**Практичне заняття на тему:**

**ЗМІНА СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМИ ТА ЇЇ ІНША ІНТЕРПРЕТАЦІЯ**

**Мета заняття:**

* Ознайомити студентів із основними принципами раціональної психотерапії.
* Навчити застосовувати техніки раціональної корекції мислення.
* Розвинути навички критичного аналізу ірраціональних переконань.

### **Теоретичний блок: Основні концепції (15 хв)**

- Пояснення моделі ABC:

* + **A** (Activating event) — Подія.
	+ **B** (Beliefs) — Переконання.
	+ **C** (Consequences) — Наслідки (емоційні та поведінкові).

Приклади ірраціональних переконань: "Я мушу бути завжди ідеальним", "Якщо мене критикують — я нікчема" тощо.

**Практична частина: Виявлення і корекція переконань (120хв)**

1. *Розглянути кейси з використанням когнітивних постулатів раціональної психотерапії*

**Кейс 1**

***Опис ситуації:***

Марина працює менеджеркою в невеликій компанії. Вона відповідала за координацію важливого проєкту між кількома командами: розробниками, маркетологами і фінансистами.

Незважаючи на її старання, проєкт затримався, а результат виявився гіршим за очікуваний. На загальній нараді керівник висловив невдоволення й натякнув, що відповідальність за провал лежить на Марині. Після цього Марина почала відчувати сильне почуття провини й переконала себе, що вона "поганий працівник" і "ніколи не досягне успіху".

Вона вирішила, що тепер має контролювати **абсолютно все** в проєктах — навіть ті сфери, які виходять за межі її прямої компетенції (наприклад, роботу програмістів чи бухгалтерів).

**Завдання для студентів:**

**1. Визначити за моделлю ABC:**

* **A** — Активуюча подія.
* **B** — Переконання Марини.
* **C** — Емоційні наслідки.

**2. Обговорити:**

* Чи відповідає переконання Марини реальності?
* Чи контролювала вона насправді всі аспекти проєкту?
* Які межі її компетенції були в цій ситуації?

**3. Практична вправа:**

* Скласти список того, що Марина реально могла контролювати.
* Скласти список речей, за які відповідали інші учасники команди.
* Сформулювати нове, раціональне переконання для Марини.

**Приклад альтернативного переконання?**

**1.**

**2.**

**3**

**Ціль кейсу:**

Навчити студентів розрізняти:

* де закінчується їхня зона відповідальності,
* як уникати ірраціональної установки "я повинен все контролювати",
* як працювати над формуванням реалістичних, функціональних переконань.

**Кейс 2**

**Опис ситуації:**

Олег — студент останнього курсу. Минулого року він провалив один із важливих іспитів через погану підготовку й особисті проблеми. Хоча зараз він успішно закінчує навчання і має хороші оцінки, Олег постійно згадує свій провал.

Він часто думає:

"Якби я тоді більше старався, все було б інакше..."

"Через ту помилку я ніколи не буду поважати себе повністю."

"Той провал визначає мене як невдаху."

Через такі думки Олег втрачає мотивацію в теперішніх проєктах і відчуває тривогу перед будь-якими важливими подіями.

**Завдання для студентів:**

**1. Використати модель ABC:**

* **A** — Активуюча подія
* **B** — Переконання
* **C** — Емоційні наслідки

**2. Обговорити:**

* Чи реально Олег може змінити минуле?
* Як зосередження на минулих подіях впливає на його теперішнє життя?
* Що означає "жити тут і тепер" у цій ситуації?

**3. Практична вправа:**

Допомогти Олегу сформулювати нові переконання, орієнтовані на теперішній момент.

**Приклад альтернативного переконання:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Міні-вправа на присутність "тут і тепер":**

За 2 хвилини описати 5 речей, які бачиш, 4 речі, які чуєш, 3 речі, які відчуваєш дотиком, 2 запахи і 1 смак зараз.

(Техніка швидкого фокусування на теперішньому моменті.)

**Ціль кейсу:**

- Показати важливість перенесення уваги з минулого на теперішні можливості.

- Навчити розпізнавати деструктивні мисленнєві шаблони і замінювати їх функціональними.

- Розвивати навичку "заземлення" в реальному моменті.

**Кейс 3**

**Опис ситуації:**

Ірина останнім часом переживає серію неприємних подій:

* Спочатку вона посварилася з подругою.
* Потім захворіла й пропустила важливу співбесіду.
* А кілька днів тому розбила телефон.

Ірина почала думати:

"У моєму житті все погано. Це чорна смуга, яка не закінчиться."

"Мене переслідують невдачі."

"Я приречена на постійні проблеми."

Через це вона втратила настрій і мотивацію щось робити, очікуючи нових "ударів долі".

**Завдання для студентів:**

**1. Визначити за схемою ABC:**

* **A** — Активуючі події
* **B** — Переконання
* **C** — Наслідки

**2. Обговорити:**

Чи є реальні підстави вважати, що життя Ірини складається лише з поганого?

Як працює "принцип зебри" — чергування чорних і білих смуг?

Чому фокусування тільки на негативі спотворює реальність?

**3. Практична вправа:**

- Скласти "Карту подій" останнього місяця Ірини: поділити на хороші, нейтральні й негативні події.

- Знайти мінімум 5 позитивних чи нейтральних фактів, які були одночасно з невдачами.

**Приклад альтернативного переконання:**

1.

2.

3.

**Ціль кейсу:**

Навчити студентів не впадати в крайнощі сприйняття життя (усе добре чи усе погано).

Розвивати навичку об'єктивного оцінювання ситуацій.

Сформувати установку: життя складається з різних подій — як світлих, так і темних, і це нормально.

**Кейс 4**

**Опис ситуації:**

Антон має виступити з презентацією на важливій конференції. Він відчуває сильний стрес: серце б'ється швидко, руки трохи тремтять.

В голові з'являються думки:

"Я не впораюсь."

"Усі помітять, що я нервую."

"Якщо я зроблю помилку, це буде катастрофа."

Антон розглядає свій стан як загрозу і починає уникати будь-яких підготовчих репетицій — бо кожна думка про виступ викликає у нього новий виток тривоги.

**Завдання для студентів:**

**1. Визначити за схемою ABC:**

* **A** — Активуюча подія
* **B** — Переконання
* **C** — Наслідки

**2. Обговорити:**

Чи дійсно стрес завжди є шкідливим?

У чому може бути користь стресу перед виступом?

Як можна переформулювати ставлення до стресу?

**3. Практична вправа:**

Скласти список позитивних функцій стресу у цій ситуації:

1.

2.

3.

Запропонувати Антону альтернативне переконання.

**Приклад альтернативного переконання:**

1.

2.

3.

**Ціль кейсу:**

* Навчити студентів бачити у стресі ресурс, а не тільки загрозу.
* Допомогти переформувати ставлення до стресових реакцій.
* Розвивати навички свідомої мобілізації власних сил.

**2. Розглянути приклади ситуацій зі способів зміни погляду на проблему**

**Переоцінка**

### *1. Ситуація: Невдала співбесіда*

**Факт:**

Олег провалив співбесіду на роботу своєї мрії.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я невдаха, більше ніколи не знайду хорошу роботу."

**Нова переоцінка:**

**1.**

**2.**

### *2. Ситуація: Розрив стосунків*

**Факт:**

Катерина розійшлася зі своїм хлопцем після тривалих стосунків.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я більше ніколи не буду щасливою."

**Нова переоцінка:**

**1.**

**2.**

### *3. Ситуація: Критика від викладача*

**Факт:**

Викладач різко розкритикував презентацію студента Максима.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я безнадійний, не варто навіть старатися."

**Нова переоцінка:**

**1.**

**2.**

### *4. Ситуація: Провал на змаганнях*

**Факт:**

Спортсменка Аліна не пройшла у фінал важливого турніру.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я ніколи не виграю нічого важливого."

**Нова переоцінка:**

**1.**

**2.**

# **Ціль вправи:**

* Показати студентам, що **подія сама по собі нейтральна**, а її емоційне значення залежить від **інтерпретації**.
* Навчити шукати **ресурсний погляд** на складні ситуації.

# **Соціальне порівняння**

### 1. *Ситуація: Провал на іспиті*

**Факт:**

Андрій отримав незадовільну оцінку на важливому іспиті.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Це катастрофа, я невдаха."

**Соціальне порівняння:**

1.

2.

### 2. *Ситуація: Тимчасова втрата роботи*

**Факт:**
Оксана залишилася без роботи через скорочення.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Моє життя закінчене."

**Соціальне порівняння:**

1.

2.

### 3. Ситуація: Проблеми зі здоров'ям

**Факт:**

Ігор захворів на легку форму хронічної хвороби.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Моє життя більше ніколи не буде нормальним."

**Соціальне порівняння:**

1.

2.

### 4. *Ситуація: Публічне хвилювання*

**Факт:**

Юля сильно знітилася під час доповіді на великій конференції.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Всі подумають, що я слабка і некомпетентна."

**Соціальне порівняння:**

1.

2.

# **Ціль вправи:**

* Показати, що особисті проблеми не є унікальними або катастрофічними.
* Допомогти студентам відчути, що труднощі — це загальний досвід людства, а не індивідуальна поразка.

2.1. **Вправа: "Шукаємо приклад із життя чи історії"**

**Мета:**

Навчити студентів бачити, що труднощі — це нормальна частина шляху багатьох людей, і надихнути їх на конструктивне ставлення до власних проблем.

1. **Завдання:**
	* Згадати або знайти приклад реальної людини (з історії, літератури, культури, особистого досвіду), яка пережила подібну ситуацію.
	* Коротко описати:
		+ Що сталося з цією людиною.
		+ Як вона впоралася.
		+ Чого можна навчитися з її досвіду.
2. **Приклад для натхнення:**

| **Ситуація** | **Людина** | **Що сталося** | **Як впоралася** |
| --- | --- | --- | --- |
| Провал у кар’єрі | Волт Дісней | Його звільнили з газети "за відсутність творчості" | Створив одну з найвідоміших студій в історії |
| Проблеми зі здоров'ям | Стівен Хокінг | Діагноз БАС у 21 рік | Став одним із найвідоміших фізиків сучасності |
| Відмова або поразка | Майкл Джордан | Його не взяли в шкільну баскетбольну команду | Став легендою спорту |

**Що тренує ця вправа:**

* Вміння бачити труднощі об'єктивно, не драматизуючи.
* Вміння черпати підтримку та натхнення із прикладів інших людей.
* Підсилення особистої стійкості до стресу.

**Уникання**

### 1. *Ситуація: Негативний коментар в соцмережах*

**Факт:**

Світлана опублікувала пост у соцмережах, і хтось залишив під ним різкий коментар.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я повинна відповісти й захистити себе! Це дуже важливо!"

**Варіант уникання:**

"Я можу ігнорувати цей коментар, бо думка незнайомої людини не визначає мою цінність і не змінює моїх цілей."

1.

2.

3.

### 2. *Ситуація: Чутки на роботі*

**Факт:**

Петро почув, що хтось на роботі обговорює його за спиною.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я маю з'ясувати все, що вони про мене говорять."

**Варіант уникання:**

1.

2.

3.

### 3*. Ситуація: Очікування майбутніх проблем*

**Факт:**

Марина постійно думає, що в майбутньому можуть статися проблеми на новій роботі.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я повинна обдумати всі можливі негативні сценарії заздалегідь."

**Варіант уникання:**

1.

2.

3.

### *4. Ситуація: Невдалі спроби у відносинах*

**Факт:**

Андрій після кількох невдалих побачень постійно аналізує, що він зробив не так.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Мені потрібно розібрати кожен свій крок, щоб не допустити помилки знову."

**Варіант уникання:**

1.

2.

3.

# **Ціль** використання уникання:

* Зберегти емоційні ресурси для того, що дійсно важливо.
* Навчити не "пережовувати" те, що неможливо змінити тут і тепер.
* Розвивати здатність обирати, на що варто звертати увагу, а що краще залишити без реакції.

**Вправа: "Що я обираю ігнорувати?"**

**Мета:**

Навчити студентів свідомо вирішувати, на що вони витрачають свою увагу, а що можуть без докорів сумління залишити поза фокусом.

**Інструкція:**

1. **Обговорення усно.**
2. **Поставте завдання:**

Згадати за останній тиждень **3 речі**, які їх емоційно зачепили, роздратували, тривожили або обурили (це можуть бути дрібниці — негативний коментар, суперечка, страх щодо дрібної проблеми тощо).

1. **Наступний крок:**

Для кожної ситуації дати відповідь на питання:

* + - Чи варта ця ситуація моїх емоційних сил?
		- Чи можу я її зараз змінити?
		- Чи має вона реальний довгостроковий вплив на моє життя?
1. **Підсумок:**

Якщо відповідь "Ні" на хоча б два питання — **дати собі дозвіл цю ситуацію "відпустити" і не витрачати на неї енергію**.

1. **Заключне обговорення:**
	* Як ви себе почуваєте, дозволивши собі "ігнорувати" щось?
	* Чи складно було не реагувати?
	* Чому іноді ми чіпляємося за те, що не варте нашої уваги?

**Приклад:**

| **Ситуація** | **Варто витрачати енергію?** | **Можу змінити?** | **Реальний вплив на життя?** | **Дія** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Негативний коментар в Інстаграмі | Ні | Ні | Ні | Відпустити |
| Затримка автобусу на 10 хвилин | Ні | Ні | Ні | Відпустити |
| Суперечка з близькою людиною | Так | Так | Так | Проговорити |

**Пояснення після вправи:**

**Уникання** — це не слабкість, а **розумне керування увагою**.

Вибираючи, куди спрямувати свої сили, ми **підсилюємо себе** замість того, щоб виснажуватися.

**Гумор**

### *1. Ситуація: Неочікуваний конфуз на публіці*

**Факт:**

Марина випадково під час презентації впустила папери і розсипала їх по підлозі.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Це катастрофа! Всі сміються з мене."

**Гумор:**

"Мабуть, це моя спроба додати інтерактиву у презентацію! Сподіваюся, що це було весело для всіх."

(І сміється сама з себе).

1.

2.

3.

### *2. Ситуація: Технічні проблеми під час важливого заходу*

**Факт:**

Ігор на важливій зустрічі не зміг увімкнути проектор, і презентація зависла.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Всі подумають, що я не підготувався."

**Гумор:**

1.

2.

3.

### *3. Ситуація: Проблеми зі здоров'ям*

**Факт:**

Артем ходить до лікаря після серйозного обстеження, і лікар вказує на кілька проблем.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Тепер моє здоров'я ніколи не буде в порядку."

**Гумор:**

1.

2.

3.

### *4. Ситуація: Робота в умовах дедлайну*

**Факт:**

Катерина повинна завершити проект до кінця дня, але зовсім не встигає.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Я не впораюся, я вже програвала час."

**Гумор:**

1.

2.

3.

### *5. Ситуація: Складні стосунки з колегами*

**Факт:**

Людмила свариться з колегами через незначну непорозуміння на роботі.

**Перша автоматична інтерпретація:**

"Всі мене не люблять. Я завжди в центрі сварок."

**Гумор:**

1.

2.

3.

# **Мета використання гумору:**

* Допомогти студентам не сприймати проблеми занадто серйозно.
* Знижувати стрес і тривогу через позитивне ставлення.
* Розвивати здатність дивитися на ситуацію з іншого, легшого боку.

### **Рефлексія та обговорення (15 хв)**

* Які труднощі виникали під час виявлення переконань?
* Що виявилося найскладнішим: змінити переконання чи просто його помітити?
* Чи відчули учасники зміни у власному ставленні до ситуацій?

**Додаток 1**

# **Типові ірраціональні переконання (за Еллісом)**

1. **Я повинен бути ідеальним і завжди досягати успіху.** → Якщо я не ідеальний, то я — нікчема.
2. **Інші повинні завжди добре до мене ставитися.** → Якщо хтось мене не любить — це жахливо і нестерпно.
3. **Життя повинно бути легким і справедливим.** → Якщо щось іде не так, як я очікую, це нестерпно.
4. **Я не можу витримати дискомфорту або труднощів.** → Якщо щось мені неприємно, я повинен уникнути цього будь-якою ціною.
5. **Минуле повністю визначає моє майбутнє.** → Якщо я колись зазнав поразки, я приречений на неуспіх і надалі.
6. **Я повинен завжди мати схвалення з боку важливих для мене людей.** → Якщо хтось мене не схвалює — я втрачаю свою цінність.
7. **Я несу відповідальність за чужі емоції.** → Якщо хтось роздратований — це моя вина.
8. **Я не можу бути щасливим(ою), поки моє життя не буде повністю впорядковане.** → Щастя можливе лише тоді, коли все йде «правильно».
9. **Я маю контролювати все, інакше — це кінець.** → Якщо я не маю повного контролю, все розвалиться.
10. **Мені потрібно постійно турбуватися, бо це допомагає запобігти поганим подіям.** → Турбота — це ознака відповідальності.