**Практичне заняття: ЗМІНА СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМИ ТА ЇЇ ІНША ІНТЕРПРЕТАЦІЯ**

**Мета заняття:**

* Навчити застосовувати техніки раціональної корекції мислення.
* Розвинути навички критичного аналізу ірраціональних переконань.

### Теоретичний блок: Основні концепції

- 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.

**Практичний блок**

**1. Письмове завдання: “Історія з двох перспектив”**

**Мета:** навчити бачити ситуацію під різними кутами зору.

**Інструкція:**

1. Опиши ситуацію, яка для тебе була проблемною (особисто або гіпотетично).
2. Проаналізуй свої емоції, думки, тілесні реакції в той момент.
3. Тепер уяви, що ти — сторонній спостерігач або інша людина, яка також була залучена в ситуацію. Напиши, як би вона бачила цю подію.
4. Порівняй два описи. Що змінилось у твоєму ставленні?

**2. Тілесна вправа: “Позиція зміни”**

**Мета:** через тілесну практику усвідомити, як фізичне положення впливає на сприйняття ситуації.

**Інструкція:**

1. Займи тілесну позу, яка відображає твоє ставлення до проблеми (наприклад, стиснутість, замкнутість, напруга).
2. Пробудь у цій позі 1-2 хвилини, усвідомлюючи відчуття.
3. Потім зміни позу на відкритішу, впевненішу. Дихай глибоко, дозволь собі відчути “новий стан”.
4. Подумай про ту саму проблему з нової позиції. Що змінилося у відчуттях і думках?

**3. Виявлення і корекція переконань**

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.

**4. 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.**

# **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.

**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.

**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.

1. **Креативне завдання: “Інтерпретація через мистецтво”**

**Мета:** використовувати творчість як спосіб переосмислення ситуації.

**Інструкція:**

* Візьми проблему, яка тебе турбує.
* Створи малюнок, колаж або міні-комікс, який показує цю проблему з несподіваного боку (наприклад, як вона виглядала б у комедії, у казці, у світі тварин тощо).
* Поділись у групі. Обговоріть, як мистецький підхід змінив ваше ставлення.

**6. Робота з метафорою: “Назви свою проблему інакше”**

**Мета:** активізувати уяву для переосмислення.

**Інструкція:**

1. Опиши свою проблему у 2-3 реченнях.
2. Назви її метафорично: “Моя проблема — це…” (наприклад, «темний ліс», «зламаний годинник», «буря»).
3. Тепер переформулюй метафору так, щоб вона мала позитивний або нейтральний підтекст (наприклад, «темний ліс, у якому я шукаю новий шлях»).
4. Поділись у групі. Що змінилось у відчутті проблеми?

### Рефлексія та обговорення

* Які труднощі виникали під час виявлення переконань?
* Що виявилося найскладнішим: змінити переконання чи просто його помітити?