

ЕМПІРИЧНА ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТЕРАПІЇ УСВІДОМЛЕННЯМ

Каніфольський І. Б.

психотерапевт

ГО «Міжнародний тренінговий центр «Х'юман спейс»

провулок Дмитра Гуні, 1, буд. 5/2, Черкаси, Україна

orcid.org/0000-0002-6857-0267

ikanifolsky@gmail.com

Кравченко В. Ю.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри суспільних наук

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

вул. Карпатська, 15, Івано-Франківськ, Україна

orcid.org/0000-0002-7615-946x

viktoriia.kravchenko@nung.edu.ua

Ключові слова: *терапія
усвідомленням, усвідомлення,
потенціал клієнта,
верифікація результативності
терапії усвідомленням,
розширення свідомості.*

Статтю присвячено верифікації результативності терапії усвідомленням. Описується наукове дослідження, проведене в психотерапевтичних групах. На початку автори знайомлять з особливостями терапії усвідомленням, її специфікою застосування. Добре відображений авторський підхід у терапії усвідомленням як інтегрований інноваційний напрям психотерапії, що об'єднує західні та східні психотерапевтичні практики. Описано три етапи проведення емпіричного дослідження, перший з яких характеризується діагностичним зрізом даних стану учасників терапевтичної групи до і після застосування терапії; другий етап характеризується обробкою емпіричних даних; третій етап – інтерпретацією отриманих результатів та обґрунтування висновків. Відображено особливості організації психотерапевтичних сесій під час навчальних семінарів терапії усвідомленням. Детально здійснено аналіз емпіричного матеріалу із застосуванням кількісних та якісних методів дослідження. Здійснено порівняння замірів показників впливу терапії усвідомленням до та після її застосування. Наведено статистичні показники зсувів у бік розвитку самоусвідомлення, що відображаються у відсоткових співвідношеннях, порівнянні середніх значень на всій вибірці досліджуваних та t-критерієм, що підтверджує висунуті гіпотези. Якісний аналіз предикатів у відповідях анкет учасників терапевтичних груп дав змогу виокремити групи категорій, що розширюють свідомість та отримати результат самоусвідомлення, зокрема: визнати проблему, прийняти ситуацію, звільнитися від негативу тощо. Зроблено висновки про значний вплив терапії усвідомленням, що відображається у розширенні свідомості клієнтів психотерапії, здобутті нового досвіду усвідомлення, підвищенні контактності із собою, більшому розумінні своїх емоцій та почуттів, чіткішому відображенні фізичних відчуттів та розвитку рефлексивності. Отримані психометричні дані відображають динаміку розвитку потенціалу клієнтів, що слугує розширенню свідомості. У дослідженні підтвердилася гіпотеза щодо впливу терапії усвідомленням та підвищення психодіагностичних показників самоусвідомлення, що і потрібно було довести.

EMPIRICAL VERIFICATION OF THE EFFECTIVENESS OF AWARENESS THERAPY

Kanifolsky I. B.

Psychotherapist

NGO «International Training Center 'Human Space'»

Dmytra Huni Lane 1, Apt. 5/2, Cherkasy, Ukraine

orcid.org/0000-0002-6857-0267

ikanifolsky@gmail.com

Kravchenko V. Yu.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Social Sciences

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

Karpatska str., 15, Ivano-Frankivsk, Ukraine

orcid.org/0000-0002-7615-946X

viktoriia.kravchenko@nung.edu.ua

Key words: *awareness therapy, awareness, client potential, verification of awareness therapy effectiveness, expansion of consciousness.*

This article is dedicated to verifying the effectiveness of awareness therapy. It describes a scientific study conducted in psychotherapeutic groups. Initially, the authors introduce the features of awareness therapy and its specific application. The article highlights the author's approach to awareness therapy as an integrated and innovative direction in psychotherapy, combining Western and Eastern psychotherapeutic practices. Three stages of conducting an empirical study are described, the first of which is characterized by a diagnostic cross-section of data on the condition of the participants of the therapeutic group before and after the application of therapy; the second stage is characterized by the processing of empirical data; the third stage is the interpretation of the obtained results and justification of the conclusions. The specifics of organizing psychotherapeutic sessions during awareness therapy training seminars are outlined. A detailed analysis of empirical material is conducted using both quantitative and qualitative research methods. A comparison of measurement indicators before and after applying awareness therapy is provided. Statistical indicators of shifts towards the development of self-awareness are presented, reflected in percentages, comparisons of average values across the entire sample of subjects and t-test, which confirms the hypotheses put forward. Qualitative analysis of predicates in the responses to questionnaires of participants in therapeutic groups allowed us to identify groups of categories that expand consciousness and allow us to obtain the result of self-awareness, in particular: recognize the problem, accept the situation, free ourselves from negativity, etc. The study concludes that awareness therapy has a significant impact, reflected in the expansion of clients' consciousness, the acquisition of new awareness experiences, increased self-contact, a deeper understanding of emotions and feelings, clearer perception of physical sensations, and the development of reflexivity. The obtained psychometric data reflect the dynamics of clients' potential development, contributing to the expansion of consciousness. This empirical study confirms the hypothesis regarding the impact of awareness therapy and the improvement of psychodiagnostic indicators of self-awareness, which was the objective to be proven.

Постановка проблеми. Терапія усвідомленням – один із сучасних напрямів психотерапії, що активно використовується на ринку психологічних послуг в Україні. Вона базується на гума-

ністичних засадах та поєднує західні та східні практики-методи роботи з психічною реальністю [4, с. 79]. Теоретичними конструктами, на яких базується цей вид психотерапії, є усвідомлення,

потенціал людини (потенційність) та самоусвідомлення [2, с. 80].

Усвідомлення розуміється у цьому підході глибше, ніж звичайно. Воно вважається основою всього, яке і проєктує, і сприймає внутрішній та зовнішній світ. Цей глибокий погляд є логічним продовженням еволюції поглядів, яку пройшла психотерапія у своєму розвитку. Інтегруючи біхевіоральний, психоаналітичний, гуманістичний та трансперсональний погляди, ми вважаємо, що основою психіки є не темрява, а світло. Це потенціал, який присутній у кожній людині та може відкритися завдяки підтримці та усвідомленню прямо під час сесії. Для цього треба створити певні умови, в які входять довірчий контакт, зрозумілий та комфортний контракт, запит (проблема або мета клієнта) та емпатія терапевта, яку ми розуміємо як поєднання співчуття та мудрості.

Мета дослідження. Верифікація результативності терапії усвідомленням, а саме: вплив терапії на результативність допомоги клієнту у вирішенні проблемних запитів, а також розширенні свідомості та самоусвідомлення.

Результати дослідження. Усвідомлення клієнта пробуджується вербальною та невербальною роботою, тобто питаннями, гіпотезами, інтерпретаціями, а також присутністю та емоційною підтримкою терапевта. Свобода клієнта є найвищою цінністю, тому на основі наявної в нашому підході Мапи усвідомлення та Алгоритму роботи клієнту пропонується за власним вибором усвідомлювати бажаний стан, якого він хоче досягнути, стан зараз та його причини в минулому. Опрацьовувати ці причини та повертатися до стану зараз у кращому стані, що наближає клієнта до реалізації його мети, яку в нашому підході ми сприймаємо як прояв потенціалу клієнта.

Потенціал клієнта розкривається у цьому процесі завдяки присутності та підтримці терапевта і власного самоусвідомлення клієнта, що повністю співпадає з історично першим визначенням психотерапії, що дав Деніел Хак Т'юк: «Психотерапія – це процес, в якому дух клієнта зцілює його тіло в присутності лікаря» [9].

У підході терапії усвідомленням розроблено багато інноваційних методів, що дають змогу прискорити глибоке та повне усвідомлення і звільнення накопичених негативних емоцій, створювати внутрішній «збагачений простір» для швидкого та якісного зцілення, розвитку та зростання дисоційованої, травмованої, часто дитячої частини у внутрішньому світі клієнта, працювати в широкому полі внутрішнього досвіду, що включає тілесні відчуття, емоції, образи та думки. Особливістю підходу є те, що трансформація внутрішніх образів та переконань відбувається завдяки достатньо повному усвідомленню

того, що є причиною проблеми, та того, що хотілося б отримати, – потенційного стану. У такий спосіб зміна переконань відбувається одночасно зі зміною цілісного стану клієнта. Їх не обов'язково треба додатково закріплювати поведінкою, тому що вони самі проявляють себе і у такий спосіб в подальшому легко втілюються в життя. Зміни, що відбуваються на сесії глибокого усвідомлення, відбуваються «зсередини назовні», їх легко підтримувати, також вони самі підтримують клієнта. Людина отримує на сесії терапії усвідомленням не лише знання, а й досвід, який одразу стає її внутрішнім напрацюванням і залишається з нею назавжди та спонтанно проявляється в житті.

Терапевт, що працює у цьому підході, має мати власний досвід глибокого усвідомлення, а також розвинену емпатію та інтуїцію, яка дає змогу творчо спиратися на протоколи й алгоритм у роботі.

Цей підхід отримав високу оцінку від визнаного у світі фахівця, члена та експрезидента різних відділів Американської психологічної асоціації, відзначеного нагородами за внесок в розвиток міжнародної психології, доктора Стенлі Кріппнера, який писав: «У Терапії усвідомленням (ТУ) оволодіння навичкою усвідомлення не потребує додаткового часу, це відбувається під час сеансів терапії, людина за допомогою терапевта «вмикає» свою здатність до усвідомлення, пробуджується й отримує щось схоже на ініціацію» [8]. Це важливе зауваження, тому що в нашому підході ми спираємося на уявлення про потенціал людини, який може бути відкритим під час сесії, і бачимо вирішення проблем та опрацювання травм саме у цьому – у відкритті глибокого потенціалу клієнта під час терапії.

Розкриття потенціалу часто дає клієнту дійсно новий досвід, якого він не мав раніше в житті. І тому опрацювання посттравматичних стресових розладів перетворюється не тільки на повернення до стану, який був до травми, та досягнення цілісності, а також на розвиток і розкриття нових якостей, яких найчастіше і потребував клієнт у своєму запиті.

Наш погляд на розкриття потенційності також має певні інноваційні риси, хоча інтегрує досягнення психотерапії та коучингу. На нашу думку, потенціал може розкриватися не лише в майбутньому, а й в опрацюванні минулих історій або кейсів клієнта, його внутрішніх образах і навіть в образах значущих для нього інших людей у його внутрішньому світі. У такий спосіб ми можемо говорити про потенціал не тільки клієнта, а й роду, родин, а також стосунків, груп людей, організацій (компаній), країн тощо. Такий погляд додає оптимізму в терапевтичну роботу і, що важливо, підтверджується практикою кожної сесії.

Звісно, терапія усвідомленням потребує також клієнтів, які готові працювати над собою, здатні створювати довірчий контакт, і не підходить для людей у глибоких депресивних станах, із психічними та органічними розладами.

Цей підхід є новим, він може зробити значущий внесок у розвиток українського суспільства та відновлення українців після війни. Основою всього проявленого є глибоке та цілісне усвідомлення, яке вже ототожнюється зі своїми проявами. Унаслідок цього ототожнення з'являється наше маленьке відокремлене Я та пов'язані з ним переживання, а також ототожнення зі своїм тілом, емоціями, образами та думками. Травмується саме це ототожене Я, тому що чиста основа психіки – позамежна будь-якому досвіду та будь-яким травмам. Саме тому ми можемо спиратися на глибоке усвідомлення клієнта для швидкого глибокого та цілісного опрацювання як поверхневих, так і глибоких травматичних переживань.

Практичне застосування терапії усвідомленням проходить у вигляді сесій, зазвичай тривалістю годину (хоча буває і менше, і більше). У процесі сесії терапевт підтримує усвідомлення клієнта за його запитом. До його вирішення або просування у цьому напрямі протягом сесії шляхом відкриття відповідних потенціалів через усвідомлення та створення збагаченого простору, як ззовні – завдяки підтримці терапевта, так і всередині – завдяки усвідомленню та уяві клієнта, а також шляхом опрацювання перешкод для відкриття потенційності клієнта, які мають своїм джерелом колишні адаптації, реакції, рішення, висновки, що сталися в минулому, у наявних тоді умовах розвитку особистості клієнта.

Іншими словами, перешкоди теж є проявом потенційності клієнта, але в наявних умовах. Завдяки нейропластичності мозку, а саме: створення нових умов у психічній реальності та відреагування колишніх реакцій, відкривається шлях до розвитку клієнта прямо у цьому процесі глибокого усвідомлення під час сесії, який потім закріплюється в житті [3; 5; 7; 10].

Навчання терапії усвідомленням проходить у вигляді семінарів, на яких зазвичай присутні теоретична частина, де розглядається погляд терапії усвідомленням на людину та причини її психологічного травмування, а також практика у вигляді демонстраційних сесій ведучого з учасниками та подальшої практики учасників один з одним. Ще одним елементом навчання є медитації для самоусвідомлення, які пропонує ведучий, а також моделювання досвіду в рольових процесах, метою яких є підвищення усвідомлення їхніх учасників стосовно теми, що моделюється.

Для верифікації результативності терапії усвідомленням було проведено емпіричне дослід-

ження, яке передбачало роботу в психотерапевтичних групах та заміри в ній. Завданням емпіричного дослідження було виявлення змін в уявленнях про усвідомлення, готовності до самопізнання та самоусвідомлення, результативності в навчанні самоусвідомлювати, а отже, вирішувати свої завдання та особистісні проблеми.

Емпіричне дослідження здійснювалося в три етапи. На першому етапі ми зробили діагностичний зріз (опитування в терапевтичних групах до і після семінару за допомогою авторської анкети). На другому етапі здійснювалась обробка емпіричних даних. На третьому етапі відбувалась інтерпретація отриманих результатів та обґрунтування висновків.

Аналіз та обробка емпіричних даних здійснювалися за допомогою математичних та статистичних методів. Первинна обробка результатів здійснювалась на основі елементів описової статистики, зокрема формул середніх значень, стандартних відхилень, процентних співвідношень [6, с. 17].

Вторинна обробка даних базувалася на t-критерії Стюдента [6, с. 64]. Значущість коефіцієнтів установлювалась на основі врахування критичних значень відповідно до обсягів емпіричної вибірки за рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$.

Обчислення коефіцієнтів кореляції та всіх необхідних проміжних даних здійснювалося за допомогою комп'ютерної обробки, що обслуговувалася пакетом програм EXCEL, STATISTIKA.

Дводенні семінари в психотерапевтичних групах добровільно об'єднаних людей із власними запитами відбулися в Черкасах, Одесі та Києві в 2023 р. під керівництвом І. Каніфольського. Участь в емпіричному дослідженні взяли 32 особи, з яких 26 жінок і 6 чоловіків віком від 25 до 57 років. Із дозволу учасників було проведено опитування (авторська анкета) щодо особливостей терапії усвідомленням до семінару і після його проведення з дотриманням усіх правил Етичного кодексу психолога та етико-організаційним засадам терапії усвідомленням [1, с. 529].

Результати емпіричного аналізу показали зміни до і після проведення терапії. А саме: на перше питання опитувальника «оцініть свій стан тут-і-тепер (тілесні відчуття; емоції, почуття; внутрішні відчуття, образи; думки, помисли)» ми отримали показники (середні значення), що підтверджують зміни стану до і після семінару, зокрема: тілесні відчуття – $m=3,8$ та $m=4,4$; емоції – $m=3,8$ та $m=4,6$; внутрішні відчуття – $m=3,4$ та $m=4,3$; думки – $m=3,4$ та $m=4,6$. Для підтвердження цього був застосований t-критерій Стюдента, що охарактеризував значущі зсуви за всіма показниками оцінки стану. Тілесні відчуття – $t = -2,63$, емоції, почуття – $t = -3,62$; внутрішні відчуття, образи – $t = -3,54$; думки, помисли – $t = -2,48$.

На друге питання анкети «напишіть 5 слів-асоціацій до слова «усвідомлення» всі відповіді можна поділити на ті, що *повторюються* до і після терапії, й на ті, що *не повторюються* до і після терапії. При цьому відповіді розподілились однаково, тобто 50% досліджуваних назвали слова-асоціації до слова «усвідомлення» ті ж самі (хоча б одне з них), що і після терапії. А решту 50% досліджуваних відповіли синонімами або іншими словами. Це свідчить про те, що уявлення про усвідомлення люди мають, однак після терапії вони просто наповнюються більшим смислом, і люди надають цьому процесу особливого значення.

Помітно, що 83,3% учасників значно *змінili* свої асоціації із них у 51,6% учасників відбулися зміни у бік появи асоціацій, що вказує на активний прояв усвідомлення, таких як «процес», «зростання», «розширення», «зміни», «покращення», «звільнення», «еволюція», «шлях». Зміни також відбувалися в бік появи більш конкретних якостей усвідомлення, наприклад таких, як «чистота», «пустота», а також більш конкретного та практичного його розуміння, з такими асоціаціями, як «взаємодія», «трансформація», «початок координат», «створення», «просування», «фокус уваги», «повернення в тіло», «що може допомогти» і т. п. Наприклад, до семінару з усвідомленням асоціювались «інсайт, ширина, спокій, почуття, цілісність», а після – «перетворення, спокій, почуття, розширення, трансформація»; до семінару – «осаяння, мислення, розуміння, аналіз, інсайт», а після – «свобода, бачення, відчування, розкриття, потенціал».

Окремо можна класифікувати всі відповіді респондентів (слова-асоціації до слова «усвідомлення») за такими категоріями, як:

- форми прояву психічного:

- а) психічні процеси (відчуття, думки, пізнання, розуміння, мозок, поєднання когніцій і відчуттів, ясність, знання, різноманітність сеансів, пам'ять, обізнаність, порозуміння, мудрість, уважність тощо);

- б) психологічні властивості (рішучість, розкутість, упевненість, впливовість, важливість, готовність тощо);

- в) психічні стани (радість, легкість, емоції, ставлення, тепло, багатоваріантність, мир, щастя, веселість, креативність, воля, дії, робота, вчинки тощо);

- глибинний аспект: занурення, концентрація, уважність, погляд із боку, погляд у себе та всередину, осаяння, ототожнення, бачення, заглиблення, рівновага, внутрішнє Я, «початок координат»;

- самоусвідомлення: інсайт, трансформація, перетворення, прийняття, тут-і-тепер, покращення,

можливості, відкриття, просвітлення, полегшення, об'єктивізація суб'єктивного сприйняття, відчуття внутрішнього і зовнішнього світів, самоаналіз, осмислення, цілісність;

- екзистенціально-потенціальний аспект: свобода, гармонія життя, погляд у нікуди, простір світла, світло, свідчення, безмежність, безтурботність, присутність, ясність, віра, довіра, проявлення всесвіту, простір «темряви» в собі, потенціал, ресурс;

- усвідомлення: енергія, розвиток, еволюція, рух, прояв, життя тощо.

Власне виокремлені предикати відображають сутність терапії усвідомленням в емпіричному форматі та підкреслюють сприйняття проблеми людиною, внутрішній процес змін, розкриття потенціалу людини та її глибинний розвиток і тим самим відображають ефективність терапії усвідомленням.

Результати дослідження свідчать про те, що підвищення рівня усвідомлення тіла сприяє підвищенню рівня усвідомлення емоцій та готовності усвідомлювати себе «тут і зараз». Це свідчить про те, що усвідомлення тіла є важливим складником практики усвідомленості. Усвідомлення тіла є ефективним способом підвищити свою самосвідомість, знизити стрес та поліпшити своє загальне психічне та фізичне здоров'я. Існує багато різних способів практикувати усвідомлення тіла, такі як медитація, йога та просто уважне спостереження за своїми тілесними відчуттями.

Якісні показники також підтверджують загальну тенденцію до підвищення рівня усвідомлення. Учасники стали використовувати більш точні і виразні слова для опису своїх переживань. Наприклад, вони використовують такі слова, як «глибина», «простір», «світло», «прийняття», «звільнення». Це говорить про те, що вони стали більш здатними розуміти й описувати свої внутрішні переживання.

Щодо третього питання анкети «наскільки ви готові себе усвідомлювати тут-і-тепер» високий показник був як до ($m=4,6$), так і після ($m=4,8$) семінару. Т-критерій Стюдента не підтверджує змін у готовності, оскільки $t = -1,06$, однак вказує на високу мотивацію респондентів до самопізнання і самоусвідомлення.

Щодо четвертого питання опитувальника, в якому потрібно було вибрати визначення усвідомлення як процесу, також спостерігаються зміни. Оскільки респонденти могли вибирати декілька визначень одночасно, то ми отримали зміни вибору загалом. «Усвідомлення як процес – це погляд на себе з боку»: до семінару – 31% виборів, після семінару – 50%; «усвідомлення як процес – це погляд углибину себе»: до семінару – 75%, після семінару – 72%, «усвідомлення як про-

цес – це погляд у нікуди»: до семінару – 9%, після семінару – 25%; «усвідомлення як процес – це простір світла в собі»: до семінару – 31%, після семінару – 56%. Кількість виборів змісту усвідомлення як процесу збільшилася по всіх визначеннях і майже не змінилась у визначенні «погляд углибину себе». Це свідчить про те, що всі мають уявлення про усвідомлення як погляд углибину себе, а під час психотерапевтичного процесу в групі розширюють це уявлення й уточняють для себе, більше усвідомлюють.

Щодо п'ятого питання анкети «що ви усвідомили в процесі заповнення анкети» ми отримали відповіді, що можна поділити на такі категорії: на *визначення* процесу усвідомлення і *результат* усвідомлення. До семінару 69% респондентів більше усвідомлювали зміст усвідомлення, а після семінару зміст розглядали лише 31% респондентів. Це говорить про те, що вони мали певні уявлення про усвідомлення і своє бачення теми семінару. Наприклад, «свій стан – погляд усередину», «свою розгубленість – світло в мені», «двоєкі відповіді – ефективність технології» тощо. До семінару 31% респондентів були орієнтовані на готовність усвідомлювати, а після семінару 69% респондентів усвідомили свою готовність до самоусвідомлення. Напри-

клад, «свою напівготовність усвідомлювати – розуміння», «продовжувати отримувати знання – з'явилися нові усвідомлення». Це свідчить про виникнення внутрішніх питань, ширшого сприймання себе і змін навіть у процесі заповнення анкети, що загалом сприяло виробленню навички усвідомлювати. Так часто буває у груповій динаміці на психотерапевтичних семінарах. Зміни здебільшого відбулися в бік готовності самоусвідомлювати, а отже, результативності терапії усвідомленням.

Висновки. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновки, що терапія усвідомленням є ефективним способом для розвитку усвідомлення. Учасники дослідження, які пройшли психотерапевтичні семінари, показали значне підвищення рівня усвідомлення в різних сферах свого життя. Це підвищення проявляється в більш точному розумінні своїх фізичних відчуттів, емоцій, образів і думок, розширенні свідомості, більшій готовності до самоусвідомлення, переживанні внутрішнього досвіду і новому баченні себе. З'явилися більша увага до тіла і своїх емоцій, більша контактність із собою.

Перспективу дослідження вбачаємо у вивченні підтримуючого простору в процесі самоусвідомлення в контексті терапії усвідомленням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каніфольський І.Б., Кравченко В.Ю. Етико-організаційні засади терапії усвідомленням. *MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY Proceedings of IV International Scientific and Practical Conference* Kyiv, Ukraine 19–21 June 2023. С. 528–531.
2. Каніфольський І.Б., Кравченко В.Ю. Терапія усвідомленням – новітній напрям психотерапії. *Журнал сучасної психології*. 2023. Вип. 1(28). С. 77–84.
3. Каніфольський І. Терапія усвідомленням. Базовий курс. Columbia, SC. 2024. 380 с.
4. Кравченко В.Ю. Місце терапії усвідомленням в сучасному світі. *Інновації в науці: нові підходи та актуальні дослідження* : матеріали науково-практичної конференції, м. Ужгород, 23–24 вересня 2022 р. Одеса, 2022. С.79–81.
5. Кравченко В.Ю. Терапія усвідомленням: аналіз емпіричного випадку. Теоретичні та практичні дослідження в галузі гуманітарних і природничих наук. *Матеріали науково-практичної конференції*, м. Запоріжжя, 24–25 лютого 2023 р. Одеса, 2023. С. 92 – 94.
6. Музика О. Курсові роботи в психології. Житомир, 2007. 104 с.
7. Свідоцтво 110921 Україна про реєстрацію авторського права на твір «Терапія усвідомленням. Алгоритм роботи. Короткий посібник» Каніфольський І.Б. (Україна); заявник та власник Державне підприємство «Український Інститут інтелектуальної власності» 31032378; зареєстровано 11.01.22. в Державному реєстрі свідоцтв про реєстрацію авторського права на твір.
8. Кріппнер С. Відгук клієнта. URL: <https://a.co/d/2m8q79z> (дата звернення: 20.03.2025).
9. Daniel Hack Tuke. Illustrations of the influence of the mind upon the body in health and disease, designed to elucidate the action of the imagination URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Illustrations_of_the_Influence_of_the_Mind_upon_the_Body_in_Health_and_Disease#cite_ref-3_1-8 (дата звернення: 20.03.2025).
10. Kanifolsky I. Eagle flight. Awareness therapy: introduction. 2022. 74 p.

REFERENCES

1. Kanifolskyi, I.B., & Kravchenko, V.Yu. (2023). Etyko-orhanizatsiini zasady terapii usvidomlennia. *MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY: Proceedings of IV International Scientific and Practical Conference* (Kyiv, Ukraine, 19–21 June 2023), 528–531.

2. Kanifolskyi, I.B., & Kravchenko, V.Yu. (2023). Terapiia usvidomlennia – novitnii napriam psykhoterapii. *Zhurnal suchasnoi psykholohii: Naukovyi zhurnal*, 1(28), 77–84.
3. Kanifolskyi, I. (2024). *Terapiia usvidomlennia. Bazovyi kurs*. Columbia, SC. 380 s.
4. Kravchenko, V.Yu. (2022). Mistse terapii usvidomlennia v suchasnomu sviti. In *Innovatsii v nautsi: novi pidkhody ta aktualni doslidzhennia. Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii* (m. Uzhhorod, 23–24 veresnia 2022 r.), 79–81. Odesa.
5. Kravchenko V.Yu. Terapiia usvidomlenniam: analiz empyrchnoho wypadku. Teoretychni ta praktychni doslidzhennia v haluzi humanitarnykh i pryrodnychykh nauk. Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Zaporizhzhia, 24–25 liutoho 2023 r.). Odesa: 2023. S. 92–94.
6. Muzyka, O. (2007). *Kursovi roboty v psykholohii*. Zhytomyr. 104 s.
7. Svidoctvo 110921 Ukraina pro reiestratsiiu avtorskoho prava na tvir «Terapiia usvidomlenniam. Alhorytm roboty. Korotkyi posibnyk» Kanifolnyi I.B. (Ukraina); zaiavnyk ta vlasnyk Derzhavne pidpriemstvo «Ukrainskyi Instytut intelektualnoi vlasnosti» 31032378; zareiestrovano 11.01.22 v Derzhavnomu reiestri svidoctv pro reiestratsiiu avtorskoho prava na tvir.
8. Stenli Kryppner. (n.d.). Vidhuk kliienta. Retrieved March 20, 2025, from <https://a.co/d/2m8q79z>
9. Tuke, D.H. (n.d.). *Illustrations of the influence of the mind upon the body in health and disease, designed to elucidate the action of the imagination*. Retrieved March 20, 2025, from https://en.wikipedia.org/wiki/Illustrations_of_the_Influence_of_the_Mind_upon_the_Body_in_Health_and_Disease#cite_ref-3_1-8
10. Kanifolskyi, I. (2022). *Eagle flight. Awareness therapy: Introduction*. 74 s.