переходу від простого опису зображення до розповіді про власне життя. Наприкінці вправи проаналізуйте ефективність використання карти як безпечного контейнера для негативних афектів.

Завдання 1.2. Дослідження когнітивного дисонансу



Вам пропонується провести діагностичне інтерв'ю, використовуючи портретну колоду проєктивних карт. Ваше завдання – попросити партнера по вправі витягнути наосліп дві карти: «Я ідеальне» та «Я тіньове».

Уважно відстежуйте невербальні маркери когнітивного дисонансу під час розкриття сліпих карт. Від вас вимагається ставити виключно відкриті, феноменологічні запитання щодо рис обличчя та емоцій персонажів на зображеннях. Завершіть вправу складанням короткого психологічного профілю на основі виявлених проєкцій, уникаючи при цьому директивних суджень.

Завдання 1.3. Робота з МАК «Персона»



Вам потрібно здійснити закритий вибір двох стимульних матеріалів (карток) із запропонованого набору. Після ознайомлення із зображеннями необхідно визначити ту картку, яка суб'єктивно викликає більшу прихильність. Ваше завдання – проаналізувати кожне з двох зображень.

Алгоритм роботи передбачає відповіді на такі питання (перелік фіксується на дошці):

- ✓ хто зображений, якими є його базові характеристики?
- ✓ що робить суб'єкт, які стани переживає у цей момент?
- ✓ на чому зосереджені думки?
- ✓ якими є домінуючі потреби чи наміри?
- ✓ що перешкоджає реалізації потреб (наявні внутрішні чи зовнішні бар'єри)?
- ✓ які механізми та внутрішні ресурси використовуються для подолання перешкод?

Етап роботи у мікрогрупах. Вам необхідно об'єднатися у малі групи (по 2-3 особи) для обговорення індивідуальних описів. Наступним кроком є аналіз потенційної взаємодії між двома обраними картками за такими орієнтирами:

- ✓ яку інформацію один суб'єкт міг би передати іншому?
- ✓ чого вони можуть навчити один одного та щодо чого сформулювати застереження?
- ✓ що викликає взаємне прийняття, а що – відторгнення?
- ✓ якими є сильні та слабкі сторони кожного з них?
- ✓ які наявні спільні ознаки?
- ✓ які конструктивні дії вони здатні реалізувати один для одного?

Етап групової рефлексії. Підсумкове обговорення результатів виконання вправи у загальній групі з фокусом на питаннях:

- ✓ як результати роботи співвідносяться з власною життєвою ситуацією здобувача?
- ✓ які підсумки можна підбити на основі проведеного аналізу?

Завдання 1.4. Аналіз контрперенесення



Ваше завдання – відпрацювати навичку виявлення перенесення та контрперенесення під час сесії з використанням метафоричних карт. Ви маєте працювати в трійках, розподіливши ролі на терапевта, клієнта та супервізора-спостерігача. Вам необхідно запропонувати «клієнту» скласти з п'яти карт історію свого травматичного досвіду, свідомо залишаючись у позиції відстороненого аналітика.

Після завершення розповіді ви повинні письмово описати свої власні соматичні та емоційні реакції на розгорнутий візуальний наратив клієнта. Згодом обговоріть із супервізором, які саме елементи зображень спровокували ваші особисті контртрансферентні реакції та як їх можна утилізувати.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Наскільки ефективно я зміг/змогла абстрагуватися від власних суб'єктивних інтерпретацій та залишитися виключно в межах феноменологічного поля клієнта?

- ✓ Які візуальні стимули чи метафори під час сесії викликали в мене найбільший внутрішній опір?

- ✓ Чи вдалося мені зберегти професійну нейтральність і не нав'язувати клієнту «очевидні» (з моєї точки зору) значення карток?

2. Форми і способи роботи з картами



Теоретичний огляд

Стратегії вибору стимульного матеріалу:

- ✓ *Відкритий вибір (вибір усвідомлений):* Клієнт самостійно сканує колоду лицьовою стороною догори і обирає карту. Спосіб забезпечує високий рівень контролю, знижує тривожність, запускає свідомі асоціативні зв'язки.
- ✓ *Сліпий вибір (ВН - вибір наосліп):* Вибір карти сорочкою догори. Забезпечує ефект синектики (несподіваного зближення) та раптової конфронтації з витісненим матеріалом, забезпечуючи глибший рівень проекції.

Алгоритми процесуальної роботи:



- ✓ *Феноменологічне опитування:* Рух від дескриптивного опису («Що ви бачите на карті?») до емоційної ідентифікації («Що відчуває цей об'єкт?») і, нарешті, до екзистенційної інтеграції («Як це пов'язано з вашим реальним життям?»).
- ✓ *Дисоціація та асоціація:* Способи регулювання психологічної дистанції шляхом зміни перспективи сприйняття карти (погляд від першої, другої чи третьої особи).



Практичний блок

Завдання 2.1. Калібрування фокусу проекції



Вам необхідно дослідити клінічну різницю між усвідомленою та несвідомою проекцією під час терапевтичної сесії. Ваше завдання – попросити клієнта обрати карту-відповідь на один і той самий запит спочатку у відкриту форму, а потім – наосліп. Ви маєте ретельно порівняти наративи, які генерує клієнт в обох випадках, фіксуючи рівень метафоричної глибини та наявність маркерів психологічного захисту.

Після цього вам слід проаналізувати, як зміна способу вибору впливає на швидкість доступу до витісненого матеріалу. Зробіть аргументовані висновки щодо того, на яких етапах психокорекції доцільніше використовувати кожен із цих способів.

Завдання 2.2. Аналіз контрперенесення



У цій вправі вам пропонується відпрацювати протокол роботи з дисоційованими станами Его за допомогою кількох різних колод. Ваше завдання – попросити клієнта обрати карту з портретної колоди для репрезентації своєї вразливої (травмованої) частини, а з ресурсної колоди – для частини, що виконує захисну функцію.

Ви маєте організувати просторовий діалог між цими двома візуалізованими образами, використовуючи класичну техніку порожнього стільця. Вам слід модерувати цю складну взаємодію таким чином, щоб інтегрувати розщеплені конструкти особистості в єдину функціональну систему. На завершення детально задокументуйте кінесичні зміни в міміці та позі клієнта після досягнення внутрішнього компромісу.

Завдання 2.3. Деконструкція жорсткого наративу



Вам необхідно застосувати метод сліпого конструювання сюжету, який ефективно дозволяє обійти жорстку раціоналізацію клієнта-інтелектуала. Ваше завдання – наосліп витягнути з універсальної колоди шість карт і викласти їх перед клієнтом у довільному порядку сорочкою догори.

Ви маєте попросити клієнта перевертати карти по одній, негайно вплітаючи кожне нове зображення в єдину послідовну історію про власне життя. Вам потрібно фіксувати семантичні розриви, паузи та нелогічні переходи в його розповіді, оскільки саме вони виступають маркерами зон психологічних конфліктів. Після завершення генерації історії проаналізуйте разом із клієнтом, які саме карти викликали найбільший внутрішній опір при спробі інтегрувати їх у загальний наратив.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Який спосіб пред'явлення карт (відкритий чи закритий вибір) дався Вам найскладніше з точки зору фасилітації клієнтського процесу?

- ✓ Чи не пришвидшували Ви процес інсайту, намагаючись занадто швидко перевести клієнта від метафоричного опису карти до прямого аналізу його реального життя?

- ✓ Які лінгвістичні конструкції Ви використовували найчастіше під час дослідження клієнтської метафори, і чи були вони достатньо розширювальними, а не звужувальними?

- ✓ Як Ваша власна толерантність до невизначеності вплинула на готовність клієнта генерувати хаотичні або неструктуровані наративи?

3. Групові та індивідуальні вправи з картами



Теоретичний огляд

Специфіка індивідуальної роботи:

- ✓ створення глибоко інтимного, захищеного простору для регресії та опрацювання первинної травми.
- ✓ можливість застосування макро-технік (наприклад, масштабна робота з лінією часу), які потребують високої концентрації уваги та тривалого часу.
- ✓ робота з глибокими інтроектами та субособистостями без ризику соціального оцінювання.

Специфіка групової роботи:

- ✓ *ефект множинної проекції*: одна і та сама карта викликає кардинально різні інтерпретації в учасників, що наочно демонструє групі суб'єктивність сприйняття реальності.
- ✓ *каталізація групової динаміки*: карти виступають безпечним медіатором для вирішення міжособистісних конфліктів, структурування зворотного зв'язку та проєктивної соціометрії.



Практичний блок

Завдання 3.1. Архітектура колективного міфу



Вам доручається організувати групову техніку, спрямовану на глибинну діагностику групової динаміки та згуртування колективу. Ваше завдання – запропонувати кожному учаснику малої групи витягнути наосліп одну карту і покласти її в центр спільного кола.

Ви маєте ініціювати процес створення колективної казки, де кожен учасник по черзі додає одне речення, спираючись виключно на візуальний зміст своєї власної карти. Під час оповіді вам необхідно фіксувати неформальний розподіл ролей: хто стає лідером сюжету, хто саботує розвиток подій, а хто займає суто конформістську позицію.

На етапі обговорення ви повинні розкрити групі несвідомі механізми їхньої взаємодії, аналізуючи проявлені патерни поведінки під час спільного творення міфу.

Завдання 3.2. Візуальна соціометрія конфлікту



Ваше завдання полягає у проведенні групової проєктивної соціометрії для екстерналізації прихованих міжособистісних конфліктів у команді. Ви повинні розкласти в центрі аудиторії велику кількість карт із зображеннями абстрактних форм та різноманітних людських взаємодій.

Вам необхідно попросити кожного учасника обрати дві карти: перша має символізувати його власне відчуття місця в групі, а друга – його сприйняття групи як єдиного цілого. Після того, як вибір зроблено, ви маєте запропонувати учасникам розмістити свої карти на спільній фліпчарт-дошці, відкрито аргументуючи своє просторове рішення.

Проаналізуйте отриману складну візуальну матрицю разом із групою, звертаючи особливу увагу на полярні проєкції та болісний незбіг очікувань між різними підгрупами.

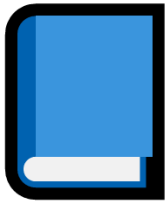


Підсумкова рефлексія

- ✓ Якби Ваша професійна ідентичність як групового ведучого чи індивідуального психотерапевта була картою, які б символи та кольори переважали на ній саме зараз?

- ✓ Як Ви насправді даєте раду внутрішньому роздратуванню, коли клієнти або учасники групи раціоналізують та знецінюють стимульний матеріал, називаючи його «просто незрозумілими картинками»?

- ✓ В які саме моменти глибокої індивідуальної роботи з картами Ви відчуваєте сильну спокосу зісковзнути від підтримуючої терапії до директивного роздавання порад?



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11.

КАЗКОТЕРАПІЯ

План



1. Основні можливості та прийоми при роботі з казкою.
2. Малювання по мотивах казки.
«Улюблена казка мого дитинства».

1. Основні можливості та прийоми при роботі з казкою



Теоретичний огляд

Казкотерапія визначається як метод психокорекції, що функціонує через казкову форму для інтеграції особистості та розширення її свідомості. Дія методу ґрунтується на одночасному зверненні до свідомого та підсвідомого рівнів психіки. Це оптимізує процес комунікації в умовах емоційного напруження.



Основні корекційні **функції** методу охоплюють:

- ✓ психологічну підготовку суб'єкта до складних емоційних ситуацій;
- ✓ символічне відреагування стресових факторів.

Специфіка психологічного впливу казки забезпечується низкою факторів:

- ✓ відсутність прямих повчань дозволяє суб'єкту природно засвоювати об'єктивні причинно-наслідкові зв'язки;
- ✓ закономірна перемога добра формує стабільне почуття психологічної захищеності;
- ✓ узагальненість образу головного героя сприяє швидкій ідентифікації з ним.

Базові **прийоми** психокорекційної роботи включають:

- ✓ аналіз казок для глибокого усвідомлення прихованих мотивів поведінки персонажів;
- ✓ розповідання історій від імені різних дійових осіб з метою розвитку здібності до децентрації;
- ✓ переписування сюжету для самостійного пошуку оптимальних варіантів вирішення ситуацій та зниження внутрішньої напруги;
- ✓ складання нових казок, що відображають глибинний людський досвід проходження життєвих криз та подолання страху.





Практичний блок

Завдання 1.1. Кейс-стаді «Деконструкція сюжету»



Вам необхідно обрати одну традиційну чарівну казку та проаналізувати її сюжетну лінію через механізми психологічного захисту головного героя. Ваше завдання полягає у виокремленні ситуацій, де персонаж демонструє уникнення, проєкцію, раціоналізацію та/ або інші механізми психологічного захисту.

Після цього Вам слід розробити альтернативний сценарій розвитку подій, за якого герой застосовує зрілі копінг-стратегії. Результати об'єктивного аналізу Вам потрібно презентувати у вигляді структурованої таблиці. Це дозволить Вам відпрацювати навички виявлення прихованих психологічних патернів у наративних текстах без емоційного залучення.

Завдання 1.2. Групова робота «Символічне конструювання»



Ваше завдання – об'єднатися у мікрогрупи по три особи та спільно розробити терапевтичну казку для клієнта з ознаками емоційного вигорання.

Вам потрібно створити сюжет, у якому відображено процес відновлення внутрішнього ресурсу без прямого вказування на проблему. Кожен учасник по черзі додає по одному реченню, суворо дотримуючись логіки оповіді. Після завершення створення тексту Вам слід проаналізувати динаміку групової взаємодії та розподіл ролей.

Завдання 1.3. Індивідуальна робота «Альтернативна ідентифікація»



Вам пропонується вибрати негативного персонажа з відомої авторської казки. Ваше завдання – написати монолог від імені цього персонажа, детально обґрунтовуючи його мотиви з позиції об'єктивних обставин та дефіциту енергетичного потенціалу.

Вам необхідно уникати оцінних суджень, зосередившись виключно на констатації внутрішнього стану фігуранта. Створений текст Вам потрібно зачитати перед аудиторією, зберігаючи нейтральну академічну інтонацію. Ця вправа розвиває Вашу здатність до розуміння клієнтів із деструктивними моделями поведінки.



Підсумкова рефлексія

- ✓ Що було найскладнішим під час виконання цих завдань (аналізу казки, групової роботи чи написання монологу), а який етап роботи дався Вам легко?

- ✓ Які емоції та стани Ви фіксували у себе під час спільного конструювання сюжету та занурення в образ негативного персонажа?

- ✓ Як саме застосування цих технік допоможе Вашому майбутньому клієнту безпечно відновити свій енергетичний потенціал та внутрішній ресурс?



Підсумкова рефлексія

- ✓ Які етапи вашого професійного та особистісного становлення стали основними у сюжеті «Казки про власне життя», і який внутрішній ресурс допоміг їх описати?

- ✓ Як розповідь від імені іншого персонажа вплинула на ваше вміння констатувати факти та обґрунтовувати чужі мотиви без засудження?

- ✓ Які саме обставини у вибраній казці ви вирішили змінити, і як новий варіант вирішення ситуації відображає ваші способи подолання об'єктивних перешкод?

- ✓ Як результати виконання цих вправ можна застосувати у процесі психокорекції для роботи з енергетичним потенціалом клієнта?



ДЛЯ НОТАТОК

[illegible]

Список використаних джерел

1. Абрамян Н. Сучасний підхід у використанні методів психокорекції та консультування підлітків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 4–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2017_10_3
2. Андрушко Я. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
3. Арестович-Корнійчук О., Корсакевич С. Особливості роботи практичного психолога з вимушено переміщеними особами засобами гештальт-терапії. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 7–14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/swiapmps_2025_1_3
4. Багрій В., Легка А. Надання психологічної допомоги особам, членам родин працівників МВС України, які постраждали від збройної агресії (практичні вправи для психосоціальної підтримки). *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 96–101. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/18.pdf>
5. Білуха Т. І., Педченко О. В. Розвиток психологічної стійкості суб'єкта у процесі групової психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання. *Психологічний журнал*. 2025. Вип. 14. С. 139–145. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psj_2025_14_19
6. Бородулькіна Т. О. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з психологічною травмою. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 15–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psst_2023_3_4
7. Бохонкова Ю., Пелешенко О., Кобиляцька М. Психологічні особливості використання видів арт-терапії в різні вікові періоди. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 15–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_1_4
8. Бріер Н. Дж., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Манускрипт, 2023. 440 с.
9. Васьківська С. Основи психологічного консультування : підручник. 2-ге вид. Київ : Ніка-Центр, 2011. 424 с.
10. Вашека Т. В. Основи психологічної практики : навч. посіб. Київ : НАУ-друк, 2009. 200 с.
11. Вінс В. А., Бондарчук А. Г., Марченко Т. П. Особливості подолання депресивних станів у дорослих за допомогою методу символдрами. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 230–234. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2024_63_42
12. Горностай П. Особливості групової ідентичності в психотерапевтичних і тренінгових групах. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. Вип. 30. С. 93–101.
13. Діжурко Н., Легка А. Розвиток психологічної стійкості в роботі з образами та візуалізацією в умовах воєнних дій. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. Вип. 1. С. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-3>
14. Донець Г., Євтушенко І. Загальна характеристика психологічних трансформаційних ігор як психокорекційної методики у роботі психолога-практика. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 45–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_7_9

15. Дружиніна І. А., Демянюк О. Б. Методи активного соціально-психологічного навчання у психокорекційній роботі з майбутніми психологами. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2025. № 9. С. 1243–1253. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_9_112
16. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 265 с.
17. Ільюк О. О. Психокорекційна робота щодо зниження тривожності у студентів у контексті психотерапії методом символдрами. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 123–127. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_30_23
18. Каліна Н. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
19. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 148 с.
20. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практ. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2024. 107 с.
21. Карпенко Є. EMDR-терапія в умовах війни у наукових дослідженнях: міжнародний досвід. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. Вип. 9 (49). С. 1307–1316. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1307-1316](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1307-1316)
22. Карпенко Є., Легка А., Яремчишин М. Психокорекційні навички та основні терапевтичні підходи у практичній діяльності психолога-початківця. *Габітус*. 2025. Вип. 72 (1). С. 92–96. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2025_72\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2025_72(1)_18)
23. Карпенко Є. Детермінанти почуття безпеки студентської молоді: довоєнний ретроспективний експурс. *Перспективи та інновації науки*. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина. 2022. Вип. 9 (14). С. 575–584. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-575-584](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-575-584)
24. Карпенко Є., Карпенко О. Теоретичний аналіз резильєнтності як предиктора успішної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього середовища. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. Вип. 12 (52). С. 833–843. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-833-843](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-833-843)
25. Карпенко Є., Одинцова Г. Довіра і сумнів як детермінанти розвитку впевненості засобами позитивної психотерапії. *Перспективи та інновації науки*. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина. 2025. Вип. 8 (54). С. 1361–1371. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1361-1371](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1361-1371)
26. Карпенко Є., Южека Р. Психологічні особливості процесу адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2025. Вип. 2 (48). С. 1425–1436. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1425-1436](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1425-1436)
27. Карпенко Є., Южека Р. Шляхи та пропозиції удосконалення адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. Вип. 2 (42). С. 1965–1974. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)-1965-1974](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-1965-1974)
28. Карпенко Є.В. Психодрама в умовах війни: терапевтичний потенціал для подолання травми та підвищення стійкості. *Наукові перспективи (Серія «Психологія»)*. 2025. Вип. 8 (62). С. 1337–1350. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1337-1350](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1337-1350)

29. Карпенко Є.В., Легка А.І., Яремчишин М.М. Психокорекційні навички та основні терапевтичні підходи у практичній діяльності психолога-початківця. *Габітус*. 2025. Вип.72. С. 92–96. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.16>
30. Карпенко Є.В., Южека Р.С. Психологічні особливості процесу адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2025. Вип. 2 (48). С. 1425–1436. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1425-1436](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1425-1436)
31. Карпенко Є.В., Южека Р.С. Шляхи та пропозиції удосконалення адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. Вип. 2 (42). С. 1965–1974. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)-1965-1974](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-1965-1974)
32. Карпенко Є. Розвиток резильєнтності особистості засобами позитивної психотерапії. *Габітус*. 2025. Вип. 75. Т. 1. С. 218–223. http://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_1/38.pdf або <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.36>
33. Карпенко Є.В., Багрій В.В., Легка А.І. Особливості копінг-поведінки підлітків з неповних сімей (за результатами проєктивної методики «Людина під дощем»). *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2025. Вип. 3 (68). Т.1. С. 79–91. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-68-3-1-79-91>
34. Карпенко З., Карпенко Є. Теоретична тріангуляція у психологічних дослідженнях як епістемологічна технологія. *Психологія і суспільство*. 2025. Т. 92. № 2. С. 46–54. <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1342> або <https://doi.org/10.35774/>
35. Католик Г., Карпенко Є. Соціальні очікування мігрантів у час широкомасштабної війни росії в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. Вип. 1. С. 39–45. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-6>
36. Католик Г., Карпенко Є. Соціальні очікування мігрантів у час широкомасштабної війни росії в Україні. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. Вип. 1. С. 39–45. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-6>
37. Клибанівська Т. Методичні принципи психокорекційної роботи зі студентами. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, вип. 27. С. 199–208. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_10_27_20
38. Козир М., Леонтєва І. Інноваційні освітні технології у травма-інформованому підході: потенціал асоціативних карт. *Інноватика у вихованні*. 2025. Вип. 22. С. 124–135. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2025_22_13
39. Козира П., Легка А. Групова терапія як засіб подолання ігрової залежності. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 115–119. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/19.pdf>
40. Козира П., Легка А. Теоретико-методологічні засади вивчення цінностей готовності до материнства. *Молодий вчений*. 2022. Вип. 4 (104). С. 55–60. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-4-104-13>
41. Кононова М. Практикум із дисциплін «Основи психокорекції та психоконсультації в умовах інклюзії» і «Основи психотренінгу осіб з тяжкими порушеннями мовлення» : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2020. 191 с.
42. Костюченко О. В. Артпрактика в гештальт-підході до антикризової інтервенції. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія :*

Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 1. С. 46–52. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36\(75\)_1_1](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36(75)_1_1)

43. Кочарян О., Барінова Н. Механізм емоційного балансу у клієнт-центрованій психотерапії. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2025. Вип. 23. С. 6–12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2025_23_3
44. Кочарян О., Барінова Н., Барінов С. Точки зростання сучасної клієнт-центрованої психотерапії. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2024. Вип. 22. С. 15–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2024_22_4
45. Кравченко К. О. Обґрунтування створення метафоричних асоціативних карт «Маска» для роботи з учасниками бойових дій. *Журнал сучасної психології*. 2022. Вип. 3. С. 71–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2022_3_12
46. Кузікова С. Основи психокорекції : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2021. 236 с.
47. Кузікова С. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2006. 384 с.
48. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 124 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4400>
49. Магдисюк Л., Грушецька О., Гричанюк О. Причини проявів депресивних станів у підлітків: профілактика, психокорекція та психологічне консультування в умовах війни. *Psychology travelogs*. 2025. Iss. 2. С. 107–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pstr_2025_2_12
50. Мельничук О. Основи психоконсультування та психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2022. 390 с.
51. Мушкевич М., Чагарна С. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
52. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ : РЗГ, 2005. 128 с.
53. Осика О. В. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса в психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 407–416. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_36
54. Панчук Н. Практикум з групової психокорекції : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. Івана Огієнка, 2023. 368 с.
55. Пеньковська Н., Шептицький Р. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
56. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями. Львів : ВНТЛ-Класика, 2022. 156 с.
57. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко та ін. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с.
58. Пріц А., Викуаль Е. Груповий психоаналіз: Теорія. Техніка. Застосування / пер. Г. Котовські ; наук. ред. С. Грабовська, Г. Католик. Львів : Астролябія, 2006. 312 с.
59. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї : навч. посіб. / С. Максименко та ін. Київ : Міленіум, 2011. 250 с.
60. Психологічні технології надання допомоги працівникам поліції після їх перебування в екстремальних ситуаціях : метод. рек. / за заг. ред. В. Криволапчука. Київ : Людмила, 2023. 96 с.

61. Реінтеграція ветеранів (в тому числі з інвалідністю): повернення військових до повноцінного життя : метод. рек. / Л. П. Чепіга та ін. ; ХНУВС, ЛьвДУВС. Харків : ХНУВС, 2024. 199 с.
62. Романова К., Раєвська Я. Використання методу гештальт-терапії у роботі психолога при психосоматичних реакціях на стрес у населення в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 105–110. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/swiapmps_2025_1_17
63. Сіпко Л. Особливості використання методів психокорекції у роботі з психічною травмою. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 588–599. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_51
64. Смірнова О. М., Краснопольська С. М. Особистісні якості психолога як чинник ефективності психокорекційної діяльності. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 12. С. 1129–1144. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/siat_2025_12_91
65. Турецька Х. І., Яскевич О. І. Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) – психодинамічна психотерапія невротичних розладів. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 295–300. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_54
66. Фальова О. Напрями та методи психокорекції психічної дезадаптації та порушення розвитку самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6 (2). С. 205–209.
67. Фізер Л. Психокорекція особистості засобами графічних методик. *ScienceRise*. 2015. № 12 (1). С. 65–68.
68. Цимбалюк І. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 544 с.
69. Черенщикова Д. Аксіокорекція педагогічного спілкування у вищих навчальних закладах засобами позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2012. № 1. С. 184–194.
70. Шамлян К. М. Групова динаміка у дзеркалі символдрами. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2025. № 1. С. 1870–1881. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_1_158
71. Шапар Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
72. Шаповалова Л. О. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса як умова динаміки і розвитку особистості та конструктивний рух до її цілісності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6 (1). С. 135–141. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(1\)_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(1)_26)
73. Як ви, командире? Як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру і авторитет / ред. Я. Сабляш. 2-ге вид. [Б. м. : б. в.], 2023. 36 с.
74. Як ти, ветеране? Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя / ред. Я. Сабляш. 2-ге вид. [Б. м. : б. в.], 2023. 32 с.
75. Як ти... Як розмовляти з тими, хто втратив близьких / ред. Я. Сабляш. 4-ге вид. [Б. м. : б. в.], 2023. 46 с.
76. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища шк., 2004. 679 с.

77. Demirtaş A., Güven M. The effect of cognitive-experiential theory based psycho-educational program on constructive thinking. *Cogent Psychology*. 2017. Vol. 4 (1). DOI: <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1416883>
78. Hudimova A., Zaverukha O., Karpenko Ye., Stelmakh O., Lialiuk G. Gender study of the student youth's psychological well-being during coronavirus lockdown: a comparative analysis. *Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10 (48). P. 189–199. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.48.12.20>
79. Karpenko Ye. Samobójstwo we wczesnej młodości jako zjawisko psychologiczne. *Габіміс*. 2022. Вип. 39. S. 74–78. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.13>
80. Klymenko I., Karpenko Ye., Mazur O., Bakuridze N., Zaitsev D. Problematic aspects of diagnosing mental disorders among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. *Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research*. 2023. Vol. 13(2). SI. 36. P. 44–51.
81. Kolesnichenko O.S., Zhdanova I.V., Tyurina V.O., Sereda V.V., Okhrimenko I.M., Karpenko Y.V., Slashchylyna A.O. Restoration of cadets' mental and somatic health during their training under stress. *Acta Balneologica*. 2025. Vol. 67(2), P. 108–113. <https://doi.org/10.36740/ABAL202502105>
82. Okhrimenko I. M., Kisil Z. R., Barko V. I., Katolyk H. V., Lialiuk H. M., Karpenko Ye. V., Pavziuk A. A. Peculiarities of stress disorders manifestation in armed conflict participants and directions of their social and psychological rehabilitation. *Acta Balneologica*. 2024. Vol. 66 (6). P. 373–378. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABal202406101>
83. Popovych I., Karpenko Ye., Matusiak H., Dobrovolska N., Scolota E., Kalenchuk V., Hoian I. Emotional intelligence in shaping junior athletes' productive coping strategies. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2026. 12 (1). P. 8–25. <https://doi.org/10.58962/HSR.2026.1331>
84. Tiuraniemi J., Korhola J. Cognitive group therapy for depressive students: The case study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482620903098206>
85. Zaverukha O., Popovych I., Karpenko Y., Kozmenko O., Stelmakh O., Borysenko O., Hulas I., Kovalchuk Z. Dynamics of successful formation of professional identity of future psychologists in higher education institutions. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2022. 14 (1). P. 139–157. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/511>
86. Zhylin M., Mendelo V., Karpenko Y., Samara O., Kampi Y. Mental and behavioural disorders as a result of using alcohol and psychoactive substances. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023. Vol. 81. P. 117–128. doi: <https://doi.org/10.33788/rcis.81.7>

Здано до набору 12.06.2026 р. Підписано до друку 29.06.2026 р.
Гарнітура Times New Roman. Формат 60x84 1/8.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 15,11. Зам. № 15491.
Наклад 300 примірників.

Свідectwo про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК № 2509 від 30.05.2006 р.

Друк ПП «ПÓСВІТ»
Адреса: вул. І. Мазепи, 7, м. Дрогобич, 82100, Україна
e-mail: posvitdruk@gmail.com