

МОДУЛЬ 2
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Методологічні
основи психологічного консультування

Практичне заняття № 12 (2 год)
Класичний психоаналіз З. Фрейда

План обговорення

1. Загальна характеристика основних підходів до розуміння функціонування психіки у психоаналітичній теорії:
 - топографічний підхід;
 - структурний підхід;
 - енергетичний підхід;
 - динамічний підхід.
2. Значення та функції захисних механізмів для психіки людини.
3. Погляди З. Фрейда на генезис неврозу.
4. Методологічні інновації З. Фрейда.
5. Техніки психоаналізу (вільне асоціювання, перенесення, опір, інтерпретація).
6. Підхід З. Фрейда до інтерпретації сновидінь.
7. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острого-Київ: Острозька академія, Кондор, 2004. С.70-83.
1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ : Альма-матер, 2010. С. 54–123.
2. Москалець В.П. Психологія особистості : навч. посібник. Київ, 2020. С. 241-279.
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 41-69.
4. Психотерапевтичний практикум. Випуск 1. Класичний психоаналіз / Редактор-упорядник З.С. Карпенко. Івано-Франківськ: Гостинець, 2004.
5. Яценко Т.С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Київ : Вища школа. 2008. 342 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. КСД. 2022. 416 с.
2. Гельмут Томе і Горст Кехеле. Психоаналітична терапія. Теорія і практика. Том 1. Теорія. 2021. 720 с.
3. Український психоаналітичний журнал. URL. : <https://journals.npa.org.ua/index.php/psy/issue/archive>
4. Фрейд З. Лекції зі вступу до психоаналізу. Нові висновки. Київ. 2019. 672 с.
5. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Київ : Фоліо, 2019. 148 с.
6. Фрейд З. Теорія сексуальності. Київ : Фоліо, 2019. 134с.
7. Фрейд З. Тлумачення снів. Київ : Фоліо, 2019. 586 с.
8. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро: Інновація, 2019. 283с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Вкажіть основні підходи до розуміння функціонування психіки в теорії З.Фрейда.
2. Чому психоаналіз вважається динамічним підходом до терапії?

3. Опишіть стадії психосексуального розвитку.
4. Які функції захисних механізмів?
5. Обґрунтуйте погляди З. Фрейда на генезис неврозу.
6. Визначте зміст і значення терміну “перенесення” в контексті психоаналізу.
7. Визначте зміст і значення терміну “опір” в контексті психоаналізу.
8. Визначте зміст і значення терміну “інтерпретація” та вкажіть джерела отримання матеріалу для інтерпретацій.
9. Розкрийте підхід З. Фрейда до аналізу сновидінь.
10. Як вплинув психоаналіз З. Фрейда на ваші погляди щодо практики консультування?

Завдання для самостійної роботи:

I. Провести самоаналіз:

1. Перелічіть власні інстинкти. Які з них можна розглядати як руйнівні?
2. Наведіть приклади з вашого життя, які можуть свідчити про перебіг позасвідомих психічних процесів.
3. Проаналізуйте власний психосексуальний розвиток. Чи помітили ви ознаки витіснення?
4. Вкажіть, як ваше Его контактує з кожним із трьох керівників: а) з вищими інстинктивними імпульсами; б) із зовнішнім світом; в) з вищим Супер-Его.
5. Запишіть 2-3 приклади застосування вашим Его механізмів захисту, аби позбутися тривоги. Якщо усвідомлюєте, то назвіть ці механізми захисту.

II. Консультативний практикум:

1. Виконати наступні психоаналітичні вправи: “Чи існують приклади у вашому житті”, “Ранні спогади”, “Захисні механізми” (див. Додаток 4).

Практичне заняття № 13 (2 год)

Поведінкове консультування

План обговорення

1. Основні поняття біхевіоризму:
 - класичне обумовлювання І. Павлова.
 - біхевіоризм обумовлювання Дж. Вотсона.
 - теорія оперантного біхевіоризму Б. Скіннера.
 - теорія реципрокного гальмування Дж. Вольпе.
 - теорія інкубації Г. Айзенка.
2. Зміст і мета поведінкового консультування.
3. Консультативний контакт у поведінковому консультуванні.
4. Поведінкова оцінка.
5. Процедури релаксації.
6. Біхевіористичний аналіз.
7. Методи і техніки поведінкового консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії [Текст] : навч. посібник. Острог-Київ, 2004. С.29-35, 116-145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47.
URL : <http://kuzikova.info/ru/2016/01/teoriya-i-praktika-vikovo-i-psiokorekcii/>
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder. URL : <http://psychiatryonline.org/content.aspx?bookid=28§ionid=1670530>
Пер. з англ. здійснено волонтерами Психологічної служби Майдану, наук. ред. Катерина Явна. 2014.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте зміст експериментів І. Павлова.
2. Як вплинула експериментальна діяльність І. Павлова на формування поведінкового підходу до консультування?
3. Розкрийте погляди Дж. Вотсона на стимул, реакцію і обумовлювання.
4. Як Дж. Вотсон і його колеги експериментально обумовлювали емоційні реакції і звільняли від них?
5. Як ви розумієте наступний фундаментальний принцип, яким керувався Б. Скіннер: “Поведінка формується й зберігається її наслідками”?
6. У чому полягає основна розбіжність у поглядах І.Павлова і Б. Скіннера на обумовленість?
7. Схарактеризуйте погляди Б. Скіннера на психотерапію й консультування.
8. Як Дж. Вольпе визначає страх і тривогу?
9. Як люди набувають невротичного страху?
10. Розкрийте погляди Г. Айзенка на джерела виникнення невротичних реакцій страху/тривоги.
11. Як відбувається інкубація реакції страху/тривоги?
12. Розкрийте зміст поняття “реципроктне гальмування”.
13. Як ви гадаєте, які цілі поведінкового консультування можна вважати слухними для клієнта?
14. Вкажіть джерела отримання інформації для поведінкової оцінки.
15. Розкрийте процедуру проведення СРН-аналізу.
16. Які процедури релаксації ви знаєте?
17. Розкрийте зміст систематичної десенсибілізації в консультуванні.
18. Як консультанти і клієнти застосовують підкріплення в консультуванні?
19. Дайте визначення процедурам покарання.
20. У чому полягає зміст аверсивного методу і методу „наводнення”?
21. Назвіть етапи біхевіористичного аналізу.

Завдання для самостійної роботи:

I. Вправи для самоаналізу:

1. Наведіть приклади різних видів поведінки, які ви набули під впливом класичного обумовлювання.
2. Наведіть приклади емоційного реагування, яке ви можете спершу обумовити, а потім зняти з нього обумовленість.
3. Наведіть приклади:
 - а) засвоєння і збереження поведінки під впливом оперантного обумовлювання;
 - б) згасання певної поведінки через недостатність підкріплення.
 - в) „невротичної” поведінки, яка не лише не згасала, а фактично посилювалась із часом?

II. Консультативний практикум.

1. Підберіть вправи на релаксацію:
 - а) прогресуюча м’язова;
 - б) коротка м’язова релаксація;
 - в) ментальна релаксація;
 - г) вербальна релаксація;
 - д) диференційована релаксація.

2. Визначте, яку поведінку ви хотіли би змінити. Протягом тижня ведіть записи в щоденнику спостережень („Щоденник поведінкового моніторингу”), оформлюючи матеріал за схемою СРН-аналізу.

Приклад фрагменту запису в щоденнику поведінкового моніторингу:

Страх публічно виступати

Стимул	Реакція	Наслідки
Понеділок, 12:20 Перед студентською групою потрібно було у стислій формі викласти зміст реферату. Студенти сиділи за партами, я стояв за кафедрою.	Почувався тривожно. Говорив у швидкому темпі, втратив контакт з аудиторією. Зумів викласти основний зміст реферату. На запитання відповідав з труднощами (часто зупинявся, важко було підібрати потрібні слова, мова тиха і нечітка).	Студентська група видавалася не дуже зацікавленою. Студенти задавали мало запитань. Викладач оцінила мою підготовку нижче, ніж я очікував. Я відчуваю образ, невдоволеність своїм виступом. Гадаю, що мені заважає невпевненість, яку я хочу подолати
Вівторок 10:35 Виступ з презентацією	Сильно хвилювався. Відчував сухість у роті, серце калатало.	Виступ погано пам'ятаю, все пройшло, наче в тумані. Відчував безпорадність перед слухачами

4. Зіграйте роль консультанта, застосовуючи в роботі з клієнтом метод систематичної десенсибілізації, зокрема ієрархію десенсибілізації.

Приклад:

Ієрархія десенсибілізації страху перед іспитом

№	Суб'єктивна оцінка тривоги (0-100 балів)	Ієрархія психотравмуючих ситуацій
1.	5 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за три місяці до іспита).
2.	10 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за два місяці до модуля).
3.	15 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за місяць до іспита).
4.	20 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за тиждень до іспита).
5.	25 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за добу до складання іспита).
6.	30 балів	Прокидання вранці перед іспитом.
7.	35 балів	Проїзд в автобусі на іспит.
8.	40 балів	Уточнення аудиторії в розкладі складання іспитів.
9.	50 балів	Очікування за межами аудиторії.
10.	60 балів	Перші хвилини перебування в аудиторії.
11.	70 балів	Розміщення в аудиторії і роздуми про неминучість складання іспита.
12.	80 балів	Прихід викладача.
13.	90 балів	Ознайомлення зі змістом тестових завдань.
14.	95 балів	Сильне переживання паніки і поява бажання покинути приміщення.
15.	100 балів	Вимушена втеча з аудиторії через сильну паніку.

Практичне заняття № 14 (2 год)
Когнітивно-біхевіористичний
підхід до консультування

План обговорення

1. Раціонально-емоційне поведінкове консультування (РЕПК):
 - 1) Основні положення.
 - 2) ABC (АПН)-теорія особистості.
 - 3) Мета і завдання РЕПК.
 - 4) Консультативний контакт у РЕПК.
 - 5) Техніки РЕПК.
2. Когнітивне консультування:
 - 1) Основні положення.
 - 2) Мета і завдання когнітивного консультування.
 - 3) Консультативний контакт у когнітивному консультуванні.
 - 4) Методи, техніки, вправи когнітивного консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острого-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 116 – 145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47.
URL : <http://kuzikova.info/ru/2016/01/teoriya-i-praktika-vikovoї-psihokorekcii/>
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.
4. Приходько Ю. О. Практична психологія: Введення у професію: навч. посібник. Київ, 2010. 172-177 с. URL : http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/praktichna_psixologia.pdf

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Борг Джейм. Сила думки: як твої думки змінюють реальність. Аудіокнига українською.
URL : <https://www.youtube.com/watch?v=SxHIQHSKcfl>
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
3. Роберта Л. Ліхі. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. 2023. 748 с.
4. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder. Переклад з англ. здійснено волонтерами Психологічної служби Майдану, наук. ред. Катерина Явна. 2014. URL : <http://psychiatryonline.org/content.aspx?bookid=28§ionid=1670530>

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Назвіть фундаментальні й первинні цілі людини.
2. Як ви гадаєте, чому Елліс вважає, що Ц (цілі), А (активуючі події), П (переконання) і Н (наслідки реакцій) впливають один на одного? Наведіть приклад впливу П на А.
3. Як впливають на збереження, можливо, і на підкріплення ірраціональних переконань наступні чинники:
 - а) біологічні тенденції;
 - б) сильні емоційні переживання;
 - в) некритичність мислення;
 - г) підкріплення наслідків дій;
 - д) акцент на “жахливих” подіях минулого;
 - е) нереалістичні установки щодо процесу змін;
 - є) недостатня перевірка переконань за допомогою дій.
4. Розкрийте зміст стосунків „консультант-клієнт” в РЕПК.

5. Яке значення гумору в РЕПК?
6. Яке значення навчання навичкам у РЕПК?
7. Яке значення вирішення проблем у РЕПК?
8. Як ви гадаєте, де ще, окрім індивідуального консультування, можна застосовувати РЕПК?
9. Який зв'язок між когніціями і емоціями?
10. Які чинники підсилюють когнітивну вразливість?
11. Критично поміркуйте над визначенням мети когнітивного консультування.
12. Визначте характер стосунків „консультант-клієнт” у когнітивному консультуванні.
13. Які методи застосовують для виявлення й ідентифікації автоматичних думок?
14. Які методи застосовують для перевірки правдивості й виправлення автоматичних думок?
15. З якою метою застосовують поведінкові методи в когнітивному консультуванні?

Завдання для самостійної роботи:

I. Вправи для самоаналізу (РЕПК):

1. Ідентифікуйте ірраціональну установку стосовно:
 - а) себе;
 - б) інших;
 - в) умов, в яких ви живете.
2. Дайте відповідь на запитання:
 - А) Звідки у вас з'явилися такі переконання?
 - Б) Яким чином ви їх підтримуєте?
3. Наведіть приклад із власного життя:
 - а) АПН раціонального мислення.
 - б) АПН ірраціонального мислення.
4. Додайте до АПН-схеми елемент Д, застосовуючи:
 - а) когнітивні техніки;
 - б) емоційні техніки;
 - в) поведінкові техніки.

5. Вкажіть, до якої нової ефективної філософії (Е) ви дійшли.

II. Завдання для самоаналізу (когнітивне консультування):

1. Складіть список чинників, які в період вашого дорослішання, можливо, вплинули на засвоєння помилкових способів обробки інформації.
2. Сформулюйте вашу проблему. Спробуйте виявити й ідентифікувати автоматичні думки, пов'язані з виникненням цієї проблеми.
3. Вкажіть на когнітивні помилки в обробці інформації, якщо такі є.
4. Спростуйте виявлену вами автоматичну думку, застосувавши техніки когнітивного консультування, зокрема “сократівський діалог”.
5. Визначте пов'язану з проблемою думку, реалістичність якої можна перевірити шляхом зміни поведінки. Сплануйте і проведіть поведінковий експеримент, щоб переконатися у правильності вашої думки.

III. Консультативний практикум: застосуйте методи РЕПК чи когнітивного консультування в роботі з потенційним клієнтом.

Наприклад:

1. Метод трьох колонок, що дозволяє дослідити неадаптивні думки і сформулювати адаптивні. Для цього в першій колонці описується ситуація, в другій – неадаптивні думки, в третій – адаптивні думки.

Ситуація	Неадаптивні думки	Адаптивні думки
Написати есе	У мене нічого не вийде	Я навчуся чогось нового. Це треба зробити хоча б із цікавості

2. Метод запису подій дня. Приміром, жінка скаржиться на погану поведінку сина.
Клієнтка: Син не слухається.

Терапевт: Заведіть „журнал спостережень” і записуйте знак „+” щоразу, коли син поводить себе слухняно, і знак „-”, якщо навпаки.

3. Імагінальна техніка. Наприклад:

Клієнтка: Я не можу.

Терапевт: Уявіть, що можете, і зробіть це.

Практичне заняття № 15 (2 год) Транзакційний аналіз (ТА)

План обговорення

1. Основні положення ТА:
 - типи „о-кей-позицій”;
 - Его-стани; транзакційні діаграми;
 - структурування часу;
 - типи транзакцій;
 - ігри і сценарії.
2. Характеристика підходів до практики ТА:
 - структурний аналіз;
 - транзакційний аналіз;
 - аналіз гри;
 - аналіз сценарію.
3. Мета ТА.
4. Консультативний контакт у ТА.
5. Сучасні психотехніки ТА (застосування егограм, трансформація матриці сценарію, застосування гештальт-методів і вправ).

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.19-33.
URL : <http://kuzikova.info/ru/2016/01/teoriya-i-praktika-vikovoї-psihokorekcii/>
2. Ящук Р. Робочі матеріали: Перший рік в ТА. ЯРА. 2024. 346 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Berne E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships (Берн Е. Ігри, в які грають люди. Психологія людських взаємин) – видано англійською мовою.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ, 2016. 256 с.
3. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. КСД. 2022. 416 с.
4. Штайнер К. Сценарії життя людей. Київ: Фабула, 2019. 254 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Дайте визначення Его-стану.
2. Розкрийте основний зміст наступних Его-станів: Батько, Дорослий, Дитина.
3. Чи є ТА динамічною теорією особистості? Обґрунтуйте відповідь.
4. Яким чином, вважає Е. Берн, люди структурують час?
5. Які типи транзакцій ви знаєте? Наведіть приклади.
6. Вкажіть, що Е. Берн має на увазі під сценарієм?
7. Що таке ігри і як люди розгортають їх?
8. Якою є розплата за гру і за сценарій?
9. Як можна застосовувати гештальт-методи у практиці ТА?
10. Що таке егограма і як її застосовувати?

Завдання для самостійної роботи

I. Вправи для самоаналізу:

1. Проведіть власний структурний аналіз БДДт першого порядку, зазначаючи думки, почуття і вчинки, що надходять від вашого:
 - а) Батька (Б);
 - б) Дорослого (Д);
 - в) Дитини (Дт).
2. Наведіть приклади із власного життя, що відповідають наступним трансакціям:
 - а) додаткова;
 - б) перехресна;
 - в) прихована.
3. Розгляньте ваші стосунки зі значущою людиною (один із батьків, чоловік (дружина), друг, колега, дитина, сестра, брат і т.д.), при цьому визначте і проаналізуйте трансакцію, що характерна для спілкування з цією людиною, враховуючи різні Его-стани, особливо той Его-стан, що є катектичним для даної людини.
4. Ідентифікуйте деякі з ігор, в які ви граєте, включаючи конкретні кроки, які ви робите, і розплату за ігри. Придумайте назву для кожної вашої гри.
5. Уявіть, що ви маєте 100 одиниць енергії, розподіліть її між наступними Его-станами: Виховуючий Батько, Турботливий Батько, Дорослий, Природня Дитина і Адаптована Дитина. При цьому слід взяти до уваги те, як ви зазвичай почуваетесь і поведетесь. Намалюйте егограму, розділюючи 100 одиниць енергії (у %) між п'ятьма Его-станами. Графічно зобразіть це у вигляді прямокутних стовпців різної довжини, відповідно до відсоткового показника енергії Его-стану.

III. Консультативний практикум:

Застосуйте тест «Транзакційний аналіз спілкування» (див. додаток 10) з потенційним клієнтом і зробіть висновок про особливості взаємодії его-станів людини «Родитель», «Дорослий», «Дитина» та розробіть відповідні рекомендації за допомогою інструментів III (Gemini, ChatGPT).

Практичне заняття № 16 (2 год) Особистісно-центроване консультування

План обговорення

1. Теорія консультування.
2. Генезис неврозу в клієнт-центрованому консультуванні.
3. Мета клієнт-центрованого консультування.
4. Консультативний контакт у клієнт-центрованому консультуванні.
5. Методи вислуховування.
6. Сучасні тенденції розвитку клієнт-центрованого консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вступ до психотерапії [Текст] : навч. посібник. Острог-Київ, 2004. С.29-35, 116-145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 225–229.
4. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 266-282.
5. Слободянюк І.А. Основи клієнтцентрованої психотерапії : навч. посіб. В-во Бар. 2024. 140 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Москалець В.П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ, 2013. 354-367.

2. Karl. R. Rogers. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. N-Y: Robinson, 2016. 415 p.
3. Raskin N. J., Rogers C. R. Person-centered therapy. Current Psychotherapies. Ithaca, 1989. 4th ed. P. 155—194.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Чому К. Роджерс назвав розроблений ним консультативний підхід особистісно-орієнтованим?
2. Як К. Роджерс пояснює наступні поняття: тенденція актуалізації, організмичний оціночний процес, досвід і його переживання, усвідомлення?
3. Розкрийте зміст концепції умовних цінностей.
4. Як впливають умовні цінності на Я-концепцію?
5. Назвіть чотири типи реакцій людини на отриманий досвід.
6. Наведіть приклади неконгруентності між Я-концепцією і досвідом.
7. Як К. Роджерс описує повноцінно функціонуючу людину?
8. Розкрийте необхідні умови для росту клієнта і реінтеграції.
9. Як ви гадаєте, чому К. Роджерс у рекомендаціях з консультування застосовує термін „умови стосунків”, а не описи конкретних методик?
10. Розкрийте основні аспекти терапевтичної взаємодії в клієнт-центрованому консультуванні.
11. Яке значення має для клієнтів те, що в результаті консультування вони стають більш конгруентними, більш емпатійними і починають більш позитивно ставитися до інших людей?
12. Обґрунтуйте сильні й слабкі сторони моделі практики клієнт-центрованого консультування.
13. Обміркуйте наскільки ви конгруентні в консультуванні, і на основі чого ви робите такі висновки?

Завдання для самостійної роботи

I. Запитання для самоаналізу:

1. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які допомагали чи допомагають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте корисними?
2. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які заважали чи заважають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте шкідливими?
3. Оцініть, якою мірою у вас виявляється кожна із вищеперелічених ознак повноцінно функціонуючих або самоактуалізуючих людей: відкритість переживанням, раціональність, особиста відповідальність, почуття власної гідності, здатність підтримувати добрі міжособистісні стосунки, етичне життя.
4. Наскільки ви конгруентні в консультуванні? На основі чого робите такі висновки?
5. Наскільки вам вдається виявляти безумовно позитивне ставлення? На що спираєтесь у своїх висновках?
6. Наскільки ви емпатійні й чому так вважаєте?

II. Консультативний практикум:

1. Запишіть приклади виникнення умовних цінностей у потенційних клієнтів.
2. Запишіть фрагменти консультативної роботи, застосовуючи техніки рефлексивних і емпатійних відповідей, техніку терапевтичної метафори.

III. Виконайте вправи (див. Додаток 9).

Екзистенційне консультування

План обговорення

1. Основні положення екзистенційного консультування:
 - форми буття у світі;
 - види тривоги;
 - види провини;
 - поняття трансценденції;
 - межові екзистенційні тривожності.
2. Екзистенційна модель механізмів захисту.
3. Особливості консультативного контакту в екзистенційному консультуванні.
4. Техніки і методи екзистенційного консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 151 –190.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 215–120, 234–241.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Москалець В.П. Психологія особистості: навч.посіб. Київ, 2013. С.354-367.
2. Коуен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів, 2022. 320 с.
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104-110.
4. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. *Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ*, 2019. Вип. 25. С.135-142.
5. Паркулаб О.Г. Конфронтація зі смертю як джерело особистісного зростання в терапевтичному процесі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 3 (68). С.66-71. URL : <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/issue/view/441>
6. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Львів. 2019, 120 с.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ, 2020. 164 с.
8. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Київ. 2017. 408 с.
9. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.
10. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. Київ, 2018. 260 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте змістове навантаження терміну „екзистенційний“?
2. Дайте загальну характеристику трьом формам „буття-у-світі“.
3. Як можна відрізнити нормальну тривогу від невротичної?
4. Схарактеризуйте кожну з чотирьох основних екзистенційних тривожностей.
5. Яким чином дорослі вчать долати тривогу, пов'язану зі смертю?
6. Які чинники життя сучасного суспільства сприяють виникненню екзистенційної тривоги, пов'язаної зі свободою, ізоляцією і безглуздістю?
7. Як ви розумієте наступне визначення І. Ялома: „Екзистенційна психотерапія – це динамічний підхід до терапії, який зосереджується на тривожностях, що коріняться в існуванні індивіда“?
8. Що являє собою м. змірковий модель механізмів захисту?
9. Розкрийте види захисту від тривоги, пов'язаної зі свободою, смертю, ізоляцією і безглуздістю.

10. Визначте мету екзистенційного консультування.
11. Що для вас означає поняття „екзистенційно орієнтований консультант”?
12. Якими повинні бути стосунки „екзистенційний консультант-клієнт”?
13. Які методи і техніки застосовують в екзистенційному консультуванні?
14. Як ви розумієте наступне міркування В. Франка: „Бути людиною означає стати відповідальним за здійснення смислу, потенційно властивого даній життєвій ситуації”?
15. Розкрийте зміст свідомого і несвідомого в логотерапії.
16. Як В. Франкл визначає поняття „самотрансценденція”?
17. Вкажіть основні джерела сенсу, за допомогою яких людина досягає самотрансценденції.
18. Як виникає екзистенційний вакуум?
19. Наведіть приклади застосування техніки парадоксальної інтенції.
20. Розкрийте зміст техніки дереклексії.
21. Розкрийте терапевтичний зміст техніки сократівський діалог.

Завдання для самостійної роботи

I. Запитання для самоаналізу:

1. Чи сповна ви переживаєте своє існування як реальне? Відповідаючи, намагайтесь бути максимально конкретними.
2. Як ви відчуваєте екзистенційну тривогу? Які механізми захисту застосовуєте?
3. Оцініть рівень особистої відповідальності за формування власного буття. Яким чином ви могли би зменшити частку уникнення відповідальності за власне життя?
4. Чи замислювались ви над безглуздістю життя? Який її вплив на існування людей?
5. Визначте міру власного відчуття екзистенційного вакууму. Чи потерпаєте від екзистенційної фрустрації?
6. Визначте наповненість вашого життя сенсом, якщо його потенційними джерелами є: робота, кохання, страждання, минуле і надсенси.
7. Якщо ви зараз втратили сенс життя, то в якій спосіб можете собі допомогти його віднайти?

II. Консультативний практикум.

1. Спробуйте розв'язати якусь свою проблему, скориставшись технікою парадоксальної інтенції й/або технікою дереклексії.
2. Опишіть те, як ви застосували згадані вище техніки в роботі з потенційним клієнтом.
3. Застосуйте в роботі з клієнтами методи, що допомагають сфокусуватись на пошуках сенсу життя й усвідомити важливість особистої відповідальності за знаходження сенсу:
 - а) аналіз сновидінь;
 - б) постановка запитань про сенс життя;
 - в) пошуки нових джерел сенсу;
 - г) сократівський діалог;
 - д) логодрама.
4. Виконайте вправи (див. Додаток 7).
5. Зробити аналіз консультативного випадку за схемою (див. Додаток 8).