

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Обліково-фінансовий факультет

Кафедра українознавства та суспільних наук

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ

плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і самоконтролю, творчі завдання, вправи, тести для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 Психологія денної та заочної форм здобуття вищої освіти

Миколаїв
2026

УДК 159.98
П86

Друкується за рішенням науково-методичної комісії обліково-фінансового факультету Миколаївського національного аграрного університету протокол № 10 від «22» червня 2026 р.

Укладач:

Борко Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри українознавства та суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету

Рецензенти:

Шарата Н. Г. – докторка педагогічних наук, професорка, проректорка з науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації Миколаївського національного аграрного університету

Яцюк А. М. – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри публічного управління та адміністрування Державного університету економіки і технології

Психологічна корекція : плани практичних занять, ключові поняття, питання
П86 для контролю і самоконтролю, творчі завдання, вправи, тести для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 Психологія денної та заочної форм здобуття вищої освіти / уклад. Т. М. Борко. Миколаїв : МНАУ, 2026. 49 с.

УДК 159.98

© Миколаївський національний аграрний
університет, 2026

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Структурно-модульна схема вивчення дисципліни.....	6
Змістовий модуль 1. Загальні засади психологічної корекції	8
План ПЗ № 1. Тема 1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога.....	8
План ПЗ № 2. Тема 2. Основні принципи, правила та цілі психокорекційної роботи.....	10
План ПЗ № 3. Тема 3. Нейробіологічні основи психокорекційної допомоги	12
План ПЗ № 4. Тема 4. Характеристика методів психологічної корекції....	13
План ПЗ № 5. Тема 5. Особливості побудови психокорекційних програм.....	15
План ПЗ № 6. Тема 6. Індивідуальна психокорекція.....	18
План ПЗ № 7. Тема 7. Групова психокорекція.....	21
План ПЗ № 8. Тема 8. Особливості психокорекційної роботи з підлітками та старшокласниками.....	23
План ПЗ № 9. Тема 9. Психокорекційна робота психолога з вчителями та батьками.....	24
План ПЗ № 10. Тема 10. Діагностико-психокорекційна роботи психолога з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП).....	26
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психологічної корекції.....	27
План ПЗ № 11. Тема 11. Психокорекція пізнавальних процесів.....	27
План ПЗ № 12. Тема 12. Психокорекція емоційно-вольової сфери.....	28
План ПЗ № 13. Тема 13. Когнітивно-поведінкова психологія А. Бандури, Дж. Роттера та Дж. Келлі.....	30
План ПЗ № 14. Тема 14. Поведінкова корекція.....	32
План ПЗ № 15-16. Тема 15. Психоаналіз З. Фрейда та індивідуальна психологія А. Адлера. Его-психологія Е. Еріксона та К. Хорні.....	34
План ПЗ № 17. Тема 16 Гуманістична психологія А. Маслоу.....	37
План ПЗ № 18. Тема 17. Логотерапія В. Франкла. Позитивна психологія Н. Пезешкіана. Трансперсональна психологія С. Грофа.....	39
План ПЗ № 19. Тема 18. Арт-терапевтичні техніки.....	41
Форма підсумкового контролю, критерії оцінювання результатів навчання	44
Список рекомендованих джерел.....	46

ВСТУП

Дисципліна «Психологічна корекція» є складовою частиною дисциплін циклу професійної підготовки. Дана програма передбачає підвищення професійної компетентності студентів, розширення, систематизацію та закріплення набутих знань з психологічної корекції, що сприятиме ефективній самореалізації студентів, як фахівців.

Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування у здобувачів вищої освіти систематизованих психологічних уявлень, теоретичних знань і практичних умінь здійснювати психокорекційні заходи у когнітивному, комунікативному та особистісному аспектах.

У процесі викладання навчальної дисципліни активно застосовуються ситуаційні завдання, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, топологічне моделювання, психодрама, психомалюнкові техніки, рольові ігри тощо.

Мета полягає в ознайомленні здобувачів вищої освіти із найбільш поширеними напрямками сучасної психологічної корекції та основними методами психологічного лікувального впливу на особистість, які в них використовуються, а також формування у здобувачів вищої освіти вмінь та навичок практичного використання сучасних методів психологічної допомоги у професійній діяльності.

Завдання вивчення даної дисципліни: ознайомлення з сучасними методами та напрямками психокорекції; оволодіння основними принципами, ознайомлення з етичним стандартом щодо проведення групової психокорекційної практики; вивчення, аналіз та узагальнення практики, психокорекційних методів у діяльності психолога.

Об'єктом є методи психологічної допомоги, корекція та формування психологічних якостей, навичок та вмінь особистості або групи в спеціально створених умовах.

Предметом курсу є психологічна структура, чинники, динаміка, методи і методика здійснення групової психокорекції. Це сприятиме оволодінню основними навичками роботи практичного психолога в галузі психокорекції.

Після вивчення дисципліни «Психологічна корекція» здобувачі вищої освіти повинні *знати*:

- уявлення про особистість людини в різних напрямках психологічної допомоги;
- теоретичні погляди на терапевтичний та корекційний процесінг клієнта у представників різних напрямків психологічної допомоги;
- позиції психолога та клієнта в основних напрямках психологічної допомоги;
- основні методи діагностики, корекції та терапії, що застосовуються представниками базових напрямків психологічної допомоги;
- підходи до оцінки ефективності психокорекційних та психотерапевтичних заходів та протипоказання до них;
- стратегії психологічної корекції та терапії основних видів психічних

розладів поведінки та особистості;

- основні групи проблем, що постають в ході корекційної та психотерапевтичної роботи;

- особливості застосування психокорекційних та психотерапевтичних заходів згідно чинного законодавства.

Після вивчення дисципліни «Психологічна корекція» здобувачі вищої освіти повинні *вміти*:

- визначати необхідність того або іншого способу психологічної корекції або психотерапевтичного впливу в залежності від індивідуальних особливостей клієнта;

- складати план психологічної допомоги;

- визначати ефективність психологічної допомоги;

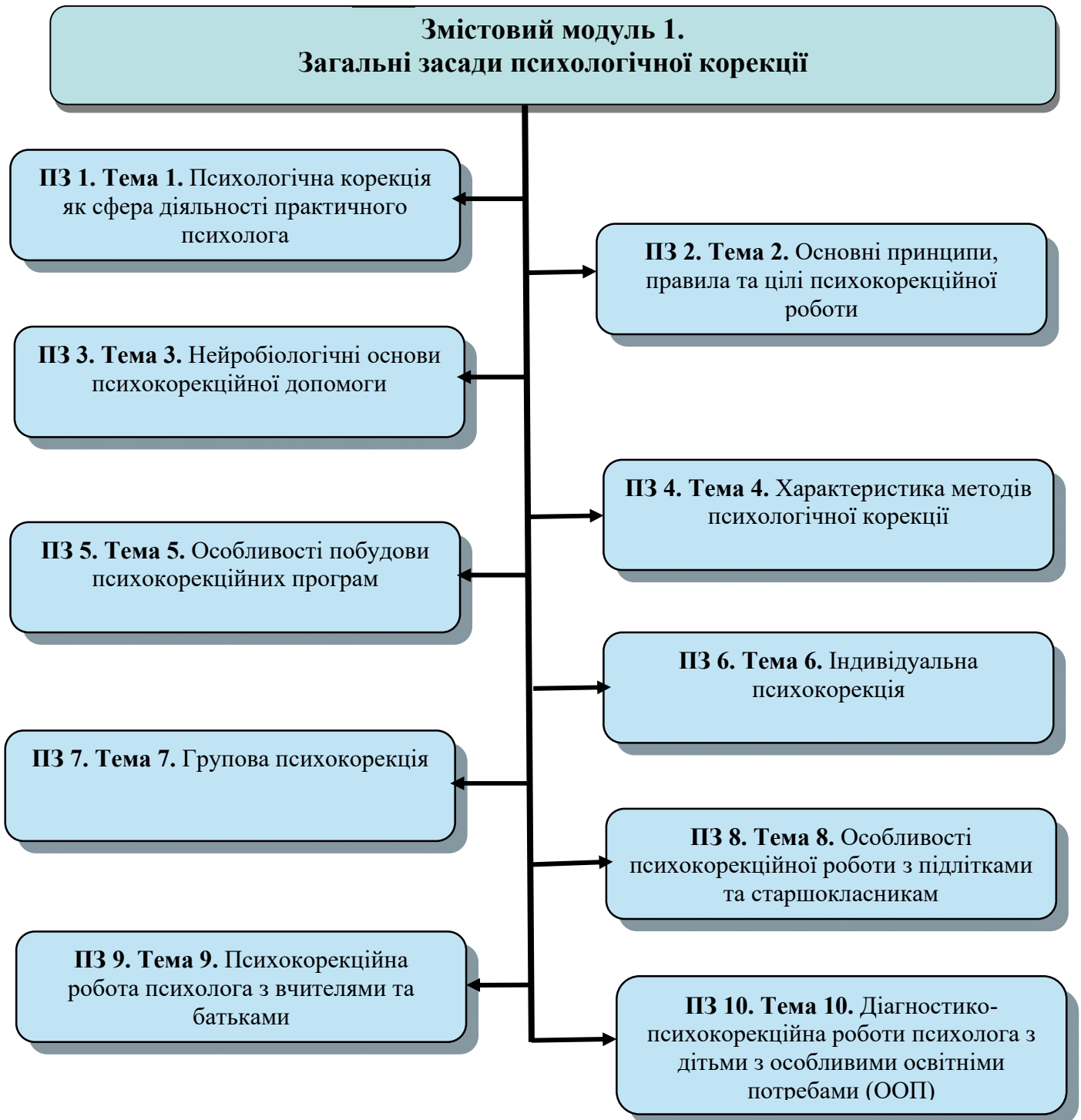
- застосовувати базові техніки психологічної та психотерапевтичного впливу на особистість людини в повсякденній службовій діяльності.

Практичні заняття з курсу «Психологічна корекція» проводяться із здобувачами вищої освіти протягом семестру згідно з програмою курсу з метою закріплення теоретичних знань. Викладачем, який веде практичні заняття, здійснюється поточний контроль рівня знань з теми, яку винесено на обговорення шляхом оцінювання виступів з питань та відповідей на них, участі у дискусії, індивідуальної співбесіди зі здобувачем вищої освіти за темою групового обговорення та за індивідуальним завданням. Різні форми участі у практичному занятті оцінюються відповідно до критеріїв, з якими здобувачі вищої освіти заздалегідь ознайомлюються.

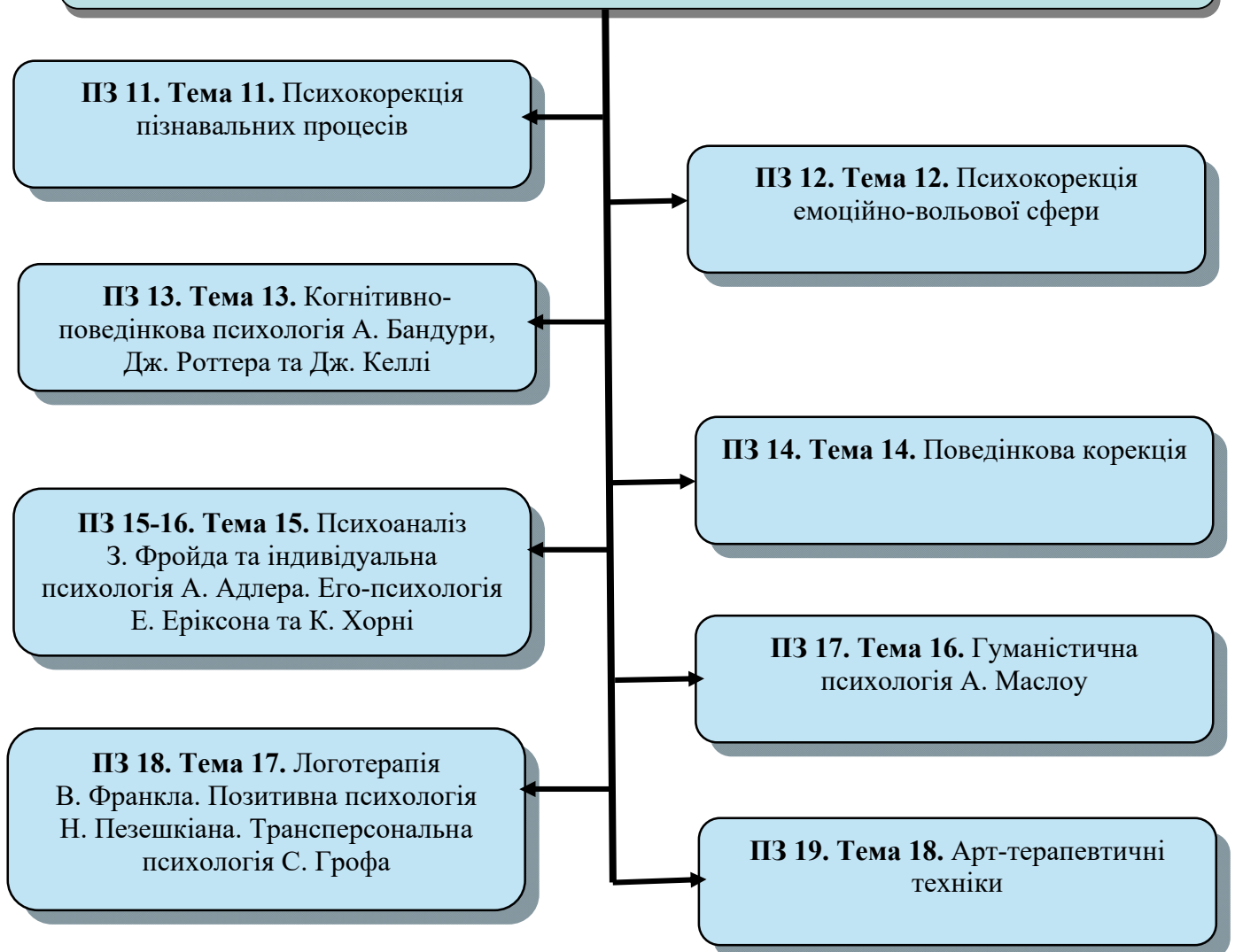
Підготовка до участі у практичному занятті повинна носити творчий характер. Попередньо здобувач вищої освіти має вивчити відповідні теми за рекомендованою літературою, список якої наведено в кінці робочої програми.

З незрозумілих питань курсу здобувач вищої освіти може одержати консультацію викладача дисципліни у відповідні дні, за графіком, установленим кафедрою.

СТРУКТУРНО-МОДУЛЬНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ



Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психологічної корекції



ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

План ПЗ № 1. Тема 1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Сутність психологічної корекції та її види.
2. Основні принципи, цілі та завдання психокорекції.
3. Вимоги до практичного психолога.
4. Визначення психокорекційної та психотерапевтичної практики

Кузіковою С. Б. та Яценко Т. С.

II. Практична частина

Сценарій (кейс)

До вас, як до практичного психолога, звернулася вчителька початкових класів стосовно учня 2-го класу (8 років).

Проблема: дитина має високий рівень тривожності під час відповідей біля дошки, боїться зробити помилку, через що замикається в собі або починає плакати.

Мета: зниження рівня шкільної тривожності та формування впевненості у собі.

Алгоритм виконання завдання

Заповніть наступну форму для створення міні-програми корекції:

1. *Визначення напрямку:* оберіть, який вид корекції ви застосуєте.
2. *Вибір методів:* які інструменти будуть найбільш ефективними?.
3. *Структура заняття (на 30-40 хв):*
 - 1) Вступна частина: ритуал вітання, створення атмосфери довіри.
 - 2) Основна частина: опишіть 1-2 конкретні вправи.
 - 3) Заклучна частина: рефлексія (що дитина відчула) та ритуал прощання.
 - 4) Оцінка ефективності: як ви зрозумієте, що корекція працює?

Ключові слова : психологічна допомога, психокорекція, психотерапія, психокорекційний процес, види психологічної корекції, психокорекційна ситуація.

Key words : psychological assistance, psychocorrection, psychotherapy, psychocorrection process, types of psychological correction, psychocorrection situation.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке «психологічна корекція» і чим вона принципово відрізняється від психотерапії та психологічного консультування?
2. Які основні завдання та мета психокорекційної діяльності практичного психолога?

3. Які існують класифікації видів психокорекції (за формою організації, за змістом, за спрямованістю тощо)?

4. Як специфіка теоретичного підходу (біхевіоризм, психоаналіз, гуманістична психологія, гештальт-підхід) визначає вибір методів та позицію психолога в корекційному процесі?

Творчі завдання

Охарактеризуйте психологічну корекцію як сферу діяльності практичного психолога:

- специфічні риси психокорекційного процесу, що відрізняють його від психотерапії;
- об'єкт психокорекційного впливу;
- види психологічної корекції: за характером спрямованості, за змістом, за формою роботи, за наявністю програми, за характером управління коригуючими впливами, за тривалістю, за масштабом вирішуваних завдань розрізняють психокорекцію;
- основні елементи психокорекційної ситуації.

Тестові завдання

1. Яка форма психологічної допомоги працює з внутрішніми конфліктами, психологічними травмами та стійкими емоційними порушеннями?

- a) психодіагностика;
- b) психопрофілактика;
- c) психотерапія;
- d) психологічне консультування.

2. Яка форма психологічної допомоги передбачає цілеспрямований психологічний вплив на психічні процеси, стани й поведінку з метою їх зміни або оптимізації?

- a) психологічне консультування;
- b) психокорекція;
- c) психодіагностика;
- d) психопрофілактика.

3. Що є спільною рисою психокорекції та психотерапії?

- a) орієнтація лише на усунення симптомів проблеми;
- b) гуманістична спрямованість, сприяння особистісному розвитку та підвищення рівня самосвідомості;
- c) використання тільки діагностичних методик;
- d) робота лише з поведінковими порушеннями.

4. Що усуває симптоматична психокорекція?

- a) на пошук причин виникнення проблем;
- b) усунення проявів тривожності, страху, агресивності, порушення поведінки;
- c) на розвиток професійних навичок;
- d) на проведення психодіагностики.

5. На що орієнтована каузальна психокорекція?

- a) на усунення симптомів;
- b) на виявлення та усунення причин психологічних труднощів;
- c) на розвиток фізичних навичок;
- d) на психодіагностику.

План ПЗ № 2. Тема 2. Основні принципи, правила та цілі психокорекційної роботи

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Форми психологічної корекції.
2. Етапи психокорекційної роботи.
3. Психокорекційна ситуація і мета психологічної корекції.

II. Практична частина

Завдання 1. «Кейс-аналіз форм»

Уявіть три ситуації:

1. Дитина 7 років має сильний страх темряви.
2. Класний колектив підлітків конфліктує між собою.
3. Керівник компанії відчуває вигорання через невміння делегувати.

Визначте для кожної ситуації оптимальну *форму корекції* (індивідуальна/групова, симптоматична/каузальна) та обґрунтуйте вибір.

Завдання 2. «Проектування етапів»

Складіть план першої зустрічі (настановний етап) з клієнтом, який прийшов із запитом «Я не можу сказати “ні” людям».

Пропишіть 3-5 речень, якими ви поясните клієнту, що таке психокорекція і як буде побудована ваша робота (створення «робочого альянсу»).

Завдання 3. «Формулювання мети (SMART-підхід)»

Клієнт каже: «Я хочу перестати бути невдахою».

Переформулюйте цей запит у корекційну мету, дотримуючись правил: вона має бути *позитивною* (без частки «не»), *реалістичною* та *спрямованою на розвиток* конкретної навички.

Ключові слова : принцип єдності діагностики та корекції, принцип нормативності розвитку, принцип корекції «зверху вниз», принцип «знизу вгору», принцип системності розвитку психічної діяльності, діяльнісний принцип корекції, теоретичний компонент, практичний компонент, особистісна готовність.

Key words : the principle of unity of diagnostics and correction, the principle of normativity of development, the principle of correction "top down", the principle "bottom up", the principle of systematic development of mental activity, the activity.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Як практично реалізується принцип єдності діагностики та корекції? Чому корекція не може відбуватися без постійного діагностичного супроводу?
2. У чому полягає суть принципу нормативності розвитку і як орієнтація на вікові норми допомагає психологу будувати програму?
3. Як психолог реалізує принцип системності розвитку психіки клієнта (врахування взаємозв'язку між емоційною, когнітивною та поведінковою сферами)?
4. Чому діяльнісний принцип є ключовим у вітчизняній психокорекції, і як організувати провідну діяльність клієнта (ігрову, навчальну, спілкування) задля досягнення ефекту?
5. Що означає принцип «казуального» (причинного) підходу в корекції і чим він відрізняється від суто симптоматичного впливу?

Вправи

Охарактеризуйте основні принципи, правила та цілі психокорекційної роботи:

1. Цілі психокорекційної роботи у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Правила психокорекційної роботи: позитивна форма цілей психокорекції, реалістичність цілей психокорекційної роботи, врахування перспективи розвитку особистості, пролонгованість результатів психокорекційної роботи.
3. Вимоги до особистості психолога, що здійснює психокорекційний вплив: теоретичний компонент, практичний компонент, особистісна готовність.

Тестові завдання

1. На що спрямована психокорекція?
 - a) на розвиток фізичних навичок;
 - b) на проведення психодіагностики;
 - c) на зміну, компенсацію або оптимізацію психічних процесів і поведінки;
 - d) на навчання професійним умінням.
2. Що передбачає принцип корекції “знизу вгору”?
 - a) розвиток базових процесів (відчуття, сприймання, моторика, увага);
 - b) починати з розвитку психічних функцій;
 - c) ігнорувати базові потреби;
 - d) одразу працювати з мовленням і мисленням.
3. Що означає принцип системності розвитку психічної діяльності?
 - a) лише окремі елементи;
 - b) вся психіка як цілісна система;
 - c) ігнорування зв'язків;
 - d) тільки мислення.
4. У біхевіористичному та когнітивно-поведінковому підході на що орієнтована психокорекція?
 - a) на зміни поведінки та мислення;

- b) на розвиток моторики;
- c) на фізичне здоров'я;
- d) на мистецькі здібності.

5. Як правильно формулювати цілі психокорекційної роботи відповідно до правила позитивної форми?

- a) через заборони;
- b) через усунення недоліків;
- c) через розвиток бажаних якостей і поведінки;
- d) через покарання.

План ПЗ № 3. Тема 3. Нейробіологічні основи психокорекційної допомоги

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Основні нейромедіатори та гормони, що впливають на емоційний стан.
2. Лімбічна система та вісь стресу.
3. Смургасте тіло як матеріальна структура несвідомого.
4. Префронтальна кора як матеріальна структура свідомого.
5. Задача психокорекційної роботи з погляду нейробіології.

II. Практична частина

Завдання 1. Аналіз методу

Складіть таблицю, у якій порівняйте «арттерапію» та «поведінкову корекцію» за критеріями:

- основна мета;
- роль психолога (активна/пасивна);
- тривалість впливу.

Завдання 2. Проектування вправи (кейс-метод)

Розробіть одну корекційну вправу для дитини 6-7 років з високим рівнем тривожності, використовуючи метод ігротерапії. Опишіть:

- назву вправи;
- необхідний інвентар;
- алгоритм проведення.

Ключові слова : гіпоталамус, гіпокамп, мигдалина, передня поясна кора, смугасте тіло, острівцев, префронтальна кора, стрес, нейромедіатори.

Key words : hypothalamus, hippocampus, amygdala, anterior cingulate cortex, striatum, insula, prefrontal cortex, stress, neurotransmitters.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке нейропластичність (синаптична та структурна) і чому вона є біологічним фундаментом будь-якої психокорекційної допомоги?
2. Яка роль довготривалої потенціації та довготривалої депресії синапсів у закріпленні нових поведінкових патернів та руйнуванні старих (дезадаптивних)?

3. Як вік клієнта впливає на нейропластичність і які обмеження це накладає на темп та очікувані результати психокорекції (наприклад, у дитячому віці порівняно з похилим)?

4. Що з точки зору нейробіології означає вираз «нейрони, які спалахують разом, зв'язуються разом» (правило Хебба) в контексті формування нових звичок у клієнта?

Творчі завдання

Нейробіологічні основи психокорекційної допомоги:

Вісь стресу. Основні нейромедіатори, що впливають на емоційний стан.

Тестові завдання

1. Хто запропонував теорію триєдиного мозку, згідно з якою мозок людини складається з рептилоїдного мозку, лімбічного мозку та неокортексу?

- a) П. Маклін;
- b) І. Павлов;
- c) З. Фройд;
- d) К. Юнг.

2. Яка ділянка мозку відповідає за планування, контроль імпульсів і є основною мішенню КПТ?

- a) лімбічна система;
- b) стовбур мозку;
- c) префронтальна кора;
- d) ретикулярна формація.

3. Яка структура лімбічної системи є центром тривоги та страху?

- a) гіпокамп;
- b) поясна звивина;
- c) префронтальна кора;
- d) амигдала.

4. Які структури мозку відповідають за базові функції виживання, як-от дихання та серцебиття?

- a) стовбур мозку та ретикулярна формація;
- b) лімбічна система;
- c) префронтальна кора;
- d) поясна звивина.

5. Що таке стрес?

- a) процес засвоєння нових знань;
- b) спосіб, яким організм реагує на загрози або негативні події;
- c) виключно негативна емоційна реакція;
- d) стан повного спокою та відпочинку.

План ПЗ № 4. Тема 4. Характеристика методів психологічної корекції

І. Теоретична частина: зміст питання

1. Ігрова терапія. Основні принципи, види і форми.

2. Ігротерапія в різних напрямках психології.
3. Індивідуальна і групова ігротерапія. Ігротерапія із різними матеріалами.
4. Вимоги до професійної підготовки ігротерапевта.
5. Сугестивні методи психокорекції.
6. Прогресивна м'язова релаксація (метод Едмунда Джекобсона). Аутогенне тренування.

II. Практична частина

Завдання 1. Робота з переконаннями (когнітивний підхід)

1. Проаналізуйте ситуацію: клієнт стверджує «Я ніколи нічого не досягну, бо кожна моя справа закінчується провалом».
2. Визначте когнітивне викривлення.
3. Сформулюйте 3 запитання, які допоможуть клієнту піддати сумніву це твердження.

Завдання 2. Вибір методу

Для кожного випадку виберіть найбільш відповідний метод корекції:

- а) людина переживає кризу втрати сенсу професійної діяльності;
- б) дитина виявляє агресію до однолітків у школі;
- в) клієнт страждає від панічних атак та нав'язливих думок.

Ключові слова : ігрова психокорекція, прийоми, клієнт, арттерапія, арттерапевтичний напрям, психодрама.

Key words : game psychocorrection, techniques, client, art therapy, art therapy direction, psychodrama.

Питання для контролю та самоконтролю

1. За якими критеріями методи психокорекції поділяють на когнітивні, поведінкові, тілесно-орієнтовані та арт-терапевтичні?
2. Які чинники (вік клієнта, характер проблеми, індивідуальні особливості, тривалість курсу) є вирішальними для психолога при виборі конкретного методу роботи?
3. Що таке еклектичний (інтегративний) підхід у виборі методів і в чому полягає небезпека хаотичного змішування різних методик психокорекції?
4. Які основні техніки використовуються в когнітивній корекції для виявлення та зміни дезадаптивних (ірраціональних) переконань клієнта (наприклад, техніка «падаючої стріли», ведення щоденників думок)?
5. Як працюють поведінкові методи, такі як систематична десенсибілізація та експозиція, при корекції фобій та тривожних станів?
6. У чому полягає суть методу поведінкового моделювання (навчання через спостереження та рольові ігри) і для яких клієнтів він є найбільш ефективним?

Творчі завдання

Характеристика методів психологічної корекції:

- малюнкова психотерапія як арттерапевтичний напрям психокорекції;
- специфіка врахування та аналізу результатів психокорекційних ефектів у використанні засобів арттерапії та корекції;
- психодрама в корекційній роботі.

Тестові завдання

1. Що є основним інструментом взаємодії в ігровій психокорекції (ігротерапії)?
 - a) бесіда;
 - b) гра;
 - c) лекція;
 - d) спостереження.
2. Який вид ігрової психокорекції передбачає, що клієнт сам обирає іграшки та сюжет гри?
 - a) директивна;
 - b) ігрова терапія відреагування;
 - c) психоаналітична;
 - d) недирективна (центрована на дитині).
3. Який прийом передбачає відтворення конфліктних ситуацій у грі?
 - a) релаксаційні ігри;
 - b) групове обговорення;
 - c) програвання сюжетів;
 - d) кольоротерапія.
4. Який ефект ігротерапії допомагає дитині розуміти та регулювати власні емоції?
 - a) когнітивний розвиток;
 - b) емоційно-вольова сфера;
 - c) соціалізація та комунікація;
 - d) психомоторний розвиток.
5. Який ефект ігротерапії покращує координацію рухів та дрібну моторику дитини?
 - a) когнітивний розвиток;
 - b) емоційно-вольова сфера;
 - c) соціалізація та комунікація;
 - d) психомоторний розвиток.

План ПЗ № 5. Тема 5. Особливості побудови психокорекційних програм

1. Теоретична частина: зміст питання

1. Принципи складання і основні види психокорекційних програм.
2. Основні вимоги до складання психокорекційних програм.
3. Оцінка ефективності психокорекційних заходів.

II. Практична частина

Завдання 1.

Мета: опанувати алгоритм створення структурованої програми та зрозуміти взаємозв'язок між проблемою клієнта та вибором технічних засобів корекції.

Етап 1. Створення «Паспорта програми»

Оберіть одну з актуальних проблем (наприклад: *дитяча агресивність, професійне вигорання вчителів, низька самооцінка підлітка*) та заповніть вступну частину:

1. *Назва:* (має відображати суть, а не просто діагноз).
2. *Цільова група:* (вік, кількість учасників, специфічні характеристики).
3. *Мета:* (якого конкретного «приросту» в поведінці чи стані ми хочемо досягти?).
4. *Завдання:* (розбийте мету на 3 кроки: когнітивний, емоційний та поведінковий).

Етап 2. Розробка структури занять (технологічна сітка)

Розпишіть план *одного типового заняття*, дотримуючись обов'язкових фаз корекційного процесу:

Етап 3. Визначення особливостей (методичний кейс)

Дайте відповіді на 3 контрольні запитання щодо вашої програми:

1. *Гнучкість:* що ви зміните в занятті, якщо група прийде в стані сильного збудження/агресії?
2. *Екологічність:* які потенційні ризики для клієнта існують при використанні обраних вами методів?
3. *Критерії ефективності:* як ви зрозумієте через місяць, що програма спрацювала? (оберіть 2 конкретні показники).

Чек-лист для самоперевірки (ознаки професійної програми):

Системність: завдання логічно ведуть до мети.

Спадковість: кожне наступне заняття спирається на результати попереднього.

Технологічність: описано не «що робити», а «як саме» (інструкції до вправ).

Завдання 2.

Мета: навчитися адаптувати універсальні психокорекційні технології під унікальний запит та особистісні особливості клієнта.

Частина 1. Аналіз Типової програми (стандарт)

Уявіть, що у вас є готова *Типова програма корекції шкільної тривожності для підлітків (13-14 років)*. Вона включає 8 занять:

1. Знайомство, зняття напруги.
2. Робота з диханням.
3. Когнітивний перегляд страхів.
4. Тренінг впевненої поведінки.
5. Робота з самооцінкою тощо.

Визначте 3 головні переваги цієї програми (*наприклад*, економія часу, перевірені методи, логічна послідовність).

Частина 2. Формування Індивідуального запиту (кейс)

До вас приходить підліток (14 років) з високою тривожністю, але з *індивідуальними особливостями*:

- *особливість А*: він професійно займається музикою (скрипка), панічно боїться сцени;

- *особливість Б*: має високий рівень інтелекту, але виражену замкненість (інтроверсія), відмовляється від групових ігор;

- *особливість В*: тривога проявляється через сильні психосоматичні болі в животі перед виступами.

Ключові слова : стадії психокорекційної роботи, цілі, методи, особливості, засоби, індивідуальні програми, типові програми.

Key words : stages of psychocorrectional work, goals, methods, features, means, individual programs, typical programs.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Які обов'язкові структурні елементи повинна містити авторська або адаптована психокорекційна програма?

2. Як правильно сформулювати пояснювальну записку до програми: які дані про актуальність, цільову групу та очікувані результати там мають бути відображені?

3. Чому кожне окреме заняття в структурі програми обов'язково має складатися з трьох частин (вводна/ритуал привітання, основна/робоча, завершальна/ритуал прощання та рефлексія)? Яка функція кожної частини?

4. Які чинники визначають загальну тривалість програми (кількість занять) та періодичність зустрічей (наприклад, чому для однієї проблеми ефективні зустрічі двічі на тиждень, а для іншої – раз на два тижні)?

5. Як вікові особливості клієнтів (особливо дітей дошкільного та молодшого шкільного віку) впливають на хронометраж (тривалість) одного корекційного заняття?

6. Що таке «динаміка корекційної групи» і як її етапи (знайомство, напруження/конфлікт, продуктивна робота, завершення) мають враховуватися при розподілі тем у тематичному плані?

Вправи

Охарактеризуйте особливості побудови психокорекційних програм:

- особливості та структура психокорекційної програми як базового і технологічно необхідного засобу психокорекційної роботи;

- особливості типових і індивідуальних програм психокорекційної роботи.

Тестові завдання

1. Що включає підготовча стадія психокорекційної роботи для успішної взаємодії з клієнтом?
 - a) діагностика, прогнозування, створення корекційної програми та психологічна готовність;
 - b) лекції про психотерапію;
 - c) виключно психологічну готовність клієнта;
 - d) тільки складання списку ігор.
2. Що підготовчий етап психокорекції допомагає зменшити у клієнта на початку роботи?
 - a) підвищити креативність;
 - b) навчити малювати;
 - c) вербальне вираження емоцій;
 - d) психологічний опір.
3. Що відбувається на настановній стадії психокорекції?
 - a) клієнт проходить діагностику;
 - b) встановлюється робочий альянс і формується готовність до змін;
 - c) проводиться завершальна оцінка результатів;
 - d) тільки гра з іграшками.
4. Яка мета настановної стадії психокорекції?
 - a) проведення фінальної оцінки результатів;
 - b) створення робочого контракту, формування мотивації зняття напруги та структурування процесу;
 - c) виключно навчання клієнта технікам малювання;
 - d) тільки ігрове моделювання конфліктів.
5. Який метод на стадії настанови допомагає клієнту усвідомити свої емоції та стан?
 - a) інтерв'ю;
 - b) вербалізація та відбиття емоцій;
 - c) психологічні ігри та вправи;
 - d) метод «спільної мети».

План ПЗ № 6. Тема 6. Індивідуальна психокорекція

1. Теоретична частина: зміст питання

1. Умови вибору індивідуальної психокорекції.
2. Протипоказаннями для групової психокорекційної роботи.
3. Спонування як конститутивний елемент психіки.
4. Характеристика внутрішнього світу залежної особистості.
5. Характеристика внутрішнього світу посередньої особистості.
6. Характеристика внутрішнього світу зрілої особистості.
7. Характеристика внутрішнього світу генія.

II. Практична частина

Завдання 1.

«Корекційний маршрут особистості»

Мета: навчитися диференціювати запити клієнта за сферами та підбирати відповідні методи корекційного впливу.

1. Ознайомтеся з кейсом

Клієнт: Андрій, 28 років. Звернувся зі скаргою на те, що «застряг у житті».

Симптоми: постійно критикує себе («я невдаха»), часто відчуває раптові спалахи гніву або апатію, уникає публічних виступів на роботі, хоча має високу кваліфікацію. Прокрастинує важливі завдання, замінюючи їх комп'ютерними іграми.

2. Розподіліть проблеми клієнта за сферами та запропонуйте конкретні *вправи/техніки* за сферами застосування індивідуальної психокорекції: *інтелектуальна, емоційна, поведінкова*

3. Сформулюйте очікуваний результат

Опишіть одним реченням, як зміняться показники у кожній сфері після успішної корекції:

- інтелектуальна;
- емоційна;
- поведінкова.

Завдання 2.

«Розробити план психокорекції для клієнта на основі наданого запиту»

Мета: навчитися поетапно планувати корекційний процес, враховуючи тривалість, методи та очікувані результати.

1. Аналіз ситуації

Клієнт: Юлія, 19 років, студентка.

Запит: «Я не можу змусити себе готуватися до іспитів. Щойно сідаю за книжки – починаю плакати, відчуваю сильну тривогу, що нічого не зрозумію і мене відрахують. У результаті просто лежу і дивлюся в стелю».

2. Складання плану. Заповніть структуру плану, розподіливши роботу на 5 зустрічей.

3. Прогнозування ризиків.

4. Інструкція до виконання.

Ключові слова : діти з особливими освітніми потребами, діагностико-корекційна робота, організація навчання, організація виховання.

Key words : children with special educational needs, diagnostic and correctional work, organization of training, organization of upbringing.

Питання для контролю та самоконтролю

1. У яких клінічних чи психологічних випадках індивідуальна психокорекція є єдиною можливою або пріоритетною формою роботи порівняно з груповою?
2. Які ключові переваги та обмеження має індивідуальний формат взаємодії для клієнта і для самого психолога?
3. Як індивідуальна психокорекція враховує унікальний темп психічної діяльності (наприклад, тип темпераменту чи швидкість переробки інформації) клієнта?
4. Що таке терапевтичний альянс в індивідуальній роботі та які чинники впливають на його міцність і стабільність?
5. Як психологу розпізнати прояви опору клієнта в індивідуальному процесі (запізнення, раптова «відсутність тем» для розмови, інтелектуалізація) та якими методами його долати?
6. Що таке явища переносу (трансферу) та контрпереносу в індивідуальній взаємодії, і як психолог може використати їх для досягнення корекційного ефекту?

Вправи

Охарактеризувати індивідуальну психокорекцію:

- сфери застосування індивідуальної психокорекції: інтелектуальна, емоційна, поведінкова;
- позиція психолога при індивідуальній психокорекції у виробничих умовах;
- планування індивідуальної психокорекції;
- оцінка ефективності індивідуальної психокорекції;
- дотримання етичних кодексів в індивідуальній психокорекції.

Тестові завдання

1. Що передбачає індивідуальна психокорекція?
 - a) роботу в групі з кількома клієнтами;
 - b) самостійну роботу людини без психолога;
 - c) безпосередню роботу психолога з клієнтом віч-на-віч;
 - d) лише медикаментозне лікування.
2. Що належить до основних характеристик індивідуальної психокорекції?
 - a) робота в групі та примусова участь;
 - b) конфіденційність, спрямованість на особисті переживання та принципи;
 - c) лише використання медикаментів;
 - d) відсутність активності клієнта.
3. Який вид корекції спрямований на зняття гострих симптомів?
 - a) каузальна;
 - b) когнітивна;
 - c) симптоматична;

- d) поведінкова.
4. Який вид корекції передбачає усунення причин відхилень?
- a) симптоматична;
 - b) каузальна;
 - c) поведінкова;
 - d) когнітивна.
5. Який вид корекції спрямований на зміну способу мислення?
- a) когнітивна;
 - b) поведінкова;
 - c) симптоматична;
 - d) каузальна.

План ПЗ № 7. Тема 7. Групова психокорекція

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Цілі групової психокорекції.
2. Основні принципи та правила роботи в групі.
3. Поняття про групову динаміку та її складові.
4. Стадії розвитку групи.
5. Кількісні характеристики групи.
6. Нормативні вимоги до якісного складу групи.
7. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.

II. Практична частина

Завдання

1. Підготуйте доповідь та презентацію про психокорекцію емоційної нестійкості підлітків (2-3 ст. др. тексту).

Ключові слова : процесуальна діагностика, групова психокорекція, психокорекційний процес, інтерпретація, групова робота, вікова група, психологічний механізм.

Key words : procedural diagnostics, group psychocorrection, psychocorrection process, interpretation, group work, age group, psychological mechanism.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Які існують специфічні показання та протипоказання для направлення клієнта саме на групову психокорекцію (кому група протипоказана)?
2. Які лікувальні (терапевтичні) фактори групи за І. Яломом (наприклад, універсальність страждань, вселення надії, альтруїзм, міжособистісне навчання) є рушійною силою групової корекції?
3. У чому полягає перевага групової психокорекції перед індивідуальною при роботі з комунікативними проблемами та соціальними страхами?
4. Що таке групова динаміка і які основні стадії розвитку проходить корекційна група (зародження/орієнтація, конфлікт/протест, розвиток згуртованості, продуктивна робота, завершення)?

5. Які завдання постають перед психологом на етапі кризи та конфліктів у групі? Чому цей етап є обов'язковим і його не можна «перестрибнути»?

6. Що таке групова згуртованість і за допомогою яких технік та вправ психолог може її підвищити?

7. Які несвідомі групові процеси (наприклад, феномен «козла відбувайла» або груповий тиск) можуть виникнути в ході роботи та як психологу на них реагувати?

Вправи

Охарактеризуйте групову психокорекцію:

- характерні особливості психокорекційного процесу в групах різної теоретичної інтерпретації;
- проведення групової роботи з дітьми різних вікових груп та дорослими;
- основні психологічні механізми корекційного впливу гри.

Тестові завдання

1. Що таке процесуальна діагностика в груповій психокорекції?

- a) одноразове тестування клієнта;
- b) безперервний процес розпізнавання особливостей учасників під час взаємодії;
- c) робота лише індивідуально;
- d) використання тільки анкет.

2. Що означає симультанність у процесуальній діагностиці?

- a) діагностика проводиться після занять;
- b) діагностика і корекція відбуваються одночасно;
- c) використовуються лише тести;
- d) робота ведеться індивідуально.

3. На чому будуються висновки при відсутності заданої програми?

- a) на заздалегідь підготовлених тестах;
- b) на спонтанних ситуаціях і поведінці учасників;
- c) на думці лише психолога;
- d) на письмових відповідях.

4. Що відстежує психолог у процесуальній діагностиці?

- a) лише слова учасника;
- b) тільки результати тестів;
- c) слова, невербальні сигнали та зміни станів;
- d) лише поведінку поза групою.

5. Що належить до ключових об'єктів спостереження у процесуальній діагностиці?

- a) лише фізичний стан учасників;
- b) тільки результати тестів;
- c) лише поведінка поза групою;
- d) психологічні захисти, опір, перенос і проєктивна діяльність.

План ПЗ № 8. Тема 8. Особливості психокорекційної роботи з підлітками та старшокласниками

І. Теоретична частина: зміст питання

1. Основні психологічні проблеми підліткового віку. Причини важковиховуваності.

2. Психолого-педагогічні підходи у психокорекції підлітків з різними акцентуаціями характеру.

ІІ. Практична частина

Завдання

2. Підготуйте доповідь та презентацію про особливості психокорекційної роботи з підлітками (2-3 ст. др. тексту).

Ключові слова : психологічні проблеми, психокорекція підлітків, акцентуації характеру, відхилення поведінки, підлітки, старшокласники.

Key words : psychological problems, psychocorrection of adolescents, character accentuations, behavioral deviations, adolescents, high school students.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Через які психологічні причини підлітки найчастіше виявляють опір та негативізм на початку психокорекційної роботи, і як психологу з цим впоратися?

2. Які особливості встановлення психологічного контракту з підлітком: як розділити межі конфіденційності між підлітком та його батьками (що психолог має право їм розповісти, а що — ні)?

3. Які техніки допомагають перевести підлітка з позиції «мене привели примусово» у позицію «я сам хочу змінити щось у своєму житті»?

4. Чому директивний (наказовий) стиль спілкування психолога приречений на провал у роботі з цією віковою групою?

5. Які методи є найбільш ефективними для корекції девіантної (відхиленої) та адиктивної (залежної) поведінки у старшокласників?

6. Як будується психокорекційна робота з підлітковою агресивністю: у чому різниця між придушенням агресії та навчанням конструктивним способом її вираження?

7. Які особливості корекції заниженої або нестабільної самооцінки та порушень образу тіла (дисморфофобії) у дівчат та хлопців підліткового віку?

8. Як психолог може допомогти старшокласнику в подоланні «екзаменаційної тривожності» (синдрому паніки перед НМТ/ЗНО) та професійному самовизначенні?

Творчі завдання

1. Підготуйте доповідь про психокорекцію емоційної нестійкості підлітків.

2. Підготуйте доповідь про особливості психокорекційної роботи з підлітками.

Тестові завдання

1. Яке головне завдання підліткового віку (пубертату)?
 - a) отримати освіту;
 - b) знайти роботу;
 - c) уникати спілкування;
 - d) зрозуміти «хто я є» і відокремитися від батьків.
2. Що є змістом кризи ідентичності у підлітковому віці?
 - a) відмова від навчання;
 - b) пошук власного «Я» через примірювання різних ролей;
 - c) повна залежність від батьків;
 - d) відсутність будь-яких змін.
3. Що означає емансипація у підлітковому віці?
 - a) посилення контролю батьків;
 - b) залежність від однолітків;
 - c) відчуження від батьків і прагнення самостійних рішень;
 - d) повна ізоляція від друзів.
4. Що характерно для емоційної нестабільності підлітків?
 - a) постійний спокій;
 - b) відсутність емоцій;
 - c) емоційні «гойдалки» від ейфорії до депресії;
 - d) тільки позитивні емоції.
5. Що таке важковиховуваність?
 - a) вроджена риса характеру;
 - b) результат збігу обставин і опір виховному впливу дорослих;
 - c) особливий стиль навчання;
 - d) тимчасовий настрій дитини.

План ПЗ № 9. Тема 9. Психокорекційна робота психолога з вчителями та батьками

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Психокорекційний вплив на професійну самосвідомість педагога.
2. Активне соціально-психологічне навчання вчителів та батьків.

II. Практична частина

Завдання

1. Підготуйте доповідь та презентацію про корекцію порушень емоційної стійкості для вчителів (1,5-2 ст. др. тексту).

Ключові слова : самосвідомість, корекційно-профілактична робота, педагоги, спілкування, батьки.

Key words : self-awareness, correctional and preventive work, teachers,

communication, parents.

Питання для контролю та самоконтролю

1. У чому полягає суть «паралельної» психокорекції (коли робота ведеться одночасно з дитиною та її батьками) і чому ізольована корекція дитини часто є неефективною?

2. Які методи психокорекції є найефективнішими для подолання деструктивних типів сімейного виховання (наприклад, гіперопіки, гіпоопіки чи емоційного відторгнення)?

3. Як долати супротив батьків, які займають позицію: «Ось вам дитина – поладуйте їй, а в мене все нормально»? Які техніки допомагають залучити їх до активної співпраці?

4. Які особливості психокорекційної допомоги батькам, що виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), у контексті профілактики їхнього емоційного вигорання та хронічного стресу?

5. Як організувати та провести дитячо-батьківську корекційну групу (наприклад, за допомогою методів ігрової або арт-терапії)?

Творчі завдання

1. Ознайомтеся з основними теоретичними підходами до психокорекційної роботи психолога з вчителями та батьками.

2. Підготуйте доповідь про корекцію порушень емоційної стійкості для вчителів.

Тестові завдання

1. Що включає розвиток професійної самосвідомості педагога?

- а) когнітивний, афективний та поведінковий компоненти;
- б) лише контроль за учнями;
- в) тільки оцінювання роботи;
- г) виключно професійний досвід.

2. Що включає професійна Я-концепція педагога?

- а) лише оцінювання учнів;
- б) уявлення про власні можливості та професійні якості;
- в) контроль дисципліни в класі;
- г) виключно педагогічний стаж.

3. Що таке саморегуляція у розвитку професійної самосвідомості?

- а) здатність керувати емоціями та поведінкою в професійних ситуаціях;
- б) підвищення зарплати педагога;
- в) робота лише з учнями;
- г) отримання нових підручників.

4. Що входить до когнітивного компонента професійної самосвідомості?

- а) знання про свої сильні та слабкі сторони;
- б) емоційне ставлення до себе;
- в) зміна поведінки в ситуаціях;

d) робота з емоціями.

5. Що характеризує афективний компонент?

- a) зміна поведінки залежно від ситуації;
- b) емоційне ставлення до себе і професійна самооцінка;
- c) знання про методи навчання;
- d) аналіз уроків.

План ПЗ № 10. Тема 10. Діагностико-психокорекційна робота психолога з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП)

I. Теоретична частина: зміст питання

- 1. Психокорекційний вплив на професійну самосвідомість педагога.
- 2. Активне соціально-психологічне навчання вчителів та батьків.

II. Практична частина

Завдання

- 2. Підготуйте доповідь та презентацію про комплекс вправ з формування позитивного мікроклімату в інклюзивному середовищі (1,5-2 ст. др. тексту).
- 3. Ознайомтеся із прикладами діагностико-психокорекційної роботи психолога з дітьми з ООП.

Ключові слова : когнітивно-поведінкова психологія, біхевіоризм, саморегуляція, моделювання, соціальне наочіння, поведінка, компонент, особистісні конструкти, терапія.

Key words : cognitive-behavioral psychology, behaviorism, self-regulation, modeling, social learning, behavior, component, personality constructs, therapy.

Творчі завдання

- 1. Ознайомтеся з основними теоретичними підходами до психокорекційної роботи психолога з вчителями та батьками.
- 2. Підготуйте доповідь та презентацію про комплекс вправ з формування позитивного мікроклімату в інклюзивному середовищі (1,5-2 ст. др. тексту).

Питання для контролю та самоконтролю

- 1. Як реалізується принцип єдності діагностики та корекції в роботі з дітьми з ООП? Чому класичний підхід «спочатку тривала діагностика, потім курс корекції» тут замінюється на постійний моніторинг?
- 2. Які існують специфічні вимоги до адаптації діагностичного інструментарію (тестів, опитувальників, стимульного матеріалу) для дітей із різними нозологіями (наприклад, для дітей із порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату чи розладами аутистичного спектра – РАС)?
- 3. У чому полягає різниця між діагностикою актуального рівня розвитку дитини з ООП та визначенням її зони найближчого розвитку (за Л. Виготським)? Чому для побудови корекційної програми важливіша саме друга складова?

4. Як психологу організувати первинний діагностичний контакт із невербальною дитиною або дитиною із важкими поведінковими порушеннями, щоб мінімізувати її стрес?

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

План ПЗ № 11. Тема 11. Психокорекція пізнавальних процесів

І. Теоретична частина: зміст питання

1. Особливості організації і проведення психологічної корекції пізнавальної сфери дітей, підлітків та юнаків.
2. Завдання корекційної діяльності пізнавальної сфери.
3. Основні властивості та порушення уваги як показання для психокорекції.
4. Психологічна корекція уваги.
5. Психологічна корекція мислення.
6. Специфіка психокорекції процесів сприймання, пам'яті, уяви дітей та підлітків.

ІІ. Практична частина

Завдання

Опишіть різноманітні методи, вправи, візуальні маркери, ігри корекції та розвитку уваги різних вікових груп:

1. Дошкільний вік (3–6 років);
2. Молодший шкільний вік (6–10 років);
3. Підлітковий та юнацький вік (11–18 років).

Ключові слова : увага, молодший школяр, підліток, юнацький вік, вікові групи, пам'ять школярів, метод, розвиток пам'яті, корекція пам'яті.

Key words : attention, junior schoolchild, teenager, adolescence, age groups, schoolchildren's memory, method, memory development, memory correction.

Вправи

Охарактеризуйте психокорекцію пізнавальних процесів:

- розвиток уваги в юнацькому віці;
- методи корекції та розвитку уваги різних вікових груп;
- розвиток та корекція пам'яті школярів, основні методи.

Питання для контролю та самоконтролю

1. У чому полягає відмінність між розвитком пізнавальних процесів (у межах вікової норми) та їх психокорекцією (у випадку затримки, дефіцитарності чи розпадів функцій)?

2. Як концепція Л. Виготського про «зону найближчого розвитку» реалізується під час добору навантаження та завдань для корекції пізнавальної сфери?

3. Яка роль нейропсихологічного підходу (зокрема, теорії трьох функціональних блоків мозку О. Лурії) у побудові корекції пізнавальних процесів? Чому без розуміння локалізації дефіциту корекція є неефективною?

4. Як правильно дозувати когнітивне навантаження під час заняття, щоб уникнути захисного гальмування та перевтоми нервової системи клієнта (особливо дитини)?

5. Чому в корекції пізнавальних процесів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку обов'язково поєднуються рухові (нейропсихологічні, розтяжки, перехресні рухи) та когнітивні вправи?

6. Які критерії ефективності програми когнітивної корекції? Через який час після початку занять можна проводити повторну діагностику пізнавальної сфери?

План ПЗ № 12. Тема 12. Психокорекція емоційно-вольової сфери

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Особливості та різновиди емоційних порушень.
2. Прийоми і техніки психокорекції емоційної сфери.
3. Психокорекція тривожності.
4. Страх як емоційний розлад.
5. Методи і вправи корекції страхів.
6. Методи і техніки корекційної роботи з агресивними проявами.

II. Практична частина

Завдання 1. Кейс «Некерована агресія та низький самоконтроль» (молодший шкільний вік)

Опис ситуації: до психолога звернулися батьки 8-річного Артема. Хлопчик демонструє спалахи гніву в школі та вдома: якщо щось йде не за його планом (програв у грі, отримав зауваження), він кричить, тупає ногами, кидає речі, може вдарити однокласника. При цьому інтелектуально розвинений добре. Батьки карають хлопчика (позбавляють гаджетів), але це лише посилює агресію.

Завдання для психолога-практика:

1. Визначте мішень психокорекційного впливу (емоційний чи вольовий компонент постраждав більше?).
2. Запропонуйте 2 конкретні техніки для експрес-зниження емоційного напруження під час спалаху гніву («тут і тепер») для використання вчителем або батьками.
3. Сформулюйте тактичну ціль для індивідуальної програми корекції з Артемом.

Завдання 2. Кейс «Шкільна тривожність та емоційне гальмування» (підлітковий вік)

Опис ситуації: Ганна, 14 років. Вчиться на відмінно, але перед кожною самостійною чи відповіддю біля дошки відчуває сильний тремор рук, нудоту, замикається в собі. Якщо вчитель задає неочікуване запитання, дівчина «завмирає», червоніє і не може сказати ні слова, хоча матеріал знає ідеально. Вдома плаче через страх «стати невдахою».

Завдання для психолога-практика:

1. Опишіть нейробіологічний механізм, який відбувається з Ганною в момент опитування (взаємодія амігдали та префронтальної кори).

2. Розробіть алгоритм з 3 кроків у рутині КПТ (когнітивно-поведінкової корекції) для роботи з ірраціональним переконанням дівчини про «необхідність бути ідеальною».

Завдання 3. Модифікація арт-терапевтичної техніки під нозологію

Опис інструменту: класична техніка «Малюнок страху» передбачає, що дитина малює свій страх, аналізує його з психологом, а потім трансформує малюнок (домальовує смішні деталі, замикає в клітку або спалює/рве аркуш).

Завдання для психолога-практика: модифікуйте (адаптуйте) цю техніку для роботи з двома різними категоріями клієнтів:

- варіант 1: Для невербальної дитини з розладами аутистичного спектра (РАС), яка боїться гучних звуків;

- варіант 2: Для підлітка 16 років, який переживає екзистенційний страх самотності/відторгнення однолітками (щоб малювання не здавалося йому «дитячим садочком»).

Завдання 4. Розробка вправи на розвиток вольової регуляції (СДУГ)

Опис проблеми: Діти з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) мають дефіцит гальмівного контролю (імпульсивність, нездатність втримати вольове зусилля до кінця інструкції).

Завдання для психолога-практика: придумайте або модифікуйте ігрову вправу (для групи або індивідуально, вік 6–7 років), побудовану на принципі «швидка дія – миттєве гальмування за сигналом» (на зразок класичної «Море хвилюється раз»). Опишіть:

1. Назву вправи.

2. Інструкцію для дитини.

3. Психологічний зміст (яка саме структура мозку/психічна функція тренується).

Ключові слова : нейролінгвістичне програмування, метапрограми, пресупозиції, репрезентативні системи, рефреймінг, фрейми, техніка, модель.

Key words : neurolinguistic programming, metaprograms, presuppositions, representational systems, reframing, frames, technique, model.

Вправи

Охарактеризуйте психокорекцію емоційно-вольової сфери:

- рефреймінг контексту;
- фрейми (рамки);
- модель Мілтона Еріксона.
- техніка «Встановлення рапорту»;
- техніка «Відзеркалення» ;
- техніка «Якоріння»;
- техніка «Робота з конгруентністю»;
- техніка «Зміна особистої історії»;
- техніка «Візуально-кінестетична дисоціація»;
- техніка «Терапевтична метафора».

Питання для контролю та самоконтролю

1. Як взаємопов'язані емоційна та вольова сфери особистості у процесі психокорекції? Чому низький рівень емоційної саморегуляції часто веде до порушень вольового контролю?
2. Які основні критерії диференціації між віковою нормою прояву емоцій (наприклад, підліткові емоційні гойдалки чи дитячі капризи) та патологічними станами, що потребують негайного психокорекційного втручання?
3. Що таке фрустраційна толерантність і які діагностичні маркери свідчать про її дефіцитарність у клієнта?
4. Які особливості психокорекції дитячих страхів та фобій залежно від віку (роль ігрової терапії, ізотерапії та казкотерапії)?
5. Як будується когнітивно-поведінкова корекція генералізованої тривожності та панічних проявів у дорослих та підлітків?
6. У чому полягає різниця між корекцією деструктивної агресивної поведінки (руйнування, бійки) та розвитком навички конструктивного вираження гніву (асертивності)?
7. Які техніки арт-терапії (наприклад, мандалотерапія, глинотерапія) допомагають клієнтам у стані емоційного затиснення або блокування почуттів безпечно відреагувати на свій емоційний біль?

План ПЗ № 13. Тема 13. Когнітивно-поведінкова психологія А. Бандури, Дж. Роттера та Дж. Келлі

1. Теоретична частина: зміст питання

1. Основні ідеї та принципи когнітивно-поведінкової психології А. Банудри.
2. Психокорекція страхів за КПТ А. Банудри.
3. Самоконтроль в поведінці.
4. Теорія соціального наuczіння Дж. Роттера.
5. Теорія особистісних конструктів Дж. Келлі.
6. Терапія фіксованої ролі як підґрунтя психокорекції.

II. Практична частина

Завдання 1. Кейс «Низька самоефективність та виучена безпорадність» (За А. Бандурою)

Опис ситуації: Максим, 28 років, талановитий програміст, але вже 4 роки сидить на низькооплачуваній посаді «джуніора». На пропозиції друзів податися у велику міжнародну компанію відповідає: «Я не впораюся з технічним інтерв'ю. Там шукають геніїв, а я звичайний кодер. Навіть якщо пройду перший етап, на практичному завданні точно завалюся, тільки зганьблюся». У Максима повністю відсутній досвід успішних співбесід у дорослому віці.

Завдання для психолога-практика:

1. Яке джерело формування самоефективності за Бандурою (всього їх 4) найбільше просідає у Максима?

2. Сформулюйте міні-програму з 3 кроків когнітивної корекції, використовуючи концепцію *опосередкованого досвіду (vicarious experience)* та *досягнення успіху через проміжні цілі (mastery experiences)*.

Завдання 2. Кейс «Екстернальний локус контролю та безвідповідальність» (За Дж. Роттером)

Опис ситуації: Олена, 22 роки, постійно змінює роботу через конфлікти. На прийомі у психолога каже: «Мені просто не щастить з керівниками. Усі вони – токсичні тирани, які присіпаються до дрібниць. В останній компанії мене звільнили нібито за дедлайни, але насправді зірки так зійшли – клієнт попався дурний, а колеги навмисно не передали мені документи вчасно. Від мене в цій системі нічого не залежало».

Завдання для психолога-практика:

1. Визначте тип локусу контролю Олени. Обґрунтуйте, як цей тип блокує її професійне зростання.

2. Запропонуйте *корекційну техніку «Коло відповідальності»*, яка допомогла б Олені перевести фокус уваги на внутрішні чинники (інтернальність) у ситуації звільнення.

Завдання 3. Практичне застосування техніки «Репертуарні решітки» (за Дж. Келлі)

Опис інструменту: Джордж Келлі стверджував, що люди сприймають світ через біполярні конструкти (наприклад, «добрий – злий», «розумний – дурний»). Клієнти часто страждають через залізобетонні, негнучкі конструкти (наприклад, «або я успішний, або я повне нікчема»).

Завдання для психолога-практика:

Уявіть, що до вас прийшов клієнт із конструктом *«Слабкий (той, хто просить про допомогу) – сильний (той, хто все терпить сам)»*. Через цей конструкт людина перебуває на межі нервового зриву, але не приймає допомоги від близьких.

1. Як за допомогою техніки *когнітивного рефреймінгу* або *техніки фіксованої ролі* Келлі допомогти клієнту розширити або змінити цей конструкт?

2. Запропонуйте клієнту альтернативний, більш гнучкий конструкт (третій полюс або нове формулювання).

Ключові слова : когнітивно-поведінкова психологія, біхевіоризм, саморегуляція, моделювання, соціальне научіння, поведінка, компонент, особистісні конструкти, терапія.

Key words : cognitive-behavioral psychology, behaviorism, self-regulation, modeling, social learning, behavior, component, personality constructs, therapy.

Вправи

Проаналізуйте когнітивно-поведінкову психологію А. Бандури, Дж. Роттера та Дж. Келлі:

1. Потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення.
2. Основна формула прогнозу поведінки.
3. Компоненти потреб.
4. Інтернальний та екстернальний локус контролю.
5. Основні ідеї та принципи когнітивно-поведінкової психології

Дж. Келлі.

6. Теорія особистісних конструктів.
7. Особистісні конструкти: моделі для дійсності.
8. Терапія фіксованої ролі як підґрунтя психокорекції.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке взаємний детермінізм (triadic reciprocal causation) А. Бандури і як саме взаємодіють між собою три чинники: поведінка, внутрішні когнітивні/біологічні процеси та зовнішнє середовище?

2. У чому полягає відмінність між навчанням через оперантне підкріплення (за Б. Скіннером) та навчанням через спостереження (обсерваційне навчання) за А. Бандурою? Які чотири процеси регулюють обсерваційне навчання (увага, збереження, відтворення, мотивація)?

3. У чому суть метафори Дж. Келлі «людина як учений»? Як прагнення передбачати та контролювати події життя визначає поведінку особистості?

4. Що таке особистісний конструкт? Чому Дж. Келлі наполягав на обов'язковій біполярності (дихотомічності) конструктів (наприклад, не просто «розумний», а «розумний – дурний»)?

5. Як за допомогою теорії конструктів Дж. Келлі пояснює природу психологічних проблем та емоційних порушень (наприклад, чому тривога – це усвідомлення того, що події виходять за межі твоєї системи конструктів)?

План ПЗ № 14. Тема 14. Поведінкова корекція

І. Теоретична частина: зміст питання

1. Основні завдання і форми реалізації поведінкового підходу в психокорекційній роботі.

2. Методи систематичної десенсибілізації і синсебілізації.

3. Імерсійні методи корекції та знати особливості їх застосування.
4. Техніки поведінкової корекції.

II. Практична частина

Завдання 1. Кейс «Істерики як інструмент маніпуляції» (робота зі згасанням та диференційованим підкріпленням)

Опис ситуації: до психолога звернулися батьки 5-річної маминої доньки Софії. Кожен похід до супермаркету завершується гучною істерикою біля каси: дівчинка вимагає купити шоколадне яйце, падає на підлогу, кричить і б'є ногами. Мама, щоб уникнути сорому перед чергою, щоразу купує солодощі. Батько намагається кричати у відповідь або карати дитину вдома, але істерики лише стають частішими.

Завдання для психолога-практика:

1. Визначте, яке саме підкріплення (позитивне чи негативне) утримує та посилює дезадаптивну поведінку дівчинки.
2. Розпишіть для батьків поведінковий алгоритм «процедура згасання» (*extinction*) та попередьте їх про феномен «поведінкового вибуху» (*extinction burst*), щоб вони не припустилися помилки.
3. Яку альтернативну адаптивну поведінку (DRI або DRA) можна сформувати у Софії в магазині і як її підкріплювати?

Завдання 2. Кейс «Фобія собак після укусу» (класичне обумовлення та Систематична десенсибілізація)

Опис ситуації: Олег, 19 років. Рік тому його зненацька вкусив бродячий пес. Відтоді у хлопця розвинувся сильний страх собак. Зараз він не може зайти в гості до друзів, якщо у них є пес (навіть маленький чи замкнений в іншій кімнаті), уникає парків і відчуває панічну атаку (тахікардія, задишка, бажання втікати), якщо бачить собаку на повідку на відстані менше ніж 20 метрів.

Завдання для психолога-практика:

1. Опишіть цю проблему через терміни класичного обумовлення І. Павлова (що є *безумовним стимулом, безумовною реакцією, умовним стимулом та умовною реакцією*).
2. Складіть *ієрархію страхів* для Олега (від найменш лякаючої ситуації до найбільш критичної) з 7–8 кроків для проведення процедури систематичної десенсибілізації за Дж. Вольпе у поєднанні з релаксацією.

Ключові слова : автоматичні думки, переконання, припущення, когнітивна модель, ставлення, правила, поведінка, автоматичні думки, реабілітація.

Key words : automatic thoughts, beliefs, assumptions, cognitive model, attitudes, rules, behavior, automatic thoughts, rehabilitation.

Вправи

Проаналізуйте поведінкову корекцію:

- переконання;

- ставлення, правила і припущення;
- взаємозв'язок поведінки та автоматичних думок у реабілітації.

Питання для контролю та самоконтролю

1. У чому полягає принципова відмінність у механізмах формування дезадаптивної поведінки за принципом класичного обумовлення (І. Павлов, Дж. Вотсон) та оперантного обумовлення (Б. Скіннер)?
2. Як у поведінковій терапії пояснюється феномен згасання (*extinction*) умовного рефлексу? Чому за відсутності підкріплення поведінка зникає не одразу, а часто переживає тимчасове загострення – «поведінковий вибух» (*extinction burst*)?
3. Дайте порівняльну характеристику чотирьох режимів підкріплення за Скіннером: з постійним/змінним інтервалом та з постійною/змінною пропорцією. Який із цих режимів забезпечує найбільшу стійкість поведінки до згасання (на прикладі ігрової залежності)?
4. Які основні етапи побудови та реалізації процедури систематичної десенсибілізації Джозефа Вольпе при роботі з ізольованими фобіями? Яку роль у цьому процесі відіграє закон зворотного гальмування?
5. Що таке шейпінг (метод послідовних наближень) і в яких випадках його використання є більш ефективним, ніж метод класичного тренінгу навичок?

План ПЗ № 15-16. Тема 15. Психоеаналіз З. Фрейда та індивідуальна психологія А. Адлера. Его-психологія Е. Еріксона та К. Хорні

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Психоеаналіз: основні ідеї та принципи.
2. Рівні психіки та структура особистості.
3. Основні ідеї та принципи індивідуальної психології.
4. Почуття неповноцінності та компенсація. Егоцентризм та соціальний інтерес.
5. Стилі батьківського виховання.
6. Стилі життя. Основні ідеї та принципи Его-психології.
7. Психосоціальні стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном.

II. Практична частина

Завдання 1. «Внутрішній парламент» (аналіз структури особистості)

Опис: розберіть наведену ситуацію з погляду трьох компонентів психіки за Фрейдом: *Id* (Воно), *Ego* (Я) та *Superego* (Над-Я).

Кейс: студент(ка) під час важкої сесії відчуває сильне вигорання. Завтра зранку – вирішальний іспит. О 23:00 друг/подруга кличе на спонтанну нічну вечірку, де буде людина, яка йому/їй дуже подобається.

Завдання: напишіть коротку репліку-аргумент від імені кожної структури:

1. Що вимагає *Id*?
2. Що говорить *Superego*?

3. Яке компромісне рішення має прийняти *Ego*?

Завдання 2. Аналіз життєвого стилю за А. Адлером

Опис: А. Адлер вважав, що кожна людина формує свій унікальний «життєвий стиль» до 4-5 років, і його можна зрозуміти через перші спогади.

Завдання: згадайте або придумайте свій найранніший дитячий спогад (який чітко зафіксувався в пам'яті). Дайте відповідь на питання:

1. Які емоції викликає цей спогад?
2. Хто в ньому присутній (ви самі, батьки, інші діти)?
3. Як цей спогад відображає вашу поточну стратегію подолання труднощів? (*Наприклад*, якщо у спогаді ви загубилися і вас рятували – чи немає зараз очікування, що хтось вирішить ваші проблеми?).

Завдання 3. Рольова гра «Три стратегії подолання базової тривоги»

Опис: К. Хорні стверджувала, що внаслідок браку безпеки в дитинстві виникає базальна тривога, з якою люди справляються трьома способами.

Об'єднайтеся в трійки (або виконайте письмово від імені трьох персонажів). Спрогнозуйте реакцію трьох різних типів особистості на одну й ту саму проблему.

Проблема: керівник відділу оголосив, що компанія скорочує 20% штату, і кожен має довести свою ефективність протягом тижня.

Персонаж 1: *Орієнтація НА людей (поступливий тип).* Його девіз: «Якщо я підкорюся, мене не тронуть». Як він діятиме?

Персонаж 2: *Орієнтація ВІД людей (відокремлений/ізольований тип).* Його девіз: «Якщо я відсторонений, мені ніхто не зашкодить». Яка його реакція?

Персонаж 3: *Орієнтація ПРОТИ людей (агресивний тип).* Його девіз: «Якщо у мене є влада, ніхто не зможе мене образити». Що робитиме він?

Завдання 4. Консиліум чотирьох брендів психоаналізу

Кейс-історія: Марина, 32 роки. Звернулася зі скаргою на те, що не може утриматися на жодній роботі довше 6 місяців. Як тільки виникає потреба проявити ініціативу або захистити свій проєкт перед керівництвом, вона відчуває сильний паралізуючий страх, починає часто хворіти і врешті-решт звільняється. Вона каже: «Я відчуваю, що я нічого не варта в професії, хоча маю два дипломи з відзнакою». У дитинстві мати Марини була дуже критичною, постійно порівнювала її з успішнішою сестрою.

Завдання: напишіть коротку гіпотезу причини проблеми Марини від імені кожного вченого:

1. З. Фройд: (Який внутрішній конфлікт? Де тут Над-Я? Чи є тут фіксація або регресія?)
2. А. Адлер: (Як сформувався комплекс неповноцінності? Який у Марини стиль життя та як вона намагається компенсувати почуття слабкості?)

3. *Е. Еріксон*: (Яку психосоціальну стадію Марина «завалила» в дитинстві чи юності? Працьовитість проти почуття неповноцінності? Чи криза ідентичності?)

4. *К. Хорні*: (Яку стратегію захисту від базальної тривоги використовує Марина? Які невротичні потреби тут задіяні?)

Ключові слова : психоаналіз, психосексуальні стадії, тривога, психотерапевтичні техніки, психоаналіз, невроз, Его-психологія, соціокультурна теорія, базальна тривога, етіологія неврозів.

Key words : psychoanalysis, psychosexual stages, anxiety, psychotherapeutic techniques, psychoanalysis, neurosis, Ego-psychology, sociocultural theory, basal anxiety, etiology of neuroses.

Вправи

Проаналізувати психоаналіз З. Фрейда та індивідуальну психологію А. Адлера; Его-психологію Е. Еріксона та К. Хорні:

- основні ідеї та принципи Его-психології;
- психосоціальні стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном;
- основні ідеї та принципи соціокультурної теорії особистості К. Хорні;
- орієнтація «від людей», «проти людей» і «на людей»;
- базальна тривога: етіологія неврозів;
- стратегії компенсації базальної тривоги.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Яка принципова різниця між першою (топографічною) та другою (структурною) моделями психіки З. Фрейда? Як пов'язані між собою несвідоме та Воно (Id)?

2. Опишіть динаміку взаємодії Воно (Id), Я (Ego) та Над-Я (Superego). Чому Я змушене постійно шукати компроміси і перед якими «трьома жорстокими володарями» воно звітує?

3. Що таке психологічний захист (за З. Фрейдом) і яка його головна мета? Чим корисні захисні механізми для психіки та в чому полягає їхня небезпека у разі надмірного використання?

4. Що таке «почуття неповноцінності» за А. Адлером і чому він вважав його не патологією, а головним двигуном розвитку людства та окремої особистості?

5. У чому полягає різниця між конструктивною компенсацією, надкомпенсацією та розвитком «комплексу неповноцінності»?

6. Як А. Адлер визначав поняття «соціальний інтерес» (почуття спільності)? Чому рівень розвитку соціального інтересу є головним критерієм психічного здоров'я в індивідуальній психології?

7. У чому полягає епігенетичний принцип Е. Еріксона? Як успішне чи неуспішне вирішення кризи на одній стадії впливає на проходження наступних етапів життя?

8. Що Е. Еріксон розумів під поняттям «криза ідентичності»? Які симптоми свідчать про «дифузцію (змішування) ролей» у підлітковому віці?

9. Чим погляд Е. Еріксона на роль Его (Я) відрізняється від класичного фрейдівського? Чому його теорію називають психосоціальною, навагу до психосексуальної теорії з. Фрейда?

10. Що таке «базальна тривога» за К. Хорні, як вона виникає в дитинстві і як пов'язана з поведінкою батьків («базальною ворожістю»)?

11. Що таке «ідеалізований образ Я» і чому К. Хорні називала прагнення відповідати йому «тиранією належного» (the tyranny of the should)?

План ПЗ № 17. Тема 16. Гуманістична психологія А. Маслоу

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Основні ідеї та принципи гуманістичної психології.
2. Ієрархія потреб.
3. Характеристика психологічно здорових, самоактуалізованих особистостей.
4. Основні ідеї та принципи феноменологічної психології.
5. Я-концепція та особливості її розвитку.
6. Психічні розлади.
7. Техніки клієнт-центрованої психотерапії.

II. Практична частина

Завдання 1. «Аналіз життєвого балансу потреб»

Опис: А. Маслоу зазначав, що ієрархія потреб не є абсолютно жорсткою, а середньостатистична людина зазвичай задовольняє свої потреби частково (наприклад: фізіологічні – на 85%, безпекові – на 70%, соціальні – на 50% тощо).

Завдання: складіть індивідуальну або клієнтську «карту задоволеності потребами» на поточному етапі життя.

1. Оцініть у відсотках (від 0% до 100%), наскільки зараз задоволений кожен із 5 базових рівнів піраміди Маслоу.
2. Визначте, який рівень зараз є *домінуючим* (найбільш актуальним, де незадоволеність викликає найбільшу напругу).
3. Опишіть конкретну поведінкову дію, яку ви (або гіпотетичний клієнт) робите щодня, щоб задовольнити цю домінуючу потребу.

Завдання 2. Кейс-падокс «Порушення ієрархії»

Опис: проаналізуйте ситуації, які, на перший погляд, суперечать класичній піраміді Маслоу, та поясніть їх із погляду гуманістичної теорії.

Ситуація А: видатний художник живе у злиднях, часто голодує і не має постійного житла, але цілі дні проводить у холодній майстерні, створюючи шедеври. *Ситуація Б:* людина оголошує політичне голодування (відмовляється від їжі), захищаючи громадянські права своєї спільноти.

Питання для аналізу:

1. Як сам А. Маслоу пояснював такі «перевертання» ієрархії потреб?
2. Що в цих випадках переважає – дефіцитарна (D-мотивація) чи буттєва (В-мотивація)?
3. Які особистісні цінності дозволяють людині ігнорувати базові рівні заради вищих?

Ключові слова : гуманістична психологія, фізіологічні потреби, потреба безпеки, потреба у приналежності та любові, потреба самоповаги, потреба самоактуалізації, феноменологічна психологія, психологічна адаптація.

Key words : humanistic psychology, physiological needs, safety needs, need for belonging and love, need for self-esteem, need for self-actualization, phenomenological psychology, psychological adaptation.

Вправи

Охарактеризувати гуманістичну психологію А. Маслоу:

- основні ідеї та принципи феноменологічної психології;
- головне спонукання в житті: тенденція до актуалізації;
- розвиток Я-концепції;
- виміри Я-концепції: техніка Q-сортування;
- психічні розлади та психопатологія;
- самосприйняття та психологічна адаптація;
- прийняття інших;
- клієнтцентрована терапія як підґрунтя психокорекції.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Сформулюйте головний принцип динаміки потреб за А. Маслоу. Чи обов'язково нижча потреба має бути задоволена на 100%, щоб актуалізувалася потреба вищого рівня?
2. У чому полягає різниця між дефіцитарними потребами (D-потребами) та буттєвими потребами (В-потребами / метاپотребами)? Як відрізняється вплив їхнього незадоволення на психічний стан людини?
3. Чому А. Маслоу відносив пізнавальні (когнітивні) та естетичні потреби до базової структури особистості, а не до вторинних соціальних надбудов?
4. Що А. Маслоу розумів під терміном «самоактуалізація»? Чосу він наполягав, що це не статичний кінцевий стан (як «успішний успіх»), а безперервний процес актуалізації потенціалу?
5. Опишіть феномен «Комплексу Йони» (Jonah complex). Чому люди часто панічно бояться і тікають від власних видатних здібностей, високих цілей та повної самореалізації?
6. Що таке «метапатології» і чому вони виникають? Наведіть приклади, як хронічне незадоволення буттєвих цінностей (таких як Істина, Справедливість, Краса, Досконалість) руйнує ментальне здоров'я особистості.

План ПЗ № 18. Тема 17. Логотерапія В. Франкла. Позитивна психологія Н. Пезешкіана. Трансперсональна психологія С. Грофа

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Основні ідеї та принципи логотерапії.
2. Цінності творчості, цінності переживання та цінності відношення.
3. Основні ідеї та принципи позитивної психології.
4. Розвиток позитивної психотерапії з позиції транс культурного підходу.
5. Картографія людської психіки: біографічний, перинатальний і трансперсональні рівні.
6. Архітектоніка емоційних та психосоматичних розладів.

II. Практична частина

Завдання 1. Техніка «Парадоксальна інтенція» (робота з фокусом тривоги)

Опис: В. Франкл розробив метод парадоксальної інтенції, коли клієнту, який чогось панічно боїться (наприклад, безсоння, почервоніння, тремору рук), пропонують щиро й захоплено забажати, щоб цей симптом проявився у максимальній формі. Це руйнує «тривогу очікування».

Завдання: переформулюйте скаргу клієнта в терапевтичну інструкцію за методом парадоксальної інтенції.

1. *Кейс А:* клієнтка панічно боїться виступати на публіці, бо вірить, що від страху почне сильно заїкатися, спітніє, а її голос тремтітиме.

Зразок терапевтичної настанови: «Наступного разу на сцені поставте собі за мету спітніти так, щоб з вас лилося відрами, і заїкатися настільки сильно й артистично, щоб усі в залі побачили у вас майстра заїкання...»

2. *Кейс Б:* клієнт страждає від хронічного безсоння. Щовечора він лягає в ліжку і з жахом рахує хвилини, змушуючи себе заснути, що викликає ще більшу напругу.

Сформулюйте парадоксальну інструкцію: ...

Завдання 2. Кейс «Екзистенційний вакуум та три шляхи до сенсу»

Опис: за В. Франклом, знайти сенс життя можна трьома шляхами: 1) через *творчість/діяльність* (що ми даємо світу); 2) через *досвід/переживання* (що ми беремо від світу – любов, природу, мистецтво); 3) через *ставлення* (яку позицію ми займаємо щодо неминучих страждань).

Кейс: Ігор, 45 років. Успішний фінансист, який «досяг усього». Останній рік відчуває глибоку апатію, порожнечу (екзистенційний вакуум) та цинізм. Він каже: «Я заробляю мільйони, але все це пусте. Дні минають однаково, я просто функція. Сенсу немає ні в чому». Спроби розважитися дорогим відпочинком чи покупками дають лише тимчасовий ефект, після чого настає «недільний невроз».

Завдання для аналізу:

1. Чому спроби Ігора заповнити порожнечу розвагами та покупками зазнають краху з погляду логотерапії?

2. Розпишіть для Ігора 3 конкретні терапевтичні вектори пошуку сенсу (за трьома шляхами В. Франкла), які допоможуть йому вийти з ноогенного (смыслового) неврозу.

Завдання 3. Аналіз СКО (системи конденсованого досвіду)

Опис: СКО за С. Грофом – це динамічне поєднання емоційно заряджених спогадів із різних періодів життя людини, які об'єднані однією й тією ж темою чи фізичним відчуттям (наприклад, тема приниження, тема удушення тощо).

Завдання: знайдіть спільне «емоційне та тілесне ядро» в Системі конденсованого досвіду клієнта.

Кейс: Олена (30 років) звернулася з панічним страхом великих закритих просторів з натовпом (агорафобія, відчуття, що її «роздавлять»). Під час терапевтичної бесіди впливають три пласти спогадів:

1) у 25 років ледь не потрапила в тисняву на концерті, де відчувала, що задихається;

2) у 7 років старші хлопці в школі закрили її в тісній шафі роздягальні, де вона провела годину в сльозах;

3) також Олена знає від мами, що її народження було важким: пологи стимулювали, тривалий час вона була затиснута в пологових шляхах через слабку родову діяльність.

Питання для аналізу:

1. Яка базова тема об'єднує всі елементи цієї СКО?
2. Як трансперсональний підхід пояснює те, що доросла психотравма (концерт) активувала такий сильний афект? (як це пов'язано з глибинним перинатальним рівнем?).

Ключові слова : логотерапія, самодистанціювання, самотрансценденція, парадоксальна інтенція, дереклексія, позитивна психологія, транскультурний підхід, конфлікт, позитивна психотерапія.

Key words : logotherapy, self-distancing, self-transcendence, paradoxical intention, dereflexion, positive psychology, transcultural approach, conflict, positive psychotherapy.

Вправи

1. Проаналізуйте логотерапію В. Франкла.

2. Визначте позитивну психологію Н. Пезешкіана.

3. Охарактеризуйте трансперсональну психологію С. Грофа:

- основні ідеї та принципи позитивної психології;
- розвиток позитивної психотерапії з позиції транскультурного підходу;
- модель конфлікту в позитивній психології;
- п'ять ступенів позитивної психотерапії як підґрунтя психокорекції.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Сформулюйте сутність поняття «ноогенний невроз». Чим його етіологія (причини виникнення) відрізняється від класичного психогенного чи соматогенного неврозу?

2. Розкрийте зміст трьох категорій цінностей (цінності творчості, переживання та ставлення), через які людина здатна виявити сенс свого існування. Яка з цих категорій залишається доступною людині навіть в умовах повної ізоляції чи невиліковної хвороби?

3. Поясніть сутність феномена «самотрансценденції» за В. Франклом. Чому прагнення до самоактуалізації чи щастя, на його думку, є лише побічним продуктом виходу людини за межі самої себе?

4. Опишіть три етапи взаємодії клієнта з проблемою в межах концепції «позитивної реінтерпретації симптому». Наведіть приклад, як такий симптом, як страх самотності або гіпервідповідальність, можна перетлумачити як актуальну здатність.

5. Які відмінності існують між первинними (емоційними) та вторинними (раціональними) актуальними здібностями за Н. Пезешкіаном? Наведіть приклад мікроконфлікту в парі, побудованого на розбіжності цих здібностей (наприклад, охайність проти потреби в ніжності).

6. Розкрийте поняття СКО (система конденсованого досвіду). Яким чином актуальна емоційна травма дорослої людини (наприклад, раптове звільнення чи розрив стосунків) може активувати глибинні шари СКО, що сягають перинатального досвіду?

7. У чому полягає принципова різниця між розширеними станами свідомості (холотропними станами) та патологічними змінами психіки (психозами) у трансперсональному підході С. Грофа?

План ПЗ № 19. Тема 18. Арт-терапевтичні техніки

I. Теоретична частина: зміст питання

1. Історія розвитку арт-терапії.
2. Сучасні напрями арт-терапії.
3. Метафоричні асоціативні карти.

II. Практична частина:

1. Техніка «Мій внутрішній безпечний простір»

Мета: зниження тривожності, пошук внутрішнього ресурсу та відчуття опори.

1. Налаштування: 3–5 хв.

Заплющте очі, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів. Уявіть місце, де ви відчуваєтеся в абсолютній безпеці, затишно та спокійно. Це може бути реальне місце з минулого, вигаданий замок, лісова галявина чи навіть інша планета.

2. Малювання: 15–20 хв.

Перенесіть цей образ на папір. Не думайте про правила малювання чи «красу». Використовуйте ті кольори й форми, які асоціюються у вас із безпекою. Зобразіть деталі: що там є, яке там освітлення, які предмети вас оточують.

3. Рефлексія: 5 хв.

Подивіться на готовий малюнок. Дайте відповіді на запитання (письмово або подумки): *Що я відчуваю, коли дивлюся на це місце? Який елемент на малюнку дає найбільше сили? Як я можу подумки повертатися сюди у стресові моменти?*

2. Техніка «Трансформація емоції (Страх, Гнів, Образа)»

Мета: легалізація та вивільнення негативних переживань, зменшення їхнього впливу.

1. Візуалізація емоції: 3 хв.

Оберіть емоцію, яка зараз найбільше турбує. Де вона живе в тілі? Якої вона форми, текстури, кольору?

2. Виплеск на папір: 5–7 хв.

Візьміть олівці чи крейду (найкраще підійде воскова пастель) та експресивно, не стримуючи рухів, намалюйте цю емоцію. Це можуть бути хаотичні лінії, темні плями, гострі кути. Малюйте, поки не відчуєте, що "випустили" її з тіла.

3. Трансформація: 10 хв.

Завдання: подивіться на малюнок. Спробуйте змінити його так, щоб емоція втратила свою руйнівну силу. Ви можете домалювати світлі кольори, перетворити гострі кути на круги, «закрити» малюнок у безпечний контур або домалювати елементи, які роблять цей образ смішним чи безневинним.

3. Техніка «Мандала поточного стану»

Мета: центрування, повернення до стану "тут і зараз", гармонізація хаотичних думок.

1. Підготовка форми: 2 хв.

Намалюйте на аркуші велике рівне коло (можна обвести тарілку). Коло виступає як захисна межа, що утримує ваші переживання в безпечних рамках.

2. Заповнення кола: 15 хв.

Починаючи від центру або від країв, заповнюйте коло кольорами, візерунками, лініями чи символами. Малюйте спонтанно, дозвольте руці самій обирати олівці. Не аналізуйте процес, просто рухайтесь за потоком.

3. Аналіз: 5 хв.

Завдання: оцініть свій витвір:

1. Які кольори переважають?
2. Чи багато всередині вільного простору?
3. Придумайте назву для своєї мандали.

4. Техніка «Герб моєї сили (Ресурсний колаж)»

Мета: пошук особистих опор, підвищення самооцінки, фокусування на позитивних якостях.

1. Поділ на сектори: 3 хв.

Намалюйте контур щита (герба) та розділіть його на 4 чверті.

2. Заповнення секторів: 20 хв.

Заповніть кожен сектор малюнками або вирізками з журналів (словами, картинками) за такою схемою:

1 сектор: моє головне досягнення в житті (чим я пишаюся).

2 сектор: якість мого характеру, яка допомагає мені долати труднощі.

3 сектор: моє найбільше захоплення або джерело радості (що мене надихає).

4 сектор: моя мрія або мета на майбутнє.

3. Інтеграція: 5 хв.

Завдання: повісьте цей герб на видному місці як візуальне нагадування про те, ким ви є і яка сила прихована всередині вас.

Ключові слова : арт-терапія, техніки роботи, емоції, почуття, самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність, картина світу, стосунки.

Key words : art therapy, work techniques, emotions, feelings, self-esteem, self-acceptance, self-worth, worldview, relationships.

Вправи

Праналізуйте арт-терапевтичні техніки:

- арт-терапевтичні техніки роботи з картиною світу та ціннісно-смисловою сферою;

- арт-терапевтичні техніки роботи зі стосунками (дитячо-батьківськими, сімейними, парними).

Питання для контролю та самоконтролю

1. Яка головна відмінність між арт-терапевтичною технікою та звичайним заняттям із образотворчого мистецтва?

2. Які напрями (види) арт-терапії ви знаєте?

3. Опишіть три основні етапи класичної структури арт-терапевтичного заняття.

4. Як властивості матеріалів (наприклад, плинна акварель чи твердий пластилін) впливають на психоемоційний стан клієнта? Які матеріали краще обрати для стримування агресії, а які – для розкриття пригнічених емоцій?

ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ, КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

За всі види робіт упродовж семестру (виконання практичних вправ, тестування, опитування, контрольні роботи, обов'язкова самостійна та індивідуальна робота, ІНДЗ, результати неформальної освіти тощо) здобувач вищої освіти може отримати від 0 до 100 балів.

Оцінювання знань здобувача під час практичних занять відбувається за такими критеріями: повнота і правильність відповіді під час усного опитування, виконання контрольної та самостійної роботи. Під час оцінювання індивідуальної роботи здобувача враховується її вид, актуальність, правильність виконання. Під час оцінювання робіт, які винесено на обов'язкове самостійне виконання, враховується своєчасність та правильність виконання завдань з дисципліни та розуміння змісту завдання і його вирішення. Під час оцінювання результатів неформальної освіти здобувача враховується відповідність наряду та змісту тематики дисципліни, актуальність, документальне підтвердження участі у заході.

Здобувач вищої освіти має право скласти підсумковий семестровий екзамен у письмовій формі під час екзаменаційної сесії, до якої він допускається, якщо за виконання всіх поточних і контрольних заходів, передбачених протягом семестру, набирає 36 і більше балів. У цьому разі оцінка з дисципліни складається з суми балів, які здобувач отримав протягом семестру, і суми балів за екзамен (24-40 балів).

За будь-якої форми освіти перелік, зміст та оцінка роботи і знань здобувача є ідентичною.

Рейтингова оцінка знань з дисципліни та схема поточного та підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти

№ ЗМ	Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка в балах		Сума балів	
			min	max	min	max
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1						
1	Робота в аудиторії (опитування, диспут, бесіда тощо)	4	1	2	3	6
	Підготовка презентацій, індивідуальних завдань	2	2	3	4	6
	Робота в Moodle/GoogleClassroom	4	1	2	3	6
	Робота на практичному занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)	4	3	5	4	6
Разом за змістовим модулем 1		x	x	x	14	24
Змістовий модуль 2						
2	Робота в аудиторії (опитування, диспут, бесіда тощо)	4	1	2	3	5

	Підготовка презентацій, індивідуальних завдань	4	2	3	3	5
	Робота в Moodle/GoogleClassroom	2	1	2	3	5
	Робота на практичному занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)	4	3	4	3	5
Разом за змістовим модулем 2		х	х	х	12	20
Інша індивідуальна робота протягом вивчення дисципліни						
	Публікація наукових робіт, презентацій, індивідуальних завдань	1-2	4	5	4	10
	Участь у неформальних заходах освіти	2	3	3	6	6
	Разом	х	х	х	36	60
	Екзамен	х	х	х	24	40
	Разом за курсом дисципліни	х	х	х	60	100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкала оцінювання – екзамен

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	5 (відмінно)
82 – 89	B	4 (добре)
75 – 81	C	4 (добре)
64 – 74	D	3 (задовільно)
60 – 63	E	3 (задовільно)
35 – 59	FX	2 (незадовільно) з можливістю повторного складання
0 – 34	F	2 (незадовільно) з повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базова література

1. Борко Т. М., Овчаренко П. В. Корекційні методи зниження навчальної тривожності у здобувачів вищої освіти. *Modern trends in pedagogical and correctional psychology* : Proceedings of the International scientific conference, Riga, the Republic of Latvia, March 4–5, 2026. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2026. С. 39–42. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-10>.
2. Ерфорд Б. Т. 45 основних технік психологічного консультування / Бредлі Т. Ерфорд; пер. з англ. Т. М. Денісюк. Київ : Науковий Світ, 2024. 590 с.
3. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
4. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : ВЦ "Академія", 2025. 320 с.
5. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
6. Стельмах О. В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.

2. Додаткова література

7. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
8. Бригадир М. Б. Використання потенціалу парадигми салютогенезу для підтримки психічного здоров'я клієнтів в період пандемії. *Позитивна психотерапія у кроскультурному світі : реальність, завдання, можливості* : збірник матеріалів Х міжнар. дистанційної науково-практичної конференції з позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана (14 червня 2020 року). Дніпро, 2020. С. 78-83.
9. Бригадир М. Проблема визначення показників та критеріїв психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 44-47.
10. Васильєв Я. В., Каневський В. І. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості: навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. 88 с.
11. Гнатко М. М. Психокорекція синдрому «психоемоційного вигорання». Суспільні трансформації: людина, держава, соціум : матеріали доповідей міжнар. наук.-практ. конф. (29 жовтня 2020 р.). Львів : Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2020. С. 41-45.
12. Шмаленко Ю. І., Цільмак О. М., Мішеньова С. А. Психологічні особливості переживання провини внутрішньо переміщеними особами. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 146–152. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.25>.

13. Камінська О. В. Психокорекція розладів сну при неврозах. *Модернізація та наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку суспільства і технологій* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 25–26 січня 2019 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2019. С. 100-102.

14. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога практика : навч. посіб. / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін.; за ред. Т. С. Яценко. Київ : Вища шк., 2008. 342 с.

15. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи: навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 111 с.

16. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія / Н. Ю. Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін. ; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.

17. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки*. Серія : Психологія. Випуск 1(3). Кропивницький : Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 155-163.

3. Інформаційні ресурси

18. Електронний архів наукових та освітніх матеріалів КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL : <https://ela.kpi.ua/home>.

19. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : <http://www.mon.gov.ua>.

20. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

21. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.

22. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>.

23. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : <http://upsihologa.com.ua/>.

24. Електронна англomовна бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://pl.bookos.org/>__

25. Google Scholar (Google Академія) : офіційний сайт. URL : <https://scholar.google.com.ua/>

26. Офіційний сайт Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи. URL : <https://psyua.com.ua/>

27. Психологічні онлайн-інструментарії: Огляд психологічних тестів. URL : <https://your-safe-place.com/tests/list>

4. Законодавчо-нормативні документи, акти

28. Положення про психологічну службу у системі освіти України (наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 р. № 509).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>

29. Типове положення про центри практичної психології і соціальної роботи» (наказ Міністерства освіти і науки України від 14.08.2000 р. № 385).
URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0385290-00#Text>

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ

плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і
самоконтролю, творчі завдання, вправи, тести

Укладач: **Борко Тетяна Миколаївна**

Технічний редактор: Т. М. Борко

Комп'ютерний набір і верстка: Т. М. Борко

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 13,0

Тираж 100 прим. Зам. №_____

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного агарного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкт видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.