

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ

NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE  
G.S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY OF THE NATIONAL  
ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE



# ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGY • ПСИХОЛОГІЯ



ПСИХОЛОГІЯ • PSYCHOLOGY

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ**



**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
СПРИЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ  
БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ**

Методичні рекомендації

*За редакцією Л. З. Сердюк*

Видавець Вікторія Кундельська  
Київ – Львів  
2021

УДК 159.9.2  
С 32

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
(протокол № 8 від 24 червня 2021 р.)*

**Рецензенти:**

**Пророк Н.В.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії Лабораторія психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;

**Траверсе Т.М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

**Сердюк Л.З.**

С 32 Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації / Л. З. Сердюк, Г. В. Чайка, О. А. Чиханцова ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 68 с.  
**ISBN 978-617-8116-08-8**

У методичних рекомендаціях висвітлюються теоретичні основи та результати емпіричних досліджень чинників психологічного благополуччя особистості. Представлений емпіричний матеріал виявлення закономірностей, чинників та предикторів психологічного благополуччя особистості. Значна увага приділена практичним аспектам розвитку внутрішніх ресурсів людини, що стимулюють її вроджений потенціал, сприяють знаходженню її життєвих смислів, цілей, перспектив, розуміння своїх можливостей, напрямків саморозвитку, сприяння задоволеності життям та психологічному благополуччю особистості. Запропоновано особистісно орієнтований тренінг, спрямований на розвиток особистісних ресурсів людини, які є психологічною основою досягнення нею позитивних життєвих пріоритетів – самореалізації, задоволеності життям та психологічного благополуччя.

Методичні рекомендації адресовані науковцям, які досліджують проблеми саморозвитку, самореалізації, особистісної автономії, самодетермінації, психологічного благополуччя, життєстійкості особистості, психологам, психотерапевтам, керівникам організацій, педагогічним працівникам закладів освіти, аспірантам, студентам.

Номер державної реєстрації наукового дослідження 0119U002172

**ISBN 978-617-8116-08-8**

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021  
© Видавець Вікторія Кундельська, 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
1. Особистісні ресурси психологічного благополуччя особистості ( <i>Чиханцова О.А.</i> ) .....	7
2. Психологічні чинники особистісної автономії та позитивних стосунків з іншими людьми ( <i>Чайка Г.В.</i> ) .....	9
3. Діагностика психологічного благополуччя особистості ( <i>Сердюк Л.З.</i> ) .....	14
4. Предиктори особистісної автономії та позитивних стосунків з іншими людьми ( <i>Чайка Г.В.</i> ) .....	17
5. Підтримка і розвиток особистісної автономії та здатності створювати позитивні стосунки з іншими людьми на основі балансу ( <i>Чайка Г.В.</i> ) .....	24
6. Особистісно-орієнтований тренінг розвитку особистісних ресурсів психологічного благополуччя особистості ( <i>Чиханцова О.А.</i> ) .....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	62
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	64
<b>Відомості про авторів</b> .....	67

## ВСТУП

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Тривалий час зусилля психології і психотерапії спрямовувалися на те, щоб позбавлятися від негативних, проблемних, відхильних станів і форм поведінки.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами; за межами психології довго залишалися найважливіші для людини – цілі і сенс її життя, щастя, вивчення кращого в людині. Дослідження психологів під керівництвом М. Селігмана, всесвітню популярність якому принесло відкриття синдрому «вивченої безпорадності», тобто пасивності перед нібито непереборними неприємностями, дозволяють краще зрозуміти такі феномени, як щастя, позитивне мислення, оптимізм і задоволеність життям (Seligman, 2002). Перспективу нової, позитивної, психології М. Селігман вбачає в зміні фокусу психології від заглиблення лише в те, щоб виправляти погане в нашому житті, до того, щоб розвивати позитивні якості, розвивати і підтримувати внутрішні сили людини, виявляти і зміцнювати ці внутрішні сили і допомагати дітям знайти таку нішу, в якій вони могли б максимально посилити і проявити ці свої позитивні риси.

Позитивний підхід є головним напрямком у розвитку психотерапії початку XXI століття. Одним із його методів є позитивна психотерапія – це психодинамічний метод з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками (Peseschkian, 2000). Метод допомагає мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень,

сприяє формуванню позитивного світогляду і особистісному зростанню. Особливість терапії в методі позитивної психотерапії полягає в одномоментній корекції (реконструкції) чотирьох сфер життя особистості та розв'язання трьох конфліктів: базового, актуального, ключового. Ці три конфлікти утворюють простір внутрішньоособистісних конфліктів і є психотерапевтичними мішенями. Оскільки особистісний простір формується сукупністю ставлень особистості, то розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів веде до реконструкції особистості.

Позитивна психотерапія почала свій розвиток з гуманістичної тези про те, що кожна людина є хорошою за своєю природою і наділена безліччю здібностей і величезним потенціалом, який, однак, ще потрібно розвинути. Залежно від умов здібності розвиваються не рівномірно і по-різному у різних людей. Деякі із них можуть виявитися розвиненими до перебільшення, а інші перебувати в зародковому стані.

*Психологічне благополуччя* ми визначаємо як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічний благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Чинниками психологічного благополуччя особистості є управління середовищем (здатність впливати на те, що відбувається), особистісне зростання (наявність необхідності у постійному самовдосконаленні), позитивні взаємини з оточенням (спрямованість на формування позитивних взаємин з людьми), автономія (відносна самостійність у функціонуванні та прийнятті рішень). В прогностичній моделі показника психологічного благополуччя, предикторами, що мають найбільший вплив на нього є автономія, особистісне зростання та когерентність.

Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, розвиток яких стає можливим в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього-

го з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив. Тому сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів як резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил і духовних здібностей в майбутньому.

*Людмила СЕРДЮК, доктор психологічних наук, професор,  
завідувач лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

## 1. Особистісні ресурси психологічного благополуччя особистості

Ресурсний підхід активно вивчає конструктивні витoki особистості, що дозволяє їй долати складні життєві ситуації. Тому проблематика ресурсної сфери особистості, як зазначає О. Литвиненко (2019), активно висвітлюється в науковій літературі, традиційно починаючи з механізмів психологічного захисту і копінг-поведінки, включно з такими поняттями, як ресурс, психологічний капітал, стресостійкість, життєстійкість, особистісний адаптаційний потенціал тощо.

Ресурсний підхід акцентує дослідницьку увагу на тому, що існує процес «розподілу ресурсів», який пояснює той факт, що окремим людям вдається зберігати здоров'я й адаптуватися незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсна сфера особистості значною мірою визначається її здатністю до побудови інтегрованої поведінки: чим вище здатність суб'єкта до інтеграції поведінки, тим успішнішим постає подолання стресогенних ситуацій (Литвиненко, 2019).

К. Муздыбаєв розподіляє ресурси на два класи: особистісні (психологічні) та середовищні (соціальні) (Муздыбаєв, 2017). Особистісні ресурси – це навички та здібності людини, а середовищні відбивають доступність для особистості допомоги (інструментальної, моральної, емоційної) у соціальному середовищі (з боку сім'ї, друзів, товаришів по службі) і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних ситуаціях. Як інтраперсональні якості людини особистісні ресурси сприяють згладжуванню протиріч між особистістю і життєвим середовищем, подоланню несприятливих зовнішніх обставин за допомогою трансформації ціннісно-смыслової сфери особистості, яка задає вектор її спрямованості, основу для самореалізації. Таким чином, основне значення ресурсного підходу полягає в тому, що він надає можливість досліджувати не тільки вимоги соціуму, але й внутрішні можливості особистості задовольняти цим вимогам. Ресурси особистості досліджуються в межах: концепції психологічного стресу, психологічного здоров'я, індивідуально-психологічних характеристик і властивостей особистості, стрес-долаючої поведінки (Литвиненко, 2019).



У останні роки новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін та ресурсів особистості стала позитивна психологія та позитивна психотерапія. Позитивна психологія виходить з того, що недостатньо звільнити людину від проблем і симптомів, щоб її життя заграло усіма барвами. Крім того, позитивні, сильні сторони особистості здатні виконувати профілактичну, імунну, «буферну» функцію, знижуючи ризик виникнення захворювань та інших порушень адаптації (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). М. Селігман виділив три основних об'єкта інтересу для позитивної психології: 1) позитивні емоційні стани (щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, переживання потоку, надія, оптимізм та ін.), 2) позитивні риси особистості та 3) позитивні соціальні інститути (Seligman, 2002). У контексті проблеми особистісних ресурсів нас цікавлять, передусім, позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси особистості.

Зазначимо, що до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси і особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід, а також навички оперування ресурсами в скрутних життєвих ситуаціях теж можуть розглядатися як самостійний ресурс (Бринза, 2015; Водопьянова, 2009).

Ми поділяємо думку І. Бринзи (2015) і розуміємо під ресурсами внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях. Це є емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій.

Саме поняття «особистісний ресурс» означає в цьому контексті ті особистісні риси, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, відхилень у поведінці, особистісних порушень (Peterson, Seligman, 2004).

Оптимістичне ставлення, притаманне людям, які мають надію на краще, відіграє ключову роль у успішній боротьбі з хворобою та її прогнозом, а також у покращенні якості життя, пов'язаного зі здоров'ям. Ймовірно, це пов'язано з міцним взаємозв'язком між надією, життєстійкістю та настроєм. Багато досліджень показали, що

стани настрою мають прямий вплив на фізичне здоров'я (Duggal, Sacks-Zimmerman, & Liberta, 2016). Надія та життєстійкість позитивно впливають на настрій та життєдіяльність. Надія та життєстійкість мали тісні взаємозв'язки з кращими результатами фізичного та психічного здоров'я студентів, а також покращенням здоров'я та добробуту та зниженням психологічних переживань у дорослих. Крім того, Ryden (2003) та ін. встановили, що життєстійкість є захисним фактором проти депресії та впливу стресу. Дослідження, проведені на дорослих, показали, що між надією, життєстійкістю та самозадоволенням існує значущий взаємозв'язок (Eilenberg, Hoffmann, Jensen & Frostholm, 2017; Shirazi, Chari, Kahkha, & Marashi, 2018; Shirinzadeh, Mirjafary, 2006; Suyanti, Keliat & Daulima, 2018).

## **2. Психологічні чинники особистісної автономії та позитивних стосунків з іншими людьми**

Наш час характеризується стрімкими змінами, як технологічними, так і пов'язаними із ними соціальними. Через це, соціальні стереотипи, громадянські ідеали, загальносуспільні погляди та ідеї або не встигають сформуватися взагалі, або сформовані ідеї, миттєво застарівають. Соціальні структури стають розмитими і люди мають власноруч формувати власні життєві цілі, будувати власне життя без впливу традиційних поглядів на те, яке життя є правильним. Сучасні соціальні цінності, які могли б згуртовувати суспільство, виявляються застарілими, колективне бажання передавати соціальні цінності наступному поколінню через соціалізацію видається непотрібним. Тому на перший план виходить людина само по собі, її індивідуальність, її особистісні якості, її власні цінності і мотиви. Щоб досягти успіху на життєвому шляху, людина має стати самостійною, незалежною, тобто автономною. На перший план виходять відповідні цінності – незалежність, свобода, особистісна реалізація.

Більшість дослідників, що працюють у межах теорії самодетермінації, що розглядає три потреби, звертають увагу лише на першу – в автономії, як найбільш виразну, пов'язану із життєвими здобутками особистості. Крім того, сучасне західне суспільство, до якого належить, або намагається належати Україна, особливо

цінує індивідуальність, навіть індивідуалізм кожної окремої людини. В такому випадку особистісна автономія, як незалежність, опора на власті індивідуальні особливості, сили, ресурси і можливості постає найбільшою суспільною цінністю. Проте, чи завжди автономія – це благо? Якщо людина звертає увагу лише на власні цінності та цілі на тлі зниження вартості загальносуспільних цінностей, при розмитості загальносуспільних цілей, якщо людина не звертає уваги на тих, хто поряд, на потреби і бажання рідних і друзів, то чи не стане така людина егоїстичною, цинічною, здатною «піти по трупах» задля досягнення мети?

Виникає закономірне питання: до якої межі простирається свобода людини? Відповідь на нього є вже досить давно: свобода однієї людини закінчується там, де починається свобода іншої. Це процес взаємодії двох людей, створення стосунків між ними. Якими будуть ці стосунки, чи принесуть вони взаємне задоволення, відчуття тепла і взаєморозуміння або, навпаки, стануть образливими, агресивними? Будь-яка людина прагне тепла і любові, шукає прив'язаності до інших, принаймні, до однієї іншої людини, а краще б мати широке коло рідних та близьких. Тому потреба у прив'язаності виникає як баланс до потреби у власній автономії.

Щоб потреба в особистісній автономії не перетворилася з чесноти на недолік, вона має бути збалансованою іншою потребою – пов'язаністю з іншими людьми. Людина з розвиненою потребою у теплих стосунках із іншими підтримує тісні, довірчі взаємини із рідними та близькими, має багато близьких друзів. Вона завжди готова допомогти у скруті, вислухати і розділити як радості, так і печалі. Так само вона приймає із подякою допомогу від інших людей. І так само постає питання: чи завжди це добре як для самої людини, так і для суспільства у цілому? В який момент людина, намагаючись підтримати добрі взаємини із всіма, або з кимось одним, забуває саму себе, власні цінності і цілі, починає діяти лише так, як їй скажуть інші? І знов чеснота перетворюється на недолік. Як цьому запобігти? Не забувати про автономію.

Потреба в особистісній автономії і потреба в прив'язаності до інших повністю взаємозв'язані. Одна не може існувати без іншої, лише при задоволенні цих обох потреб особистість буде розвиватися гармонійно на своєму життєвому шляху. Кожна людина визначає для себе

міру власної особистісної автономії і міру прив'язаності, створюючи власну модель гармонійної «правильної» людини. Кожне суспільство також будує певні «зразкові» моделі поведінки, в яких враховується як особистісна автономія, так і пов'язаність. Так, західне суспільство робить більший акцент на автономії, тоді як більш традиційні – на пов'язаності своїх членів.

Багаторічні дослідження, проведені у лабораторії психології особистості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України виявили низку рис, які підтримують особистісну автономію та позитивні стосунки і іншими, прив'язаність до інших. Наведемо тут ці риси.

### **1. Особистісна автономія**

Особистісну автономію можна описати як самодетермінацію і почуття незалежності людини, як її здатність протистояти соціальному тиску, мислити і діяти самостійно, регулювати поведінку зсередини і оцінювати себе за особистими стандартами. Різні особистісні характеристики впливають на особистісну автономію людини залежно від рівня розвитку автономії. Чим краще самоставлення людини, тим вище її особистісна автономія. Іншими словами, якщо людина вірить у свої сили, здібності, енергію, незалежність, у свою здатність контролювати своє життя і розуміти саму себе, якщо людина думає про себе як про впевнену, незалежну, вольову і надійну людину, яка знає, що у неї є щось, за що її варто поважати, то вона також вважає себе автономною людиною. Бажання позбутися звички бути залежним від людей і ситуацій – це перший крок до справжньої автономії. Психологічна життєстійкість, як здатність людини долати труднощі і перетворювати стресову ситуацію на можливості особистісного зростання, може розглядатися як основа для розвитку автономії, але вона не може зумовити подальший розвиток особистісної автономії після досягнення певного рівня.

Людей з високою автономністю можна описати як людей, які приймають своїх партнерів, інших людей як особистостей, в їх неповторності, такими, які вони є; вірять у свої теперішні досягнення і, при цьому, з оптимізмом очікують на майбутні можливості; здатні приділяти достатній час як собі, так і іншим. Їх також можна описати як активних людей, які отримують задоволення від фізичних навантажень

і активного відпочинку; людей, які, за потреби, здатні до саморефлексії, проте не схильні до фантазування; людей, які «легко» ставляться до грошей і речей. Вони схильні демонструвати свою думку досить часто, щиро і відкрито, проте без нав'язливості; внутрішньо готові виконати те, що вони пообіцяли зробити, незалежно від зовнішнього контролю; здатні узгоджувати доцільність власних вчинків із власними інтересами, схильностями, нормами і поглядами; проте вони здатні бути і зухвалими, вступати до конфліктів; більшою мірою покладаються на самостійний та свідомий вибір власної поведінки, не схильні демонструвати шаблонну поведінку.

Люди з високою автономністю не сприймають своє минуле як огидне, невдале, повне розчарувань, також вони не вірять у те, що теперішнє не залежить від волі особистості, або визначене наперед. Вони частіше спрямовані на справу, тобто на ефективне вирішення проблем на основі власної думки. Вони схильні використовувати стратегію планування вирішення проблеми, тобто цілеспрямовано аналізують ситуацію, виробляють план дій. Ця стратегія вважається однією з найбільш адаптивних, що сприяє конструктивному вирішенню проблеми. Також вони не схильні використовувати стратегію ухилення, не заперечують існування проблеми, не зануртуються у безплідні фантазії. Саме завдяки таким рисам свого характеру, люди з високою особистісною автономією демонструють краще розуміння сенсу свого життя, їх життєві цілі більш зрозумілі, вони вважають, що здатні досягти життєвих завдань і цілей, що не характерно для респондентів із середньою і низькою особистою автономією. І саме цей факт є поворотним моментом для досягнення особистісної автономії вище середнього рівня. Ми можемо стверджувати, що життєві цілі і розуміння власного життєвого шляху створюють психологічну надбудову, що дозволяє людині досягти високої особистісної автономії і бути самодетермінованою і психологічно благополучною (Chaika, 2018; Chaika, 2020; Serdiuk, Danyliuk, Chaika, 2018).

## **2. Позитивні стосунки з іншими людьми**

Позитивні стосунки з іншими людьми пов'язані з такими особистісними рисами, як самовираження (самовираження розкриває, чи відчувається життя особистістю як таке, що відповідає її власним бажанням, потребам та цінностям), самоповага та добре очікуване

ставлення оточення і кілька інших показників самоствавлення особистості загалом. Іншими словами, якщо людина здатна створювати позитивні відносини з людьми поряд, то такі стосунки вибудовуються на вірі у себе, у власні сили, здібності, енергію, на відчутті самостійності, схвалені себе, впевненості у своїй цікавості для інших. Такі люди проявляють коректність, поважливе ставлення до оточення, вміють адекватно реагувати на прохання та доручення інших людей, здані сприймати себе та інших, зокрема, своїх партнерів, такими, як вони є, ставитися до них позитивно, довіряти ним, бачити в них особистість; також вона позитивно ставляться до фізичних контактів.

Ці люди ставляться до майбутнього з оптимізмом, використовують інтуїтивне судження, творчість як засіб вирішення проблем. Люди, що здатні створювати позитивні відносини з іншими, частіше вибирають стратегії планування вирішення проблеми (передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів) або позитивної переоцінки (спроби подолати негативні переживання за рахунок позитивного переосмислення проблеми, розгляду її як стимулу для особистісного зростання; орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст саморозвитку). Загалом вони мають високу життєстійкість, тобто вони здані впоратися у складних стресових ситуаціях, вони готові діяти, щоб подолати перешкоди, досягти мети і вийти оновленими із складної ситуації. Вони схильні позитивно оцінювати своє минуле, тобто власний досвід вони оцінюють як такий, який сприяє їх розвитку і є основою для теперішнього. Вони здатні самостійно і свідомо вибирати лінію вибраної поведінки; характеризуються відчуттям компетентності, впевненістю у власних діях, адекватно реагують на зміни в оточенні. Також, вони відчують задоволення від життя, яке вони ведуть, вважають, що якість їх життя висока. І загалом, їх баланс афекту – позитивний, що означає, що вони відчують переважно позитивні емоції, значно частіше, ніж негативні (Chaika, 2020).

Результати нашого колективного дослідження показують, що існує лінія особистісних характеристик, що підтримують як автономію особистості так і її позитивні стосунки з іншими, як складових психо-

логічного благополуччя (Сердюк, 2018). Це, перш за все, позитивне ставлення людини до самої себе, сприйняття себе, внутрішнє голосування «за» себе як особистість, повага, інтерес до себе, ставлення до себе із симпатією, впевненість у власних силах, очікування позитивного ставлення до себе з боку інших. Інша риса, що сприяє автономії та позитивних взаєминам з іншими – це високий рівень життєстійкості загалом та її складових: відчуття залучення до власних дій і до власного життя; здатність шукати і знаходити шляхи і засоби впливу на ситуацію, віра у результативність власних зусиль; здатність бути відкритим зовнішньому світу, розуміти складну ситуацію як виклик, як урок, що надає новий досвід. На своєму життєвому шляху людина постійно стикається із ситуаціями, де вона хоче або має проявити автономність, або навпаки, де вона взаємодіє з іншими і відчуває тепло взаєморозуміння, або, навпаки, гіркоту непорозуміння. Кожна така успішна дія, взаємодія або вчинок додає впевненості у собі, підтримує позитивне самоставлення і віру в те, що людина здатна впоратися у складній ситуації. Віра у власні сили дає змогу людині розширювати область власної автономності, а також шукати нових контактів з новими людьми. Переборовши складну життєву ситуацію, людина все більше вірить у власні сили, у власну ефективність, тому вибирає адаптивні копінг-стратегії, такі як побудова плану дій. Вона все більше базується на власних мотивах, тобто на внутрішній мотивації, що зокрема веде до бажання і здатності діяти самостійно. І знов область автономної поведінки розширюється, а взаємини з іншими поглиблюються і розширюються. Така спіраль особистісного розвитку є *основою самодетермінації*, а реальні її результати підтримують *відчуття психологічного благополуччя і щастя*.

### **3. Діагностики психологічного благополуччя особистості**

З теоретичного аналізу проблеми дослідження, розуміємо, що психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник рівня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Психологічне благополуччя особистості має складну та багатогранну особистісну детермінацію, важливе значення в якій належить, чинникам особистісної автономії, самовираженню, реалізації своєї природи, розкриттю свого творчого потенціалу, цілеспрямованості, позитивним взаєминам з оточенням та самоефективності.

Ідея дослідження полягає у тому, що психологічне благополуччя особистості досягається шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі свідомого вибору, позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних можливостях, усвідомленні життєвих цілей, встановленні гармонійних стосунків з іншими людьми, здатності до самоконтролю та самоорганізації. Самодетермінація особистості є підґрунтям та основною умовою досягнення психологічного благополуччя та підвищення якості життя.

Важливим прикладним завданням, яке вирішує ця теорія, є *визначення умов і чинників, які допомагають розвитку особистості і пошук тих її ресурсів, що сприяють відчуттю якості життя та психологічному благополуччю, а також могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища.*

*Метою* дослідження є вивчення системних детермінант психологічного благополуччя особистості та визначення чинників його досягнення.

*Об'єкт* дослідження – психологічне благополуччя особистості.

*Предмет* дослідження – психологічне благополуччя особистості як самодетермінований феномен.

*Завдання дослідження* полягає у розробці психологічних технологій позитивного функціонування особистості та покращення якості її життя, на основі актуалізації її внутрішніх ресурсів, розвитку особистісного потенціалу та автономії.

*Методи дослідження:* теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури, класифікація, порівняння, моделювання), емпіричні (тестування, опитування, інтерв'ю, аналіз продуктів діяльності), методи статистичної обробки емпіричних даних (кількісний та якісний аналіз (описова статистика, порівняння вибірових середніх за t-критерієм Стьюдента, кореляційний, факторний, регресійний аналіз та ін.).

Вибірку досліджуваних склали 370 осіб, серед яких: учні ЗСО; студенти ЗВО; особи, що підвищують кваліфікацію в методі позитив-



ної психотерапії та фахівці, що працюють. Вік досліджуваних від 18 до 57 років.

В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики:

- Методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка (Леонтьєв, 2000);
- Тест життєстійкості С. Мадді (Леонтьєв, & Рассказова, 2006);
- Тест-опитувальник самоствавлення особистості В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва (Столин, & Пантілеєв, 1988);
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шевеленкова, & Фесенко, 2005);
- Шкала самоєфективності (Шварцер, Ерусалем, & Ромек, 1996);
- Тест «Індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ)» (Neugarten A. O.), адаптація Н. В. Паніної (Панина, 1993);
- Вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайдєнбаха (Peseschkian, & Deidenbach, 1988);
- Шкала суб'єктивного щасття Любомирски (Осин, & Леонтьєв, 2008);
- Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Сырцова, Соколова, Митина, 2008);
- Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана (Крюкова, & Куфтяк, 2007);
- Опитувальник Вивчення якості життя особистості (Чиханцова, 2020).
- Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) О. Ю. Мандрикової;
- Методика «Шкала каузальної орієнтації» Е. Дессі, Р. Райана (Дергачева, 2002);
- Шкала почуття пов'язаності А. Антоновського (Antonovsky, 1993);
- Шкала задоволеності життям (Diener, Emmons, & Larsen, 1985);
- Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна (Bradburn, 1969);
- Опитувальник визначення спрямованості особистості Б. Басса (Карелин, 2007);
- Тест автономії–прив'язаності (Bekker M. H. J., van Assen M. A. L. M) (Чайка, 2021);

- Тест фундаментальних мотивацій А. Ленгле та П. Екгарта (Eckhardt, 2001).

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

#### **4. Предиктори особистісної автономії та позитивних стосунків з іншими людьми**

Розглянемо більш детально, які особистісні конструкти найбільш сильно спливають на психологічну автономію, здатність встановлювати позитивні стосунки з іншими людьми або, навпаки, підтримують занадто високу чутливість щодо інших. Для цього проведемо відповідний регресійний аналіз (використовувався метод лінійної регресії з примусовим включенням).

У таблиці 1 представлена модель лінійної регресії для показника автономії, визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф.

*Таблиця 1*

##### **Модель лінійної регресії для показника автономії, визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф**

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стд. помилка оцінки
1	,636 <sup>a</sup>	,405	,381	7,523

а. Предиктори: (конст), спрямованість на справу, щирість, час, фантазії/майбутнє, ніжність/секс., ввічливість, включеність, прийняття ризику

Результат не дуже високий, тому проведемо дисперсійний аналіз. Результати дисперсійного аналізу показані у таблиці 2.

Таблиця 2

**Модель лінійної регресії для показника автономії,  
визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф.**

Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
1	Регресія	7659,174	8	957,397	16,918	,000 <sup>a</sup>
	Залишок	11261,519	199	56,591		
	Всього	18920,692	207			

а. Предиктори: (конст), спрямованість на справу, щирість, час, фантазії/майбутнє, ніжність/секс., ввічливість, включеність, прийняття ризику

б. Залежна змінна: Автономія

Згідно з даними таблиці залишок перевищує регресію, проте отримане значення для регресії є статистично значимим. Такий результат вказує на те, що визначені предиктори впливають на показник автономії, проте не лише вони. Крім того, існують певні предиктори, які не були залучені до аналізу. Як вже зазначалося вище, автономія суттєво залежить від наявності в особистості життєвих цілей, їх чіткості и наполегливості в їх досягненні. Ці показники не належали до поточного аналізу, оскільки вивчалися в інших роботах (Serdiuk L., Danyliuk I., Chaika G., 2018), проте про них не можна забувати при загальному дослідженні проблеми особистісної автономії.

У таблиці 3 показані лінійні коефіцієнти, розраховані для отриманої моделі лінійної регресії для показника автономії, визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф

Таблиця 3

**Коефіцієнти, розраховані для отриманої моделі лінійної регресії для показника автономії, визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф**

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	Толерантність
		B	Стд. помилка	Бета			
1	(Константа)	23,544	7,052		3,338	,001	
	Ввічливість	-1,023	,347	-,168	-2,946	,004	,917
	Щирість	1,688	,359	,265	4,703	,000	,940
	Час	,659	,374	,104	1,763	,079	,855
	Ніжність/секс.	,828	,364	,139	2,275	,024	,803
	Фантазії/майбутнє	-,639	,351	-,115	-1,820	,070	,754
	Включеність	,255	,087	,242	2,924	,004	,436
	Прийняття ризику	,230	,170	,115	1,353	,078	,413
	Спрямованість на справу	,185	,101	,105	1,832	,069	,909

Залежна змінна: Автономія

Значення толерантності дуже високі, що вказує на те, то розглядувані предиктори не корелюють між собою і описують суттєво відмінні особистісні конструкти. Розглянемо виявлені предиктори і коефіцієнти. Найбільші коефіцієнти отримані для предикторів «включеність» (як занурення людини до подій власного життя і до власної діяльності) та «щирість» (вільне висловлювання власної думки, незалежно від впливу оточення). Помірні коефіцієнти отримані для предикторів ніжність/секс (позитивне ставлення до фізичних контактів), прийняття ризику (розуміння того, що на життєвому шляху існують ризики, цей факт не заважає людині бути відкритою до світу, розуміти ризик як можливість отримати новий досвід для особистісного зростання), спрямованість на справу (бажання вирішувати ділові проблеми, орієнтація на співпрацю, здатність відстоювати власну думку задля справи), час (здатність впорядковано розподіляти власний час). Крім того два предиктори мають негативні коефіцієнти, тобто ці характеристики негативно впливають на автономію. Це ввічливість (ми розуміємо її як крайній її прояв – надмірна дружелюбність, нездатність відмо-

вити) і фантазії/майбутнє (опора на інтуїтивні судження на протигагу аналізу ситуації, «втеча» у фантазії на протигагу спрямованості на вирішення справи).

У таблиці 4 представлена модель для позитивних стосунків з іншими, як вони визначаються за шестифакторною моделлю К. Ріфф.

Таблиця 4

**Модель лінійної регресії для показника позитивних стосунків з іншими людьми, (визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф)**

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стд. помилка оцінки
1	,621 <sup>a</sup>	,386	,364	7,868

а. Предиктори: (конст), внутрішня орієнтація, позитивне минуле, самоефективність, контакти, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, прийняття ризику

Як і в попередньому випадку результат не дуже високий, тому проведемо дисперсійний аналіз. Результати дисперсійного аналізу показані у таблиці 5.

Таблиця 5

**Дисперсійний аналіз для моделі лінійної регресії для показника позитивних стосунків з іншими людьми (визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф)**

Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
1	Регресія	7741,766	7	1105,967	17,864	,000 <sup>a</sup>
	Залишок	12320,417	199	61,912		
	Всього	20062,184	206			

а. Предиктори: (конст), внутрішня орієнтація, позитивне минуле, самоефективність, контакти, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, прийняття ризику

б. Залежна змінна: позитивні взаємини

Згідно з таблицею залишок перевищує регресію, проте отримане значення для регресії є статистично значимим. Такий результат вказує на те, що визначені предиктори впливають на показник позитивних стосунків з іншими людьми, проте не лише вони. Так само як і особистісна автономія, здатність встановлювати позитивні стосунки з іншими залежать від наявності в людини життєвих цілей, а також від позитивної оцінки своїх здобутків (Chaika., 2020).

У таблиці 6 показані лінійні коефіцієнти, розраховані для отриманої моделі лінійної регресії для показника автономії, визначеного за шести-факторною моделлю К. Ріфф.

Таблиця 6

**Коефіцієнти, розраховані для моделі лінійної регресії для показника позитивних стосунків з іншими людьми (визначеного за шестифакторною моделлю К. Ріфф)**

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	Толерантність
	B	Стд. помилка	Бета			
1 (Константа)	13,730	6,026		2,279	,024	
Самоефективність	,160	,132	,073	1,209	,028	,849
Контакти	1,620	,318	,297	5,095	,000	,909
Прийняття ризику	,348	,139	,167	2,500	,013	,690
Аутосимпатія	,058	,028	,139	2,073	,039	,691
Очікуване ставлення інших	,074	,024	,192	3,048	,003	,778
Позитивне минуле	,233	,124	,109	1,878	,062	,915
Внутрішня орієнтація	,043	,025	,098	1,711	,089	,939

b. Залежна змінна: позитивні взаємини

Значення толерантності дуже високі, що вказує на те, то розглядувані предиктори не корелюють між собою і описують суттєво відмінні особистісні конструкти. Розглянемо виявлені предиктори і відповідні коефіцієнти. Найбільший коефіцієнт отриманий для предиктора «контакти», як здатність встановлювати і підтримувати контакти з людьми, іноді навіть надмірна комунікабельність. Цей результат досить очевидний. Як і в попередньому випадку спостерігається досить високий коефіцієнт для предиктора «прийняття ризику», тобто ризику, зокрема такі, що виникають при взаємодії з іншими людьми, сприймаються як можливість отримати новий досвід, засвоїти нові знання або навички. Також предикторами є показники, які описують позитивне ставлення до себе: аутомиспатія (схвалення себе в цілому та в істотних деталях, довіра до себе і позитивна самооцінка) і очікуване ставлення інших до людини (яке у цьому випадку є позитивним).

Трохи нижчі коефіцієнти виявлені для предикторів: позитивне минуле (власне минуле сприймається як позитивний досвід, що сприяв особистісному зростанню), внутрішня орієнтація (опора у власних діях на власні, внутрішні мотиви, погляди, ставлення), самоефективність (віра у власні сили і можливості, ефективність власних дій).

У таблиці 7 представлена модель для чутливості щодо інших, що вивчалася за допомогою тесту автономії-прив'язаності. Як було вказано вище, таку особистісну рису не можна вважати позитивною, вона не сприяє психологічному благополуччю і її краще позбуватися.

Таблиця 7

**Модель для чутливості щодо інших, що вивчалася за допомогою тесту автономії-прив'язаності**

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стд. помилка оцінки
1	,430 <sup>a</sup>	,185	,164	,62299074773

а. Предиктори: (конст), фаталістичне теперішнє, акуратність, фантазії/майбутнє, спрямованість на справу, включеність

Отримана модель досить слабка, описує досліджуваний показник лише у незначній мірі. Очевидно існують інші особистісні риси, що підтримують високу чутливість щодо інших. Це може стати темою майбутніх досліджень. Проте проведемо дисперсійний аналіз, щоб виявити, чи отримані дані є достовірними. Результати дисперсійного аналізу показані у таблиці 8.

Таблиця 8

**Дисперсійний аналіз для моделі для чутливості щодо інших, що вивчалася за допомогою тесту автономії-прив'язаності**

Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
1	Регресія	17,481	5	3,496	9,008	,000 <sup>a</sup>
	Залишок	77,235	199	,388		
	Всього	94,716	204			

а. Предиктори: (конст), фаталістичне теперішнє, акуратність, фантазії/майбутнє, спрямованість на справу, включеність

б. Залежна змінна: Чутливість до інших

Згідно з таблицею залишок перевищує регресію, проте отримане значення для регресії є статистично значимим. Визначені предиктори дійсно є предикторами для показника чутливості щодо інших. У таблиці 9 показані лінійні коефіцієнти, розраховані для отриманої моделі для чутливості щодо інших, що вивчалася за допомогою тесту автономії-прив'язаності

Таблиця 9

**Коефіцієнти, розраховані для моделі лінійної регресії для показника для чутливості щодо інших, що вивчалася за допомогою тесту автономії-прив'язаності**

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	Толерантність
		B	Стд. помилка	Бета			
1	(Константа)	2,200	,550		3,998	,000	
	Фантазії/майбутнє	,113	,027	,280	4,157	,000	,905
	Включеність	-,007	,005	-,089	-1,230	,220	,787
	Спрямованість на справу	-,017	,008	-,132	-1,996	,047	,935
	Акуратність	,039	,023	,113	1,727	,086	,952
	Фаталістичне теперішнє	,015	,010	,110	1,550	,123	,812

b. Залежна змінна: Чутливість до інших

Значення толерантності дуже високі, що вказує на те, то розглядувані предиктори не корелюють між собою і описують суттєво відмінні особистісні конструкти. Розглянемо виявлені предиктори і відповідні коефіцієнти. Найбільший коефіцієнт для предиктора фантазії/майбутнє, що вказує на схильність до фантазувань як засобу вбїгти від проблем, занурення до негативних думок і переживань. Також позитивні коефіцієнти отримані для показників акуратність (любов до порядку, що доходить до педантичності) і фаталістичне теперішнє (віра у те, що ситуація, в якій опинилася людина, не залежить від думок, поглядів і дій людини, тобто відмова від дій і вчинків). Спрямованість на справу, як бажання вирішувати справи на основі власної думки є особистісною рисою, протилежною сприйняттю теперішнього, як фаталістичного, тому не дивно, що коефіцієнт предикто-



ра спрямованості на справу негативний. Також негативним виявився коефіцієнт для предиктора влюченності, що вказує на те, що людина не бажає бути залученою до власного життя і до дій.

Розглянутий регресійний аналіз розширив і доповнив наші уявлення про *особистісні характеристики, які підтримують психологічну автономію людини та її здатність встановлювати позитивні зв'язки з іншими людьми на рівноправній основі*. Перш за все, це – життестійкість, та її компоненти, як здатність до ефективної поведінки у складних ситуаціях з високою невизначеністю на основі постійного пошуку нового досвіду, знань, задоволення від діяльності, здатності «не опускати руки», а докладати зусилля, навіть коли результат не гарантований, маючи віру, що зусилля призведуть до відкриття нових горизонтів і особистісного зростання. Описана особистісна характеристика має доповнюватись загальною спрямованістю на справу, здатністю розумно організовувати свій час, щоб його вистачало і на справи, і на себе, і на інших людей, а також позитивною оцінкою власного минулого, яке сприймається як корисний досвід, що сприяв розвитку, особистісному зростанню. На другому місці – емоційно позитивне ставлення до себе, почуття «за» себе, віра у власні сили, здібності, довіра до себе, інтерес до власних думок і почуттів, очікування, що інші також ставляться до людини позитивно. Таке ставлення до себе має додаватися щирістю до інших, здатністю і бажанням контактів, як фізичних так і емоційних, психологічних.

Також існує певна низка рис, які перешкоджають успішній автономії людини, а стосунки з іншими зводять по позиції підлеглої, залежної людини. Це недовіра до власних сил, а також схильність до безплідного фантазування, коли реальні проблеми вирішуються не у реальному світі, тут і тепер, а в уяві, відкладаються «на потім», щоб розмитися у фантазіях.

## **5. Підтримка і розвиток особистісної автономії та здатності створювати позитивні стосунки з іншими людьми основи**

З отриманих результатів виникає закономірне питання: чи можливо розвивати виявлені позитивні характеристики, який вік є для цього найбільш сенситивним?

Пошук автономії, створення зв'язків з іншими людьми починається в самого дня народження. Проте на різних вікових етапах це відбувається по-різному. Розвитку автономії у дошкільному і шкільному віці присвячено досить багато робіт. Сучасні дослідники (Макушина, 2001, Поскребышева, 2010) говорять про те, що особистісна автономія не є вродженою характеристикою, а формується в дитячому і підлітковому віці при сприятливих умовах розвитку. Питання про те, що саме може сприяти розвиткові особистісної автономії дорослої людини досить складне і при цьому вивчене значно гірше, воно залишається відкритим. Разом з тим визнається, що рівень особистісної автономії не є незмінною психологічною характеристикою – порушення, що виникли в сфері особистісної автономії, можуть бути усунені за допомогою психотерапевтичної роботи або самостійних зусиль (Дергачева, Леонтьев, 2011).

Вже у дошкільному віці дитина все більше автономізується від батьків, їх відносини якісно ускладнюються, набувають нових форм і змісту, перестають визначатися виключно ситуацією, в якій розгортається спілкування. Основним фокусом співпраці стає пізнання, в якому дорослий виступає «ерудитом», здатним відповісти на дитячі запитання. Дитину починають цікавити місце батьків у суспільстві, їх інтереси, звички і особисті якості (Смирнова, 1997). У цьому віці самооцінка дитини великою мірою залежить від думок про дитину її батьків. Позитивна взаємодія дитини і батьків можуть мати критичне значення для розумового, соціального і особистісного розвитку дитини, зокрема для розвитку її автономії, оволодіння навичками взаємодії з іншими людьми. У цьому віці закладаються підвалини життєстійкості людини, відбуваються перші спроби емоційно оцінити себе. Саме тому батьки мають жити з дитиною вдома, тобто залучати її до різних сумісних дій, своїм прикладом стимулювати ініціативу дитини, облаштовувати для неї таку ситуацію, в якій вона може проявити активність. Батьки зобов'язані надавати дитині можливість ризикувати і робити це в безпечному середовищі. Парадокс дитинства полягає в тому, що суб'єктність дитини, про яку могли б подбати батьки, для батьків бажана, але дуже незручна. Розвиток суб'єктності вимагає батьківського часу: дозволити дітям робити щось самій – це дуже довго, ініціативність – це складно, простіше мати справу з дитиною, яка її не проявляє. Суб'єктність коштує батькам дорого: дитина вима-

гає від дорослих уваги, великих емоційних затрат, глибокого інтересу до життя дитини. Проте саме такий підхід до виховання сприятиме розвиткові життєстійкості, автономії дитини і це у майбутньому допоможе вже дорослій людині відчувати всю повноту життя та психологічне благополуччя.

Автономія молодшого школяра має складну динаміку і структуру, різні аспекти якої формуються не одночасно. При цьому загальне суб'єктивне почуття самостійності у більшості молодших школярів випереджає розвиток багатьох конкретних проявів самостійності (в побутовій сфері, виборі друзів, дозвілля і ін.), утворюючи свого роду «зону найближчого розвитку» в становленні автономії особистості молодшого школяра. Становлення автономії молодших школярів відбувається в умовах їх активної взаємодії з батьками, особливо з матір'ю, коли їх дії і поведінка узгоджені і сумісні (Пупырева, 2007). В цілому сучасні дослідження доводять, що саме очікування батьків сприяють успішності і благополуччю дітей, зокрема саме батьківська віра у високі досягнення дитини допомагає в майбутньому, вже дорослій людині подолати неблагополучний соціальний контекст і досягти успіху (Антипкина, Любичкая, Нисская, 2018).

Як вказано вище дуже важливо розвивати життєстійкість з самого дитинства. У дитинстві позитивно на формування життєздатних переконань можуть вплинути: відчуття призначення в житті; виховання впевненості, підтримка високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: брак підтримки, недостатнє підбадьорення близькими; відсутність почуття призначення; недостатнє залучення до різних заходів, шкільного життя, відчуженість від значущих дорослих. Зі сказаного, стає зрозумілим, що в дитячому віці необхідно розвивати навички інтелектуальної діяльності: позитивний аналіз важких ситуацій життя; пропонувати рольові ігри для «прогривання» ситуацій стресу; розширяти кругозір, внутрішню культуру дитини, її комунікативні навички: показувати соціальну підтримку і про цьому вчити сказати «ні»; вчити адекватно реагувати на справедливу і несправедливу критику; розвивати самоприйняття і самоповагу, впевненість в собі, вольові зусилля (Тренинг для подростков ..., 2017).

Потреба в особистісній автономії відчувається особливо гостро у підлітковому віці (Поскребышева, 2010). Можна сказати, що постійне розширення області, у якій підліток може приймати рішення влас-

норуч, розширення меж особистісної автономії, пошук шляхів до самостійного буття є основною темою підліткової кризи. З іншого боку, підліток живе в оточенні різних близьких людей, які не байдужі йому і яким він не байдужий. Хоч як би підліток не прагнув автономії, він залишається емоційно пов'язаним із власними батьками, має емоційно забарвлені стосунки з іншими дорослими, наприклад, вчителями, а також однолітками. Підліток прагне зрозуміти себе як особистість і саме на цьому етапі свого дорослішання дитина найбільше прагне до незалежності, що зокрема породжує нові форми стосунків із дорослими. І дорослі поступово під впливом домагань підлітків змушені переходити до нових форм взаємодії з ними. Не підтримка батьками потреби підлітків мати певну автономію призводить до руйнації прив'язаності підлітків до їхніх батьків. Як потреба в автономії, так і потреба у добрих взаєминах з іншими позитивно залежать від батьківської підтримки цих потреб; автономія позитивно пов'язана із прив'язаністю до інших людей. Хлопці далі просуваються на шляху досягнення автономії, ніж дівчата, проте цей результат досягається, на жаль, через відкриту непокору батькам (Fleming, 2005). Автономія та існування позитивних взаємин з іншими людьми є фундаментальними потребами для підлітків. Тому батьки мають поступово надавати все більше автономії своїм дітям, і така зважена поведінка дасть змогу не руйнувати добрі стосунки між батьками та їхніми дітьми. Стосунки залишаються заснованими на взаємній любові й повазі, що дуже важливо для підлітка, для того, щоб він успішно пройшов етап підліткової кризи.

В цілому можна сказати, що підлітки прагнуть автономії, незалежності, однак, їх соціальна ситуація не дає їм змогу стати повністю незалежними. Проте, повна автономія і не потрібна, оскільки будь-якій людині потрібні близькі стосунки для відчуття психологічного благополуччя. Існування сильних прив'язаностей, теплих стосунків з іншими людьми, як батьками, так і однолітками не є перешкодою для задоволення потреби в автономії, проте такі зв'язки підтримують відчуття психологічного благополуччя. Характерною рисою підліткового віку є те, що якщо дорослі надають підліткам певного рівня автономії, дозволяють підліткам діяти, до певної розумної межі, на власний розсуд, незалежно, дозволяють підліткам приймати рішення і нести відповідальність за наслідки таких рішень, то такий підхід

до виховання парадоксальним чином підкріплює позитивні міжособистісні стосунки між дорослими і дітьми. В такому випадку підлітки відчують, що дорослі їх розуміють, підтримують їх прагнення, захищають у складних ситуаціях, що веде до взаємодовіри і взаємної прив'язаності, до психологічного благополуччя підлітка. І на противагу цьому, відмова батьків надавати підліткам певної автономії призводить до розриву у прив'язаності підлітків до батьків.

І знову ж таки розвиток життєздатності сприятиме розвитку автономії у підлітковому віці. А для підвищення життєздатності необхідно розвивати соціальні уміння, що створюють високий рівень «Я можу»; спільно діяти зі значимим дорослим; подекуди відчувати «виключення» з соціуму, як відхід від зовнішнього функціонування, самозаглиблення – це необхідна фаза особистісного розвитку. При недостатній розвиненості смислової сфери підлітків, прояви життєстійкості часто пов'язані з агресивними діями, так як оптимальні тактики поведінки слабо усвідомлюються. Однак, у процесі дорослішання слабшає зв'язок життєстійкості зі спонтанністю і агресивністю. У підлітковому віці активізуються особистісні структури, пов'язані з компонентами життєстійкості і автономії: активний пошук осмисленості життя, розвиток самооцінки на основі свідомої рефлексії, вироблення поглядів до різних життєвих ситуацій і до своїх переживань цих ситуацій. У підлітковому і юнацькому віці на перший план у розвитку життєстійкого поведінки виходять навички саморегуляції, які поступово починають управлятися смислами (самоконтроль). Проте не можна забувати, що соціальна і емоційна підтримка значущих людей є важливим фактором в дитячому і підлітковому віці, що сприяє подоланню складних життєвих ситуацій, і розвитку життєстійкості і автономії (Формирование жизнестойкости ...; Тренинг для подростков ..., 2017).

У підлітковому віці ставлення до себе починає визначатися не тільки зовнішніми чинниками, а й внутрішніми, до яких належать самопізнання, самоаналіз, самокритика, самооцінка. Головним психологічним механізмом розвитку самоставлення в підлітковому віці є рефлексія. Для підвищення самооцінки підліткові треба допомогти розвинути техніки міжособистісного спілкування, щоб підліток мав можливість за рахунок зворотного зв'язку побачити свою неадекватну міжособистісну взаємодію і змінити її на кращу. Отримання нової інформації про себе за рахунок зворотного зв'язку призводить

до зміни і розширення образу «Я». Підлітка необхідно навчити навичкам самоприйняття, усвідомлення і прийняття багатогранності свого «Я» в системі відносин з оточенням, допомогти сформуванню цінності «Я» і самоповаги, а також віднайти ресурси для подолання внутрішніх протиріч. Завданням посібника не є представити конкретні вправи спрямовані, на підвищення самооцінки, наведемо лише кілька посилань на вже розроблені програми (Федорчук, 2014; Шерешкова, Курочкина, 2018; Познай себя ...; Коряковцева, 2016).

Із вказаного можна сказати, що для дитини будь-якого віку, від немовля до підлітка, для успішного розвитку автономії та здатності встановлювати позитивні стосунки з іншими особливо важлива взаємодія з батьками. Якщо батьки здатні віднайти баланс між дозволом на самостійні дії і бажанням опіки, контролю своєї дитини; якщо батьки надають простір, в якому дитини може проявити свою волю, навіть ризикуючи; якщо батьки підтримують позитивну самооцінку дитини; якщо батьки намагаються з дітьми спілкуватися «на рівних», то в цілому це сприятиме розвитку автономії дитини у безпечному середовищі. Практично загальнопризнано, що особистісна автономія є індикаторним досягненням особистісної зрілості, ключовим пунктом особистісного розвитку, а її дефіцит може призвести до психічного порушення різних рівнів складності. При цьому особистісна автономія не є вродженою характеристикою, вона формується в дитячому та підлітковому віці при сприятливих умовах розвитку.

Дорослі люди вже не можуть покладатися на своїх батьків, вони мають діяти самостійно і навіть нести відповідальність за інших. Тому надалі наведемо низку порад, які можуть допомогти людині віднайти баланс між автономією і прив'язаністю до інших.

Здорова автономія безпосередньо пов'язана із здоровими стосунками. Для цього необхідно шукати і знаходити людей, які підтримують вашу автономію. В іншого боку і ви самі маєте давати простір іншим людям бути самими собою. Не треба боятися ділитися своїми бажаннями та потребами щодо незалежності та близькості. Так само необхідно слухати, що хоче та потребує інша людина, та намагатися знаходити баланс, який задовольнить обидві сторони. В ідеалі, здатність встановлювати позитивні стосунки з іншими та особистісна автономія взаємно допомагають і доповнюють один одного. Міцні зв'язки допомагають вирішувати проблеми у власному житті, а унікальний досвід та досяг-

нення кожної людини можуть додати спільної радості у стосунки. Мислити самотійно означає вивчати можливості для вибору, зважувати варіанти, шукати думки інших щодо вирішуваної проблеми (для довідки, а не для схвалення) і брати на себе відповідальність.

Як вже не раз зазначалося вище, суттєвою опорою для описаних особистісних характеристик є позитивне ставлення до себе та висока життєздатність. Ми не ставили метою цього посібника надати тренінгові програму для цих людських рис. Дали ми опишемо основні концептуальні підходи для їх розвитку і надамо кілька посилань на вже готові тренінги.

Усі тренінги життєстійкості засновані на припущенні, що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя. Основи тренінгів у цьому напрямку покладені у роботах Д. Хошаба і С. Мадді (Khoshaba & Maddi, 2004). Основні напрямки тренінгів життєстійкості такі:

- Пізнання людиною самої себе. Визначення своїх позитивних і негативних якостей. Підтримка позитивних якостей, їх розвиток і боротьбі з якостями, що є негативними на думку людини;

- Розуміння, що кожна людина має певні страхи. Хоч більшість цих страхів ніколи не втілюється у життя, розрахунки можливих негативних життєвих сценаріїв дозволяють бути напоготові та вибрати кращі ділові та життєві рішення;

- Намагання бути реалістичним у свої вчинках, діях, обіцянках;

- Прийняття позитивного ставлення до ситуацій і життя в цілому. Зосереджуватися не на проблемі, а на пошуку її вирішення. Цінування кожного дня у житті.

- Ознайомлення із методами управління стресом (розслаблення, управління часом, наполегливість та когнітивна перебудова, здатність контролювати свій погляд на ситуацію, тощо).

Конкретні тренінгові програми можна віднайти за посиланнями, приміром, (Maddi, 2002; Тренінг життєстійкості).

Як вже зазначалося вище на психологічну автономію та позитивні стосунки також суттєво впливає самоствавлення. Існує досить багато робіт, присвячених підвищенню самоствавлення підлітків або студентів. Однак позитивне самоствавлення потрібне і дорослим. Так, у роботі (Александрова, 1999) показано, що існує криза ставлення людини до себе та до інших у віковому періоді 25–35 років. У ці роки відбувається-

ся різке зниження інтересу до себе, показники самоствавлення стають мінімальними. При цьому збільшується потреба у внутрішньому діалозі, одночасно із зменшенням позитивного емоційного самоствавлення. Можна умовно назвати ці роки періодом «негативної саморефлексії».

Тому на завершення надамо кілька порад для підвищення самооцінки дорослих. Визначте тривожні умови чи ситуації, які знижують вашу самооцінку. зверніть увагу на свої думки щодо них. Запитайте себе, чи правдиві ці переконання. Киньте виклик негативному або неточному мисленню. Можливо, ваші початкові думки не є єдиним способом розглянути ситуацію, тому перевіряйте точність своїх думок. Запитайте себе, чи ваш погляд відповідає фактам та логіці, чи інші пояснення ситуації можуть бути правдоподібними. Самооцінку можуть руйнувати: думки про те, що все добре, або навпаки все погано; фокусування лише на негативному, відкидання позитивних досягнень; плутанина між фактами і своїми почуттями від цих фактів. Замініть негативні або неточні думки точними, конструктивними думками: ставтеся до себе з добротою та підбадьоренням; пробачте себе помилки, зосередьтеся на позитивному. Намагайтеся будувати стосунки з людьми, які позитивно налаштовані і які вас цінують (Self-esteem; Raising low self-esteem).

## **6. Особистісно-орієнтований тренінг розвитку особистісних ресурсів психологічного благополуччя особистості**

Для побудови тренінгової програми ми базувались на принципах групової роботи, сформульованих у практичній психології (Купреєва, 2011; Фопель, 2003; Шамич, 2019):

1) Принцип максимальної активності особистості. Принцип реалізується в тренінговій програмі за рахунок програвання ігрових ситуацій, виконання тренінгових методів та вправ, спостереження за поведінкою інших учасників, обговорення власних дій, емоцій, переживань, думок, настанов тощо; цей принцип дозволяє учасникам тренінгу засвоювати максимальну кількість інформації, перетворюючи її у власний досвід.

2) Принцип об'єктивізації (усвідомлення) власної поведінки. Дотримання цього принципу дозволяє досягти одного із важливих



результатів тренінгу – усвідомлення його учасниками мотивів власної поведінки, переходячи від імпульсивних дій до свідомої саморегуляції; усвідомлення власної поведінки дозволяє людині не тільки в тренінгу, а і в повсякденному житті керувати зовнішньою поведінкою та власним внутрішнім світом; універсальним засобом об'єктивізації такого усвідомлення є зворотний зв'язок у групі.

3) Принцип опори на особистісні досягнення учасників. У кожної людини є власні досягнення, які перебувають в логіці її прогресивного розвитку та слугують їй специфічним «фільтром» при сприйнятті нової інформації, формуванні навичок та самоефективності; опора на особистісні досягнення та пов'язані з цим емоційні позитивні переживання, забезпечують ефективність особистісних змін, що відбуваються в тренінгу.

4) Принцип відкритості новій інформації та розширення власного поля досвіду. Дотримання цього принципу реалізується у тренінгу через усвідомлення власних потреб та смислів постійного особистісного розвитку, у процесі якого відбуваються, перш за все, внутрішні зміни: самопізнання, самоприйняття, саморозуміння, послаблення деструктивних захисних механізмів тощо; саме за рахунок внутрішніх змін людина стає більш відкритою до нової зовнішньої інформації, краще розуміє себе, власні почуття, переживання, настанови, поведінку і одночасно розширює поле власного досвіду при взаємодії із самим собою та навколишнім світом.

5) Принцип створення максимально безпечного простору для особистісних змін. Дотримання принципу сприяє розвитку механізмів рефлексії, самоаналізу, саморозкриттю та самопрезентації особистості; досягається за рахунок прийняття тренінгових правил, формування суб'єкт-суб'єктної взаємодії під час тренінгу, надання ефективного зворотного зв'язку учасниками та ведучим тренінгової групи.

6) Принцип системності, цілісності «Я» особистості. Дотримання цього принципу для побудови та проведення особистісноорієнтованого тренінгу дає можливість досягати системних особистісних змін за рахунок досягнення змін в певній підсистемі особистості.

7) Принцип поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні; кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного (Шамич, 2019).

*Особистісно-орієнтований тренінг* спрямований на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів.

У тренінгу ми орієнтувалися на такі норми взаємодії в групі (Емельянова, 2015; Купрєєва, 2011; Матійків, 2012):

1) Використовувати персоніфіковані висловлювання «Я думаю, відчуваю...», що дає можливість учасникам краще усвідомлювати власне Я, відповідати за свої думки, переживання, цінності, переконання, поведінку, відмовитися від безособових тверджень, тим самим покращує розуміння і повагу думок інших, навіть якщо вони не збігаються з власними.

2) Надавати конструктивний зворотний зв'язок та підтримку – це означає, що кожний учасник має право безпосередньо відреагувати на подію, поділитися власними думками та переживаннями. Зворотний зв'язок в тренінгу має характер розвивального та підтримувального, за умови дотримання умов його надання, а саме: надання зворотного зв'язку щодо поведінки, а не властивостей особистості учасника; щодо актуальних подій, а не тих, що відбувалися в минулому.

3) Структурувати та цінувати час. Дотримання регламенту часу, відведеного на виконання вправ, завдань у тренінгу, дозволяє учасникам зосереджувати свою увагу, аргументовано висловлювати думки та допомагає досягти бажаного результату.

4) Взаємодія в ситуації «тут і тепер» означає усвідомлювати те, що відбувається під час тренінгу – власні почуття, переживання, думки, поведінку. Бути в ситуації «тут і тепер» означає бути якісно присутнім – уважно слухати, не перебивати інших, намагатися їх зрозуміти, тим самим розширювати власний досвід.

5) Конфіденційність – нерозголошення особистої інформації поза межами тренінгу, що сприяє створенню довіри та безпеки в групі, саморозкриттю учасників, груповій згуртованості, посилює відповідальність учасників за власні дії.

#### *Мета та завдання особистісно-орієнтованого тренінгу*

Ми визначили дві основні мети тренінгу: 1) знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів та 2) сприяння психологічному благополуччю особистості за допомогою особистісних ресурсів та здібностей засобами позитивної психотерапії.

Тобто, тренінг спрямований на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях.

*Завдання тренінгу:*

- виявити актуальні здібності, що розкривають психологічні механізми психологічного благополуччя;
- розвинути вміння діяти адекватно і ефектно при різних життєвих ситуаціях;
- тренування усвідомлення і вербалізація особистісних ресурсів, що розкривають психологічні механізми психологічного благополуччя;
- ознайомити зі способами емоційної регуляції свого стану і психотехніками, що сприяють психологічному благополуччю.

*Принципи в основі тренінгу.*

У основі програми психологічного сприяння психологічного благополуччя особистості є *позитивний підхід*, що передбачає два принципи: принцип позитивної психології та позитивної психотерапії.

1) Принцип позитивної психології (М. Селігман, М. Чиксентмігаї). Позитивна психологія виявляє позитивні риси характеру особистості, досліджує позитивні явища в суспільстві, такі як демократія, сім'я та ін., що розвивають гарні людські якості.

2) Принцип позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан). Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини (холістичний підхід) та оптимістичному сприйнятті її природи (позитивна концепція людини), з врахуванням всіх дійсних її складових.

1. *Рефлексія*. Цей блок направляє розумовий процес на власну свідомість, поведінку, накопичені знання, вчинені і майбутні дії, тобто рефлексія є здатністю людини заглянути в себе.

Позитивні умови для психологічного благополуччя особистості в комплексній програмі забезпечуються шляхом погодження та дотримання учасниками норм та правил взаємодії під час тренінгу.

У побудові комплексної програми ми орієнтувалися на принципи позитивної психотерапії (Peseschkian, 2000). *Принцип надії*, який сфокусований на людських ресурсах. Він допомагає відчути здібності, взяти на себе відповідальність за все те, що відбувається в особисто-

му житті. *Принцип балансу*, який розглядає життя і розвиток людини в чотирьох областях: тіло, контакти (відносини), досягнення та фантазії, мрії, ідеали. Суть цього принципу у прагненні до відновлення їх природної гармонії. Брак уваги або розвитку однієї зі сфер людського буття вносить дисгармонію, створює визначений дефіцит, що проявляється в житті: незадоволенням, розпачем, байдужістю або хворобою. *Принцип самопомоги*, який спочатку проходить разом із психотерапевтом, а потім людина сама застосовує її для себе або ж допомагає своєму оточенню: членам родини, друзям, колегам.

Перевагами методу є: доступність для всіх соціальних і вікових груп, зрозумілість мови, системний підхід і короткостроковість.

### *Організаційна підготовка до проведення тренінгу*

*Технічні засоби*: фліпчарт, комп'ютер, екран, проєктор для демонстрації матеріалу інформаційних блоків, ватман, олівці та роздатковий матеріал, необхідний для виконання конкретних ігрових методів.

*Склад групи*. При комплектуванні тренінгової групи ми виокремили два основних принципи відбору учасників (Максименко, Прокоф'єва, Царькова, & Кочкурова, 2015): принцип добровільності участі у групі (якщо людина прийшла в групу – це її самостійний вибір, вона знає, навіщо їй це потрібно); принцип інформованої участі (учасник заздалегідь має право знати все, що з ним може об'єктивно виникнути, щодо тих процедур, які будуть відбуватися під час тренінгу). Керівник має обирати учасників із урахуванням нейтрального ставлення до них. Виправдовує себе практика поєднання в одній групі людей різної статі, віку, освіти, рівня знайомства.

Проведення тренінгу забезпечує участь усіх членів групи, можливість проведення тренінгових модулів у робочий час, що підтримує рівень психологічної напруги, необхідний для досягнення ефективних результатів. Кількісний склад тренінгової групи – 12 осіб. Це оптимальна кількість учасників, щоб забезпечити ефективну групову взаємодію, групову динаміку і щоб кожний учасник мав можливість особистісно проявитися і відчути себе невід'ємною частиною цілої групи.

У структурі тренінгу виділено три етапи. Перший етап – усвідомлення актуальних здібностей, які сприяють психологічному благополуччю особистості у стресових ситуаціях. Він містить вправи, орієнтовані на те, щоб сфокусувати увагу учасників тренінгу на влас-

ній особистості, на своїх переживаннях, думках, звичних способах поведінки, на своїх уявленнях про самого себе. Рівень усвідомлення суттєво підвищується завдяки спостереженню, протиставленню, інтерпретації точок зору, позицій, способів і прийомів сприйняття і поведінки, обговорюваних у тренінгових групах. Другий етап – ознайомлення з особистісними параметрами, які є ресурсом психологічного благополуччя. Особливе значення надається системі прийомів самодетермінації. На цьому етапі у процесі тренінгових вправ учасники мають відчутти свою незалежність і здатність змінити принципи побудови власного життя. Третій етап – перевірка стійкості новоутворень, їх здатності до самодетермінації. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню нових способів керування своєю життєдіяльністю, відпрацюванню вмій самоаналізу, а також способів вивільнення своїх можливостей. Цей етап передбачає стадію апробації і закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності. У процесі занять відбувається усвідомлення кожним учасником індивідуально ефективних способів керування, тобто планування, реалізація, коригування власною життєдіяльністю.

Кожне заняття розпочинається з метафоричного опису проблеми, далі визначається проблемна зона і починається навчання новим формам поведінки. Закріпленню матеріалу сприяє домашнє завдання, обговорення якого дозволяє здійснити плавний перехід між окремими заняттями тренінгу.

Важлива роль у досягненні мети покладалась на використання технік методу позитивної психотерапії. Як ключові методи впливу використали: метафори, казки, притчі, групова дискусія, релаксаційні вправи, рольові ігри, диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО).

Спираючись на це бачення, використані наступні концепції та техніки позитивної психотерапії:

*Балансна модель* (рис. 1): Життя людини відбувається та може бути описане у чотирьох сферах: тіло/відчуття, діяльність/досягнення, контакти/традиції, майбутнє/смисли/фантазії (Peseschkian, 2000). При цьому ці сфери є способами реагування на виникаючі конфлікти і проблеми. Для прикладу, батько при конфлікті «втікає» в роботу (діяльність), мати через образу, нав'язливі думки (фантазії), а як наслідок, уникаючи соціальних контактів (контакт), дитина починає хворіти (тіло).

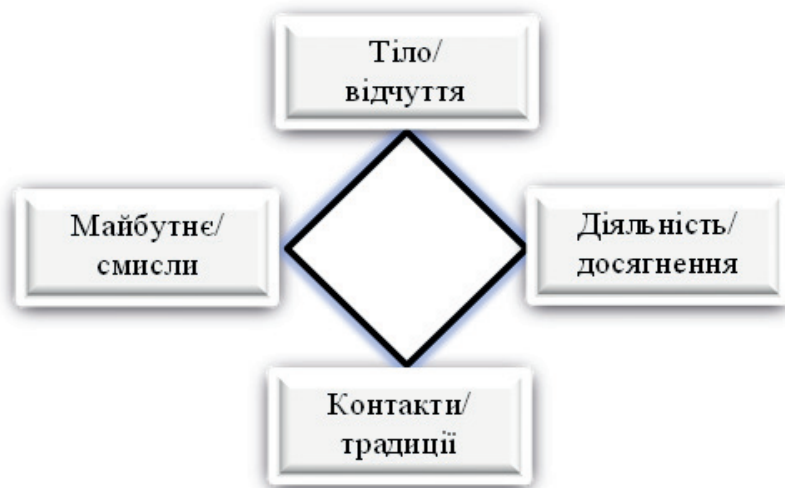


Рис. 1. Модель балансу (Peseschkian, 2000)

*Байки, афоризми, крос-культурні приклади:* Ці прийоми використовуються як посередники між учасниками та тренером. Вони допомагають підключити уяву, фантазію для розв’язання конфліктів і є своєрідними якорями для майбутніх конфліктів. Для прикладу, щоб відпочити людина на Сході розслабляється через спілкування в самому центрі шуму та гаму усіх своїх родичів та сусідів, в той час як західній людині для відпочинку потрібний спокій і тихе приміщення.

Людина за своєю природою володіє двома вродженими здібностями (Peseschkian, 2000) – любити і пізнавати:

1) здібність любити (емоційність, первинна) – це здатність людини любити і бути любимою. Обидва компоненти однаково важливі – здатність активно встановлювати, розвивати емоційні взаємини (любити) і здатність приймати і підтримувати емоційні взаємини (бути любимим). Здатність до любові різниться у своїх проявах, залежно від того, на кого вона спрямована. Це здатність емоційно-почуттєвої сфери та сфери сенсів. У своєму розвитку здатність любити розгортається у первинні актуальні здібності, такі як: любов / прийняття, віра / сенс / релігія, час, довіра, терплячість, контактність, надія, ніжність, сексуальність, наслідування, єдність, сумнів, впевненість / асертивність;

2) здібність пізнавати (когнітивність, вторинна) – здатність учитися і учити – це здатність логічного, раціонального осмислення дійсності, що розвивається на основі знань. Кожна особа намагається пізнати внутрішні зв’язки дійсності за допомогою розуму. Цікавиться,

хто вона така, звідки, для чого – це питання базової людської потреби. Здатність людини ставити такі питання і шукати відповіді на них є проявом когнітивності. Зі здібностей до пізнання розвиваються вторинні здібності: акуратність (щодо зовнішніх речей), охайність (щодо свого тіла), бережливість, пунктуальність, надійність, ввічливість, справедливість, вірність, послух, старання, точність, добросовісність, цілеспрямованість.

Ці дві здібності складають сутність кожної людини. Людина від народження має всі здатності, які потрібно розвинути. Йдеться насамперед про розкриття вже закладених ресурсів, а не наповнення ззовні. Зовнішній світ лише надає умови та інструменти самопізнання і саморозкриття. Первинні і вторинні здібності у позитивній психотерапії позначаються як актуальні здібності, вони функціонально взаємопов'язані: відповідний розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Усі інші здібності можуть розвинути з цих двох базових чи розглядатися як прояви їх різних комбінацій і застосовуватися до різноманітних життєвих ситуацій (Радченко, 2019).

Позитивна психотерапія ґрунтується на:

- позитивному підході людини до захворювання;
- змістовній оцінці конфлікту;
- п'ятиетапній терапії, в основі якої лежить самодопомога.

Позитивна інтерпретація симптомів нерідко протиставляється загальноприйнятою, традиційною їх інтерпретацією. З точки зору позитивної психотерапії в кожному симптомі можна знайти не тільки поганий (негативний), але і хороший (позитивний) момент. Основною метою позитивної психотерапії є зміна точки зору людини на свою хворобу і як наслідок – нові можливості в пошуках резервів у боротьбі з недугою. Можна сказати, що позитивна психотерапія прагне допомогти пацієнту або клієнту у кожному мінусі побачити свій плюс. Наприклад, біль розглядається як корисний сигнал про неблагополуччя якогось органу, що дозволяє прийняти своєчасні заходи щодо його лікування. Такий підхід, безумовно, позитивно впливає на хворого, особливо якщо він схильний до іпохондрії (перебільшення небезпеки захворювання) (Романин, 1999).

Модель позитивної психотерапії не прагне первинно пояснити виникнення певних конфліктів, а прагне зрозуміти людину в його життєвій ситуації, в якій у нього з'являються порушення чи захворюю-

вання. В людини є ресурси і здібності, за допомогою яких він може долати труднощі та вирішувати свої проблеми. Позитивна психотерапія дає можливість відновити доступ до ресурсів.

Як вже було зазначено, позитивна психотерапія ґрунтується на 3 принципах, які відповідають 3 етапам роботи з групою Вони можуть реалізовуватися як послідовно, так і одночасно (Карвасарский, 2006; Романин, 1999).

1) позитивна інтерпретація проблеми учасника тренінгу (наприклад, нервова анорексія – прояв здатності терпіти обмеження, співпереживати всім людям світу, які голодують і т. д.);

2) транскультурний підхід – розширення уявлень учасника тренінгу про проблему за допомогою знайомства з іншим (часто – прямо протилежним) реагуванням і ставленням до суті його проблеми в інших культурах (наприклад, відмінності у ставленні до їжі і голодування в східних і західних культурах);

3) притчі та казки з психотерапевтичним радикалом або розмова на раціональна терапія. На етапі роботи з урахуванням принципу гармонізації використовується розподіл енергії за основними сферами життєдіяльності – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. До тілесної належить їжа, сон, секс, тілесні контакти, турбота про зовнішність, фізичні вправи, переживання болю і тілесного комфорту-дискомфорту. До ментальної – задоволення пізнавальної потреби і допитливості, професійні досягнення; до соціально-комунікативної – спілкування людини; до духовної – світоглядні і релігійні переживання, фантазії про майбутнє, надособистісні переживання і вчинки (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

У ідеальній, гармонійній моделі на кожну сферу виділяється 25% життєвої енергії. Реальний же розподіл енергії виявляється за допомогою неформалізованого тесту; дисбаланс відзначається при його спільному обговоренні і розподілі 10 значущих подій за останніх 4 роки життя за 4 сферами життєдіяльності. Дисбаланс в тілесній сфері створює ризик соматичних і психосоматичних захворювань, в ментальній – агресивних дистресових реакцій і перфекціонізму, у комунікативній – відчуття самотності і депресії, а в духовній – відчуття тривоги і психотичних порушень (Карвасарский, 2006). При виявленні дисбалансу (менше 10% або більше 50%) в будь-якій сфері з учасником тренінгу спочатку розглядають можливості гармонізації, перерозподіл останніх 3 сфер



і лише на останньому етапі цілеспрямовано обговорюють заходи для збалансування найбільш проблемної сфери, якщо це необхідно. Досягається це за допомогою директивних, конкретних і простих вказівок щодо зміни стилю життя учасника, а також за допомогою методики планування майбутнього з урахуванням всіх 4 сфер життєдіяльності. На етапі гармонізації виявляються і опрацьовуються актуальний і базальний конфлікти учасників тренінгу. Актуальний конфлікт складається під впливом зовнішніх подій (наприклад, зміна місця роботи, смерть близьких і т.д.), мікротравм в значущих міжособових відносинах при недостатній здатності до подолання цих проблем. Виокремлюють первинні (любов, надія, довіра) і вторинні здатності (ввічливість, чесність, слухняність, ощадливість, пунктуальність і т.д.). Типовим базальним конфліктом є конфлікт між чесністю і ввічливістю. Яскраво виражена ввічливість сприяє соціально обумовленій поведінці агресії, парасимпатикотонії і тривозі; домінування ж чесності призводить до симпатикотонії та агресії. Ці пускові механізми викликають функціональні розлади, а за наявності зон найменшого опору – і соматичні або психічні порушення. Реалізація принципу консультування передбачає аутопсихотерапію. Такий підхід відповідає принципам психологічного консультування. На практиці вже з першого заняття використовуються структуроване інтерв'ю і опитувальники (диференціальний аналітичний і вісбаденський), при заповненні яких учасник тренінгу сам може прийти до осмислення різних аспектів своїх проблем. Широко практикуються домашні завдання, про виконання яких учасники тренінгу звітують на подальшому занятті (Карвасарский, 2006).

### *Структура тренінгової програми*

Комплексна програма сприяння психологічному благополуччю особистості складається з 5 занять:

1 заняття. Вступ до позитивної психотерапії. Самопізнання на основі моделей позитивної психотерапії.

2 заняття. Актуальні здібності: первинні і вторинні.

3 заняття. П'ятикрокова модель самопомоги: стадія дистанціювання. Стадія інвентаризації. Ситуативне схвалення. Вербалізація. Розширення цілей.

4 заняття. Зміна концепцій. Техніки позитивної психотерапії.

5 заняття. Зв'язність життєвого шляху.

Для подолання міжособистіних конфліктів позитивна психотерапія пропонує п'ятиступеневу модель (Кириллов, 2019):

1) дистанціювання (спостереження) – відмова від критики, від стереотипних оцінок;

2) інвентаризація (опис) – оцінка здібностей партнера, як негативних, так і позитивних, характерних для самого клієнта або які є бажаними для нього;

3) ситуативне підбадьорення – підкріплення хорошої і правильної, з погляду клієнта, поведінки партнера;

4) вербалізація – вибір ситуації і стратегії обговорення проблеми з партнером;

5) розширення життєвих цілей – вибір нових цілей і сфер взаємодії з партнером з урахуванням його позитивних якостей і без перенесення негативного досвіду.

*Дистанціювання.* На цьому етапі тренер допомагає учаснику тренінгу відійти убік від тієї проблеми, яка заважає побачити реальний навколишній світ. Уточнюючи симптоматику тренер надає позитивну інтерпретацію наявним у розладах у учасника. Багатим арсеналом для мобілізації ресурсів учасників тренінгу є притчі і народна мудрість, які пропонують як контрконцепції (Пезешкиан, 2009). Притчі використовуються у позитивній психотерапії не довільно, а цілеспрямовано у межах п'ятиетапної терапії. Лише дистанціювавшись від проблеми, тобто поглянувши на неї ніби з боку, учасник тренінгу зможе побачити її реальне (не таке вирішальне, як йому здавалося) значення.

Після дистанціювання розпочинається наступна стадія – *інвентаризація* (Малкіна-Пых, 2005: 289–290; Романин, 1999). На цій стадії відбувається розвиток здібностей слухати і сприймати. Учасники тренінгу намагаються визначити рівень вираженості цього конфлікту у кожній з чотирьох вищезазначених сфер (тіло, діяльність, контакти і фантазії) або принаймні у найголовніших з них. Вони творчо співпрацюють, з'ясовують, який вплив зробив конфлікт на них (фізичний, психічний стан, професійні справи і т.д.), на сім'ю (або окремих її членів), на побутові, ділові стосунків з іншими людьми, на соціальний статус та ін. Одночасно робиться спільний максимально відвертий аналіз того, як і наскільки на цей конфлікт могли вплинути стосунки батьків, вплив інших людей і подій, власні індивідуально-психологічні

особливості учасників тренінгу. Після ретельного опрацювання цього рівня позитивної психотерапії можна переходити до її наступного етапу (Романин, 1999). У цій сесії задаються питання: «Що трапилося з вами, вашою сім'єю і вашим оточенням за останні п'ять років (у чотирьох формах переробки конфліктів)?», «Як пропрацьовувалися проблеми?» При цьому аналізується час, терміни виникнення симптомів і особливості їх прогресування (Малкина-Пых, 2005: 293). Як результат роботи – розуміння та розвиток актуальних здібностей.

*Ситуативне схвалення.* На цьому рівні акцент робиться на позитивних якостях і моделях поведінки учасників тренінгу. При цьому помилки і негативні якості не ігноруються, але відступають на задній план, оголяючи те краще, на що можна опертися в подоланні негативних явищ психологічних станів і поведінкових моделей. Ситуативне схвалення можна розуміти і ширше – як прагнення уникати різного роду негативних оцінок і думок навіть щодо сторонніх людей, оскільки будь-які негативні вислови і навіть думки та відчуття посилюють патогенну конфліктну ситуацію (Романин, 1999). На цьому етапі використовуються питання: «Які позитивні аспекти мали ці події для вас і вашого оточення?», «Як ви долали попередні події проблеми?» Роблячи акцент на тих моментах, які переживаються як позитивні, учасникам тренінгу стає набагато легше сприймати ті моменти які є неприємними і негативними. Якщо цікавитися тим, що об'єднує сім'ю, а не конфліктами і проблемами сім'ї, то це сприяє відновленню позитивних стосунків, навіть якщо вони вже давно відійшли у минуле. Цей і є основним принципом ситуативного схвалення позитивної психотерапії (Малкина-Пых, 2005: 29). Як результат роботи – вміння розуміти та оцінювати життєві ситуації та конфлікти.

*Вербалізація.* Лише освоївши три перші рівні (дистанціювання від конфлікту, інвентаризацію і ситуативне схвалення), можна переходити до четвертого етапу позитивної психотерапії – вербалізації. На цьому етапі відпрацьовуються навички якомога точніше словесно описувати стан свого конфлікту, відкритіше і вільніше його обговорювати. Для цього дуже важливо створити атмосферу доброзичливої довіри і повної конфіденційності. Учасники тренінгу мають бути переконаними не лише в тому, що будь-які їх одкровення не стануть відомі, але і в тому, що їх ніхто не осудить. При цьому тренер допо-

магає краще оцінити ситуацію. На цьому етапі дотримується популярний у багатьох психотерапевтичних напрямках принцип «тут і тепер», тобто тренер ненав'язливо спрямовує учасників тренінгу до обговорення ситуації і теперішнього відчуття, повертаючи їх думки від минулого і від роздумів про майбутні наслідки її розвитку (Романин, 1999). Як результат роботи – вміння цілеспрямовано звертатися до непережитих подій і конфліктів. На цьому етапі використовуються питання: «Які проблеми ще відкриті для вас», «Які дві-три необхідно вирішити у найближчі місяць, півтора?», «Щодо кого і як часто виникають конфлікти у цій сфері?», «Як і коли вона з'явилася?», «Яких актуальних здібностей вони стосуються (який стосунок вони мають до бережливості, справедливості) і т. д.)?» Тобто, конкретизуються ті конфлікти, які до сих пір залишилися невисловленими чи неусвідомленими. По можливості, разом із всіма учасниками конфлікту, відпрацьовуються стратегії поведінки. Тобто, починається безпосереднє обговорення, яке допомагає вирішувати конфлікти, замість того що просто пасивно їх терпіти. З метою побудувати довірливі стосунки з іншими клієнт вчиться підсилювати окремі позитивні якості свого партнера і приймати до уваги пов'язані з ними свої критично виражені якості (Малкина-Пых, 2005: 297).

*Розширення життєвих цілей.* Після того як учасники тренінгу дистанціювалися від конфлікту, пропрацювали його, спромоглися побачити все, що можливо, у позитивному сенсі, навчилися спокійно обговорювати свої конфлікти, переходить до завершального рівня позитивної психотерапії – розширення життєвих цілей, тобто розширити сфери дії на конфліктну ситуацію і вирішувати її не через одну із вищезазначених сфер (тіло, діяльність, контакти і фантазії), а оптимально задіювати кожен з них Як результат роботи – вкладати енергію не лише у проблеми, але й у життєві сфери (Малкина-Пых, 2005: 299).

Для вербалізації проблеми рекомендується низка конструктивних правил (Карвасарский, 2006):

- 1) запропонуйте партнеру обговорення конфліктної ситуації у слушний для нього час і за відсутності сторонніх;
- 2) починайте бесіду із спогадів про чесноти партнера і позитивних аспектів його поведінки;
- 3) перейшовши до проблеми, не підвищуйте голос, говоріть від першої особи;

4) уникайте зсуву обговорення самої проблеми на особистісні особливості партнера;

5) пам'ятаєте, що розбіжності, які проявляються, в думках і поглядах – це показник довіри і щирості;

6) прагніть обмежити тривалість обговорення однією годиною;

7) нагадуйте собі та партнеру, що конструктивне вирішення проблеми – виграш для вас обох;

8) при інтенсивних, але невдалих спробах прийти до відвертого діалогу з партнером зверніться за допомогою до психолога або психотерапевта як до посередника (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

При аналізі конкретної ситуації передусім розглядається реальна або потенційна (можлива) дія конфлікту на індивідуума: фізичний стан (зокрема здоров'я); професійні успіхи або невдачі (статус); майбутнє індивідуума (його плани). При розгляді реакції на конфлікт виявляються стереотипи індивідуальної поведінки залежно від сформованої системи відносин: ставлення до «Я» (до самого себе); ставлення до «Ти» (сприйнятий з дитинства тип відносин у батьківській сім'ї); ставлення до «Ми» і до «пра-Ми». Ці відносини можуть співпадати, а можуть і відрізнитися один від одного, відображаючи ставлення у батьківській сім'ї (Ми) до навколишніх людей і суспільства, а також безпосереднє ставлення індивідуума до суспільних, релігійних, ідеологічних норм і цінностей (пра-Ми) (Мушкевич, & Чагарна, 2017). Відхилення у ставленні до «Я» визначаються нестачею виховання у дитячому віці, що виражаються у крайнощах або недоліку уваги до дитини (гіпоопіка), або у надмірній дбайливості яка зв'язує «руки і ноги» (гіперопіка). У першому випадку (при гіпоопіці) в дитини зазвичай формується занижене ставлення до себе, відчуття власної незначимості і непотрібності. При надмірній дріб'язковій опіці (гіперопіці) у дитини часто формується егоїзм, не підкріплений самостійністю. При зіткненні із реальним життям, така особистість не знає що робити і не збирається нічого робити, очікує на допомогу. У разі невдач, у людини формується образа на суспільство і соціальна дезадаптація (Романин, 1999). Ставлення до «Ти» формується на тому, що людина з раннього дитинства вбирає у себе атмосферу домашніх сімейних відносин і коли дорослішає – переносить ці відносини у власну сім'ю (до дружини, чоловіка, дітей, батьків). Це може сприяти формуванню міцної сім'ї або ж, навпаки, призвести

до небажання створювати власну сім'ю. Ставлення до «Ми» складається за схемою ставлення старших членів сім'ї до суспільства та інших людей. Якщо дитина бачить розбіжності у словах і справах, то вона теж приймає моделі лицемірства, вважаючи, що можна говорити одне, а робити інше (Романин, 1999). Ставлення до «пра-Ми» відображає ставлення до суспільної моралі та ідеології. Залежно від інших відносин ставлення до «пра-Ми» може бути щирим, лицемірним або таким, що ігнорується. Зрозуміло, що всі вище перераховані типи відносин мають умовний розподіл і багато в чому впливають один на одного (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

### *Загальна характеристика змістовних модулів тренінгу*

**1 модуль (6 год.).** *Вступ до позитивної психотерапії. Самопізнання на основі моделі ППТ.*

*Мета:* ознайомлення з методом позитивної психотерапії, усвідомлення своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.

*Завдання:*

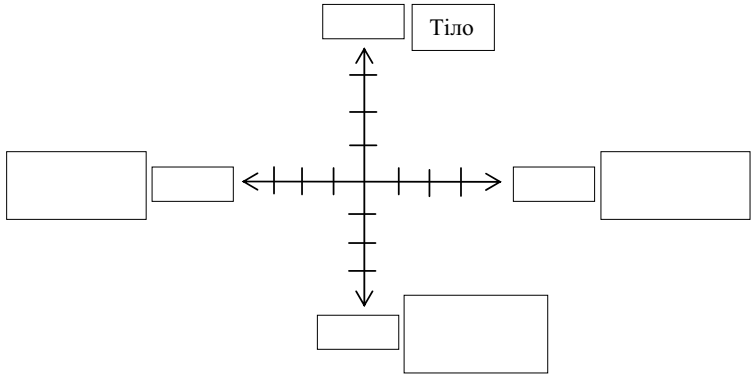
1. Актуалізація потреби учасників до самоаналізу, самопрезентації, самопізнання на основі моделі позитивної психотерапії.
2. Розвиток навичок ефективного самоаналізу, рефлексії, самопрезентації та самопізнання.
3. Розвиток здатності до самореалізації за допомогою моделі балансу.
4. Діагностування енергії свого життя по моделі балансу.

### *Структура заняття «Вступ до позитивної психотерапії.*


#### *Самопізнання на основі моделі ППТ»*

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Вступ	Знайомство тренера з групою, ознайомлення з метою тренінгу, правилами, очікуваними результатами.	30 хв.
Знайомство учасників	Відбувається знайомство учасників і встановлення правил та відносин під час тренінгу (використовуючи невелику самопрезентацію).	20 хв.
Визначення мотивації учасників	Тренер актуалізує рефлексію учасників власної мотивації щодо роботи в тренінгу, які озвучують її усно (чи записують у щоденнику).	15 хв.

Вправа «Само-презентація» (Євтихов, 2007)	Мета: створення робочої атмосфери у групі, налагодження взаємин. <i>Рекомендації</i> : Вправа виконується в колі. Учасникам пропонується по черзі (по колу) повідомити іншим членам групи наступну інформацію про себе: ім'я; дві найкращі риси свого характеру. А також розповісти цікавий епізод зі свого життя. Ведучий та інші члени групи можуть ставити учаснику, який презентує себе, додаткові запитання. Приклад постановки запитання краще навести ведучому. Ставлячи відкриті запитання, ведучий демонструє учаснику, що здійснює презентацію зацікавленість в отриманні бажаної інформації та допомагає йому більш повно розкритися	40 хв.
Вправа «Само-оцінка»	Учасники по можливості сідають у коло. Після невеликої паузи кожен має розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості. Важливо, щоб при цьому учасники не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки.  <i>Рекомендації</i> . Ведучий і всі учасники групи мають стежити за цим і припиняти спроби самокритики.	40 хв.
Вправа «Успіх»	Мета – представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.  Тренер просить учасників стати у пари. Протягом 5 хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера. Подання має представити людину в найкращому вигляді, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання. Тренер пояснює учасникам, що мета вправи – успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для групи є ця людина.	30 хв
Вправа «Все одно ти молодець, тому що...» (Горбатова, ...)	Мета: формування позитивного самоствавлення. <i>Рекомендації</i> . Учасники розподіляються на пари. Один партнер розповідає іншому про складні життєві ситуації, про щось неприємне, або зазначає про будь-який свій недолік тощо. Його співрозмовник уважно вислуховує і вимовляє фразу: «Все одно ти молодець, тому що...».	20 хв
Інформаційний блок (Додаток В)	Мета – ознайомлення групи з методом позитивної психотерапії. Дається визначення психодинамічної психотерапії, значення її на практиці. Тренер зачитує притчу про двох вовків (Кириллов, 2019: 46), учасникам потрібно проаналізувати смисл притчі та записати свої відчуття. <i>Обговорення</i> після вправи, спрямоване на рефлексію власних думок.	50 хв.

<p>Вправа (Кириллов, 2019: 64)</p>	<p>Мета – розвиток здатності до самореалізації за допомогою моделі балансу. Оцінюється та відмічається на графіку, як учасники розподіляють енергію свого життя. Скільки відсотків вони витрачають у кожній із чотирьох областей свого життя? Сума витрат на різні види діяльності має складати 100%. Заповнюється рисунок, поданий до цієї вправи. Тренер сприяє обговоренню учасниками власними думками щодо розподілу енергії свого життя.</p> 	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа (Робота в парах) (Кириллов, 2019: 67)</p>	<p>Мета – розвиток здатності до самопізнання за допомогою моделі балансу. Учасник 1 розповідає протягом 5 хвилин про свої канікули (навчальний день, вихідний і т.д.). Учасник 2 уважно слухає та розподіляє інформацію за чотирма сферами моделі балансу. Протягом хвилини учасник 2 дає зворотній зв'язок учаснику 1 про те, як він бачить модель балансу учасника 1 в описаній ситуації. Учасник 1 протягом хвилини розповідає про свої відчуття і думки у відповідь на міркування учасника 2. Обговорення серед учасників 2–3- хвилини. Потім учасники міняються місцями. <i>Обговорення після вправи.</i> Тренер пропонує учасникам висловитися та поділитися власними думками та запитує про співвідношення сфер моделі балансу. Спрямовує учасників на усвідомлення осмисленості дій та вчинків, які базуються на цінностях, ідеях, смислах.</p>	<p>Робота в парах – по 10 хв. на кожного.  Обговорення – 15 хв.</p>
<p>Вправа «Пошук позитивного» (Емельянова, 2015: 249)</p>	<p>Мета – розвиток позитивного мислення за допомогою активізації базової позитивної життєвої позиції, позитивного самоприйняття, контролювати свої рішення.</p>	<p>30 хв.</p>
<p>Підведення підсумків тренінгового дня</p>	<p>Мета – підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу). Тренер запитує кожного учасника, що було нового у його саморозкритті.</p>	<p>20 хв.</p>



<p>Домашнє завдання</p>	<p>Спробуйте протягом тижня вести щоденник. Упродовж двох тижнів щовечора опишіть свою діяльність, емоційний та фізичний стан, визначайте їх причини і мотиви на моделі балансу.</p> <div style="text-align: center;"> <p>режим сна, питание, секс, спорт, отношение к своему телу, ощущения, самочувствие, внешность, гигиена, здоровье</p> <p><b>ТЕЛО</b></p>  <p><b>СМЫСЛЫ</b> планы на будущее цели, ценности смыслы жизни фантазии мечты вера</p> <p><b>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> работа и обучение достижения финансы карьера</p> <p><b>КОНТАКТЫ</b> общение родственники семья, друзья близкие эмоциональные отношения</p> </div>	<p>10 хв.</p>
-------------------------	---	---------------

## *2 Модуль (6 год.). Конфлікти як здатність захищати свої потреби. Баланс потреб та здібностей.*

*Мета:* ознайомлення з актуальними здібностями: первинними та вторинними, ознайомлення з видами конфліктів, формування здібності задовольняти та захищати свої потреби.

### *Завдання:*

1. Визначити баланс між потребами та здібностями, дослідження власних потреб, дослідження напрямів сприйняття, рішення, поведінки і відносин.
2. Закладання основи свого психодинамічного мислення.
3. Діагностування та усвідомлення базових актуальних здібностей та відношень.
4. Навчаюся підтримувати свій життєвий баланс.
5. Сприяти психологічному благополуччю через актуалізацію актуальних здібностей.

## Структура модуля «Конфлікти як здатність захищати свої потреби. Баланс потреб та здібностей»

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Вправа «Тепле коло»	Мета – активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану. <i>Питання для обговорення.</i> З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?	20 хв.
Вправа-розминка «Не хочу хвалитися, але...» (на основі вправи Ромек, 2003)	Мета – формування навичок рефлексії власних досягнень. Учасники продовжують запропоновану фразу, презентуючи свої досягнення. <i>Питання для обговорення.</i> Учасники відповідають по черзі. Що відчували, коли продовжували фразу? Чому похвалилися саме цим досягненням? Хто з учасників запам'ятався своїм досягненням?	30 хв.
Групова робота. Вправа «Притча»	Мета – аналіз здібностей, пошук конструктивних шляхів вирішення проблем, розвиток ослаблених здібностей.  Тренер зачитує притчу «Сміливість не завжди доречна» (або демонструє на екрані для самостійного прочитання) (див. Кириллов, 2019: 115). <i>Питання для групового обговорення.</i> Які здібності вказуються у притчі? Яка їх позитивна інтерпретація?	20 хв.
<i>Інформаційний блок</i>  (див. Додаток В)	Мета – діагностика базових актуальних здібностей та підтримка свого життєвого балансу.  Тренер пояснює, що в ПШТ існує поняття макроподії – значні події в житті (хвороба, одруження, втрата близьких, зміна роботи та ін.), події можуть бути як позитивні так і негативні, та мікроподії – дрібні життєві неприємності, які відбуваються доволі часто (несумлінність колег, конфлікти, невдачі, різного роду перешкоди).  Як макро- так і мікроподії впливають на психіку особистості, змінюють її, загартовують чи послаблюють. У основному травматичність таких подій заснована на їх тривалості та повторюваності.  Важливо навчитися аналізувати мікро- та макроподії свого життя.	60 хв.
Робота у парах	Мета – аналіз мікро- та макроподії свого життя та їх вплив на людину.  Тренер пропонує записати кожному всі Макро-події (за певний період життя, який вважаємо за потрібно в конкретній ситуації). Далі робота відбувається у парах. Переглядаємо цей список, визначаємо та розподіляємо у дві колонки, які події мали позитивне, які негативне значення тоді, коли сталися, і тепер.	10 хв.– інд. роб., по 15 хв.– робота у парах (40)

Робота у парах	<p>Мета – охарактеризувати найважливіші параметри у становленні свого характеру, у змісті та мотивах поведінки та у міжособистісній взаємодії.</p> <p>Тренер пропонує проаналізувати свої відчуття, згадати, як почувалися, коли та чи інша подія відбувалися. <i>Питання для обговорення.</i> За допомогою чого я зміг подолати негативні події у своєму житті? Які висновки я зробив після таких подій? Як я зараз ставлюсь до минулих подій? Які почуття виникають, коли дивлюся у майбутнє?</p>	<p>По 15 хв на кожного учасника</p> <p>(загалом – 30 хв)</p>												
Індивідуальна робота	<p>Мета – продіагностувати та визначити рівень розвитку своїх актуальних здібностей.</p> <p>Тренер пропонує за допомогою ДАО (диференційно аналітичний опитувальник) (див. Кириллов, 2019: 302–316; Serdiuk, Otenko, 2021) пройти тестування, заповнюючи бланк результатів. По закінченню відбувається підрахунок балів.</p>	45 хв.												
Робота у парах	<p>Мета – аналіз своїх актуальних здібностей та бачення їх у різних життєвих ситуаціях. Тренер пропонує об'єднатися у групи з двох осіб і проаналізувати кожному по черзі свої актуальні здібності та силу їх прояву. <i>Питання для обговорення.</i> Яка актуальна здібність переважає? Належить до вторинних чи первинних здібностей? У яких ситуаціях проявляється?</p>	<p>По 15 хв. на кожного (загалом – 30)</p>												
Індивідуальна робота, робота у парах	<p>Мета – визначити вплив актуальних здібностей на кожен сферу балансної моделі.</p> <p>Тренер пропонує намалювати у зошитах учасників модель балансу (ромб) та розподілити по сферах здібності, які є найбільш значимі для учасників за результатами тесту. <i>Питання для обговорення у парах.</i> Чи можете прийняти (погоджуєтесь) з результатами тесту? Яка сфера є найбільш значима?</p>	<p>Інд. роб.– 10 хв.</p> <p>У парах – 30 хв.</p>												
Підведення підсумків тренінгового дня.	<p>Мета – підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу). Тренер запитує кожного учасника, що було нового у його саморозкритті, які здібності є актуальними.</p>	35 хв.												
<p>Домашнє завдання</p> <p>Вправа (Кириллов, 2019)</p>	<p>Мета – навчитись виявляти небажані реакції та конфлікти й знаходити ресурси на їх вирішення чи подолання.</p> <p>Перелічіть п'ять своїх небажаних реакцій, слабкостей чи симптомів і дайте кожному із них позитивне трактування.</p> <table border="1" data-bbox="432 1653 1214 1930"> <thead> <tr> <th data-bbox="432 1653 831 1720">Небажана реакція, слабкість, симптом</th> <th data-bbox="831 1653 1214 1720">Позитивне трактування</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="432 1720 831 1765">1</td> <td data-bbox="831 1720 1214 1765"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1765 831 1809">2</td> <td data-bbox="831 1765 1214 1809"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1809 831 1854">3</td> <td data-bbox="831 1809 1214 1854"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1854 831 1899">4</td> <td data-bbox="831 1854 1214 1899"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1899 831 1930">5</td> <td data-bbox="831 1899 1214 1930"></td> </tr> </tbody> </table>	Небажана реакція, слабкість, симптом	Позитивне трактування	1		2		3		4		5		10 хв.
Небажана реакція, слабкість, симптом	Позитивне трактування													
1														
2														
3														
4														
5														

### *3 Модуль (6 год.). П'ятикрокова модель самодопомоги.*

*Мета:* аналізувати основні стадії процесу надання психологічної допомоги у позитивній психотерапії.

*Завдання:*

1. Навчитись застосовувати п'ятикрокову модель самодопомоги як стратегію гармонізації, адаптації та розвитку особистості.

2. Набути навички самодопомоги згідно з девізу: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».

3. Сприяння розвитку особистості через формування навичок ефективного використання п'ятикрокової моделі самодопомоги.

4. Сприяння усвідомлення учасників особистісних ресурсів через формування здатності виділяти етапи моделі самодопомоги: спостереження/дистанціювання; інвентаризація; ситуативна підтримка; вербалізація; розширення системи цілей.

5. Надання психологічної самопідтримки та розвиток життєвих умінь: наполегливість, впевненість у собі, критичність мислення, уміння самоврядування та розвитку Я-концепції; міжособистісне спілкування, підтримка здоров'я, розвиток ідентичності, вирішення проблем і прийняття рішень; емоційний самоконтроль, міжособистісні стосунки, саморозуміння, самопідтримка.

## Структура модуля «П'ятикрокова модель самодопомоги»

Вид активності	Зміст діяльності	Тривалість
Вправа «тепле коло»	<p>Мета – активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану. <i>Питання для обговорення.</i> З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?</p>	20 хв.
<p>Вправа «Торговий центр»</p> <p>(робота у парах, групова робота)</p>	<p>Мета – формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань про себе через розкриття якостей кожного учасника.</p> <p>Тренер розповідає учасникам, що вони зараз у торговому центрі, де можна купити і продати риси характеру. Потім він роздає усім по два папірці, білий і жовтий. На білому папірці учасники пишуть рису характеру, яку хотіли б продати, а на жовтому – яку купити. Відбувається обговорення у парах, чому саме ці риси хотіли б купити і продати. Далі учасники зачитують уголос те, що написали і кидають у загальний кошик. Тренер перемішує папірці, і не дивлячись, витягує по два папірці (один білий і один жовтий) для кожного учасника. Відбувається обговорення кожним учасником. <i>Питання для обговорення.</i> Які риси характеру Вам дістались? Чи подобаються Вам такі риси характеру? Чи готові Ви їх прийняти? Для чого, на Вашу думку, Ви виконували цю вправу?</p>	По 10 хв. на роботу у парі, загалом – 60 хв.
Вправа (індивідуальна робота)	<p>Мета – визначення сили реакції та опис її по моделі балансу з метою подивитися на себе зі сторони та реально оцінити потреби.</p> <p>Тренер пропонує учасникам описати реакцію у стресовій ситуації, як це подано у прикладі (Кириллов, 2019: 100–101). Силу реакції потрібно відмітити на схемі (Кириллов, 2019: 101). <i>Питання для обговорення після вправи.</i> У яких сферах реакція пригнічена, а в яких компенсаторно-надлишкова?</p>	40 хв.
<p>Вправа «Притча»</p> <p>(групова робота)</p>	<p>Мета – виявлення сильних і слабких сторін особистості, дослідження базових здібностей.</p> <p>Тренер зачитує притчу (або демонструє на екрані) «Не дати себе обманути, або побачити іншого дійсно таким, яким він є насправді» (див. Пезешкиан, 2005).</p> <p>Тренер пояснює, що неповторність людини виражається у прояві її актуальних здібностей. Кожна з них може реалізовуватись активно і пасивно. <i>Питання для самоаналізу та обговорення після вправи.</i> Що означає бути активним: бути пунктуальним/непунктуальним, акуратним/неакуратним, чесним/нечесним? Що означає бути пасивним: як я реаую на вимогу бути пунктуальним або на непунктуальність інших? Як я справляюся з безладом або з бажанням чистоти від інших? Як я сприймаю справедливість або несправедливість від інших?</p>	30 хв.

<p>Інформаційний блок</p> <p>(див. Додаток Д)</p>	<p>Мета – розвиток навичок використання п’ятикрокової моделі самопомоги; застосування моделі як стратегії гармонізації, адаптації та розвитку особистості. Тренер ознайомлює учасників з п’ятикроковою моделлю самопомоги, яка має наступні компоненти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спостереження/дистанціювання (надається опис проблеми);</li> <li>• інвентаризація (використовується модель балансу);</li> <li>• ситуативна підтримка (виявляються ресурсні можливості, які можуть стати основою розв’язання ситуації.);</li> <li>• вербалізація (моделюється альтернативна поведінка, розподіляється відповідальність за досягнення змін);</li> <li>• розширення системи цілей (вихід за межі наявності ситуації в нові мікро- і макроцілі, побудова контр-концепції; гармонізація життя по 4-х сферах, здібностях, робота над майбутнім).</li> </ul> <p>У межах тренінгу, учасник поступово набуває навички самопомоги згідно з девізу: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».</p>	<p>60 хв.</p>
<p>Вправа «Перевтілення» (Матвеев, 2005)</p>	<p>Мета – отримання зворотного зв’язку, розвиток навички міркувати про особливості інших людей, порівнюючи їх з іншими об’єктами, формування здібності до емпатійного слухання.</p> <p>Тренер просить учасників уявити собі, що склалася така ситуація, коли необхідно перевтілитися в якийсь об’єкт матеріального світу: живу частину природи або неживий предмет. Потрібно подумати і розказати кожному, кого або що вибрали, чому, які його основні якості. Оповідачеві можна ставити питання. Протягом розповіді кожен аналізував свій стан. <i>Питання для індивідуального аналізу.</i> Який був Ваш стан в процесі слухання учасників? Як мінявся ваш стан під час розповіді? Які механізми психологічного захисту використані в процесі вправи?</p>	<p>40 хв.</p>
<p>Робота у парах</p>	<p>Мета – відпрацювання учасниками навичок самопомоги.</p> <p>Тренер пропонує проаналізувати розповідь свого партнера на основі попередньої вправи, користуючись п’ятикроковою моделлю самопомоги. Потрібно кожному із учасників зафіксувати відповіді свого партнера. Потім учасники міняються місцями.</p>	<p>По 15 хв. на кожного (загалом – 30 хв)</p>
<p>Вправа «А ще я можу...» (Шамич, 2019)</p>	<p>Мета – визначення власних досягнень та актуальних зон особистісного розвитку, що позитивно впливає на розвиток особистості.</p>	<p>20 хв.</p>

Вправа «4 сфери життя» (Пезешкиан, 2006) (робота у парах)	<p>Мета – формування навичок самоаналізу чотирьох сфер власного життя: фізичної, діяльній, контактній, смислової та аналіз їх єдності. Тренер пропонує модель балансу (ромб) для аналізу складної (стресової) життєвої ситуації, яка була недавно. Учасники озвучують один одному думки «тут і тепер», фіксуючи їх у зошити. <i>Обговорення після вправи.</i> Рефлексія думок, обговорення ситуацій за моделлю самопомоги.</p> <p>Потрібно звернути увагу на порушення балансу, якщо є: запитати себе, чого дійсно бажаємо від життя в кожній з чотирьох сфер, оцінити можливість змінити обставини і діяти певним чином. Своєчасна самопомога дозволить невеликим зусиллям відновити баланс і продовжити жити наповнено і гармонійно.</p>	По 15 хв. на кожного учасника
Підведення підсумків тренінгового дня.	Мета – підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».	30 хв.
Домашнє завдання	Заповнити щоденник самоспостереження за прикладом (див. Кириллов, 2019: 281 (Додаток 10)).	10 хв.

#### *4 Модуль (6 год.). Зміна концепцій. Техніки позитивної психотерапії.*

*Мета:* сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності та відчуття щастя й успіху.


*Завдання:*

1. З'ясувати життєві цінності людини, посилити почуття її самоідентичності.
2. Дослідження психологічних проблем учасників групи та надання допомоги у їх вирішенні.
3. Сприяти процесу особистісного розвитку, досягненню оптимального рівня психологічного благополуччя.

**Структура модуля «Зміна концепцій.  
Техніки позитивної психотерапії»**

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Вправа «Тепле коло»	Мета – активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану. <i>Питання для обговорення.</i> З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?	20 хв.
Вправа «Бар'єри і можливості їх подолання»	Мета – усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.  Тренер пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на питання «Що Вам заважає у досягненні життєвих мрій?» Учасникам потрібно написати свої актуальні здібності (первинні і вторинні), які заважають у досягненні своїх мрій. Після цього тренер пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на питання «Які якості допомагають Вам у досягненні життєвих мрій?» Учасникам потрібно написати свої актуальні здібності (первинні і вторинні), які допомагають у досягненні своїх мрій. <i>Обговорення після вправи.</i> Рефлексія думок, обговорення актуальних здібностей. Опис почуттів, при виконанні вправи.	15 хв.
Інформаційний блок  (див. Додаток Д)	Відповідно до концепції терапії, позитивне уявлення індивіда відбувається з усвідомлення того, що кожен суб'єкт має від народження двома центральними здібностями: любити і знати. Ці базові здібності мають тісний взаємозв'язок, оскільки рівень сформованості однієї підтримує і сприяє розвитку іншої. У позитивній психотерапії на цій аксіомі вибудовується уявлення про індивіда: він добрий по суті своїй і володіє природженою тягою до добра (Джерело: <a href="https://ukrloves.ru/psihologija/21612-pozitivna-psihoterapija.html">https://ukrloves.ru/psihologija/21612-pozitivna-psihoterapija.html</a> )  Тренер ознайомлює учасників з видами технік та пояснює, що позитивний підхід в терапії має чіткий алгоритм і дозволяє застосовувати різні техніки і методи, що включають і прийоми з суміжних напрямків. Наприклад, техніки промовляння, методику питання-відповідь, опитувальник актуальних здібностей, елементи арт-терапії, техніки візуалізації та ін. Позитивний підхід в терапії має чіткий алгоритм і дозволяє застосовувати різні техніки і методи, що включають і прийоми з суміжних напрямків.  Позитивна психотерапія базується на трьох найголовніших принципах: надії, балансу і самопомоги. Принцип надії сфокусований на ресурсах індивіда. Він дозволяє зрозуміти свої здібності, прийняти відповідальність за те, що відбувається в особистому житті на себе. Принцип балансу розглядає життя і особистісний розвиток в чотирьох аспектах, таких як тіло, відносини, досягнення і майбутнє. Суть цього принципу полягає в прагненні до відродження їх природної гармонії. Принцип самопомоги можна уявити в образі 5-крокової моделі. Її застосовують як стратегію гармонізації, особистісної адаптації і розвитку.	60 хв.



<p>Аналіз притчі «Тільки частина правди» (Пезешкиан, 2005: 46)</p>	<p>Мета – ознайомлення з техніками позитивної психотерапії.</p> <p>Тренер зачитує притчу чи демонструє її на екрані для ознайомлення. Питання для самоаналізу і обговорення у парах: Чи трапляється так, що Ви зробили вчинок, а потім не задоволені своєю поведінкою? Якщо Вас розчарували, то Ви віддаляєтеся від цієї людини? Чи трапляється так, що Ви робите одну й ту ж помилку? Чи знаходите Ви у себе звички, які дістались Вам від батьків чи партнера?</p>	<p>30 хв.</p>
<p>Вправа «Метафори»</p>	<p>Мета – допомагати учасникам побачити події зі сторони, без оцінок та повчань, що зокрема знімає оцінний компонент процесу навчання і дозволяє людині відчувати себе вільною, зберігаючи власну систему цінностей і межі власного життя.</p> <p>Тренер пояснює, що метафорою називають слово чи вислів, що використовують в непрямому, переносному значенні.</p> <p>Тренер просить підібрати метафору до рисунку.</p>  <p><i>Питання для обговорення:</i></p> <p>Які асоціації у Вас виникають, дивлячись на рисунок? Як Ви проаналізуєте свою життєву проблему вдивляючись у рисунок? Який Ви бачите вихід із проблемної ситуації?</p> <p>Порівняйте свою проблему з природнім явищем.</p>	<p>45 хв.</p>
<p>Вправа «Казка» («Золотий ключик» за посиланням <a href="https://www.rulit.me/books/zolotij-klyuchik-abo-prigodi-buratino-read-393325-1.html">https://www.rulit.me/books/zolotij-klyuchik-abo-prigodi-buratino-read-393325-1.html</a>)</p>	<p>Мета – сформувані відчуття впевненості у своїх силах, власній значущості для нормального функціонування та життєдіяльності.</p> <p>Важливим у казці є те, що головний герой, змагаючись за перемогу, використовує свої сили і можливості. А це – один з основних постулатів позитивної психотерапії. Кожна людина, яка має певну проблему, володіє здатністю її вирішити. Це стає можливим внаслідок існування внутрішніх ресурсів особистості. Тренер пропонує проаналізувати казку «Золотий ключик» (або іншу, за бажанням), що сприяє інтеграції нових ресурсів. Дайте відповіді на питання відповідно до п'яти рівнів позитивної психотерапії.</p>	<p>30 хв.</p>

	<p>1. Дистанціювання. Опишіть, що Вам подобається, а що ні у головному героєві.</p> <p>2. Інвентаризація. Які сфери були задіяні у його конфліктах? Який життєвий девіз був у батька Буратіно?</p> <p>3. Ситуативне підбадьорювання. Незважаючи на все, що тримає разом Буратіно і його друзів?</p> <p>4. Вербалізація. Як би Ви вчинили на місці Буратіно?</p> <p>5. Розширення цілей. Які цілі у Буратіно на майбутнє? Щоб він зробив, якби у нього не виникло б стільки проблем? Якби Ви були на місці Буратіно, як би Ви спланували своє майбутнє?</p>	
Вправа «Пошук ресурсів»	<p>Мета – виявити, яким чином людині вдається впоратися зі своїми проблемами, протистояти життєвим проблемам.</p> <p>Питання для обговорення у парах. «Чи є щось таке, що Вам добре вдається? Як можна було б використати це ваше вміння для вирішення іншої проблеми? Яка у вас найкраща риса характеру? Як ви використовували цю рису характеру в підході до (обраної) проблеми? Хто, на вашу думку, міг би розв'язати цю проблему? Як Ви собі уявляєте, що б він зробив?»</p>	30 хв.
Вправа «Знаходження рішень»	<p>Мета – вироблення рішення. Коли дискусія орієнтована на вирішення проблеми, то сама атмосфера надихає на рішення. Тренер пропонує розділитися на пари і ставить перед учасниками завдання запропонувати способи вирішення проблеми клієнта. Питання для обговорення. Якщо б Вам довелося випробувати щось інше, коли проблема виникне у наступний раз, що б ви зробили? Пошукайте творче рішення цієї проблеми. Ви могли б винайти щось трохи абсурдне. Що б це могло бути?</p>	40 хв.
Вправа «Вдячність»	<p>Мета – розвивати більш теплі стосунки з сім'ями, знайомими та іншими людьми.</p> <p>Питання для обговорення у групі. «Припустимо, Ви захотіли б подякувати всім тим людям, які до цих пір вам допомагали. Що б ви сказали кожному з них? Чи є хтось, хто, по-вашому, нічим не допоміг Вам у вирішенні проблеми? Чи можна все-таки думати, що навіть ця людина внесла якимось чином свій внесок? Як би Ви йому про це сказали?» Тренер пропонує відповісти на питання письмово у щоденнику та озвучити у групі по колу.</p>	60 хв.
Підведення підсумків тренінгового дня.	<p>Мета – підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».</p>	20 хв.

Домашнє завдання	Учасникам потрібно вибрати час, коли ніхто і ніщо не буде відволікати (хоча б годину). Чистий аркуш потрібно розділити на 4 частини, кожну з них підписати: 1) тіло / відчуття, 2) діяльність / досягнення, 3) контакти / традиції, 4) сенс / майбутнє / уява. Далі учасники мають написати: 1) як ви хотіли б бачити своє життя через п'ять років у кожній з цих сфер життя, 2) що любите робити і давно не робили, чого давно мрієте навчитися (сфера «діяльність»), з ким хочете зустрітися або познайомитися, помиритися, поговорити, з'ясувати стосунки (сфера «контакти»), 3) що вас робить щасливим, приносить насолоду, дає відчути себе здоровим та повним сил (сфера «тіло»), які книги хочете прочитати, яку подорож здійснити (сфера «сенс»). Потрібно написати все, що приходить на думку, але не менше 10 пунктів в кожній сфері. Після завершення потрібно оцініть тверезо цей перелік. Далі позначте те, що можна почати реалізовувати вже зараз? Які кроки ви можете для цього зробити?	10 хв.
------------------	--	--------

### *5 Модуль (6 год.). Зв'язність життєвого шляху.*

*Мета:* підвищення здатності відповідати за своє власне життя. Саме у відповідальності зосереджується сутність людського існування, набувається реальність і зв'язаність її буття.


#### *Завдання:*

1. Сприяння ефективній взаємодії через розвиток здатності відповідати за своє життя та цінити власну індивідуальність.
2. Формування почуття зв'язності з іншими, включеності з ними у спільну діяльність.
3. Розвиток здатності самостійно визначати цілі свого шляху та усвідомлювати відповідальність за реалізацію власних цілей.
4. Дослідження власних переконань та особистісних ресурсів, які допомагають чи заважають досягненню мети.

## Структура 5 модуля «Зв'язність життєвого шляху»

Вид діяльності		Час
Вправа «Тепле коло»	<p>Мета – активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану. <i>Питання для обговорення.</i> З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?</p>	20 хв.
<p>Аналіз притчі «Райська вода»  (Кириллов, 2019: 231)</p>	<p>Мета – сформувані позитивну інтерпретацію вчинків, ознайомлення з техніками позитивної психотерапії.</p> <p>Тренер зачитує притчу чи демонструє її на екрані для ознайомлення.</p> <p><i>Завдання для учасників:</i> подумайте і запишіть відповідь «Як би ви вчинили на місці халіфа Гаруна аль-Рашида?», «Як би ви вчинили на місці бедуїна Харіса?». Озвучте свої відповіді у групі. <i>Обговорення питання у парах:</i> Які особистісні якості (актуальні здібності) проявляються у цих персонажів?</p>	45 хв.
Інформаційний блок	<p>Тренер пояснює, що цілеспрямованість на розвиток і майбутнє є незаперечною перевагою методу позитивної терапії. Він навчає утворювати майбутнє через прийняття обставин сьогодення. Ухвалення абсолютної відповідальності за власне життя дозволяє кожному індивіду здійснювати конкретні дії з трансформації своєї реальності. Важливим принципом позитивної психотерапії також вважається і принцип неординарності, індивідуальності особистості. Життя не складається з шаблонів. Багатогранність і різноманітність джерел людського щастя вибудовується на використанні і отриманні задоволення від того, що є зараз, а не від можливого. Позитивна психотерапія є однією з доріг на шляху до життєвого балансу і гармонії. Вона вчить індивіда, як стати автором власного життя.</p>	60 хв.
Вправа «Мої плани»	<p>Мета – сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.</p> <p>Тренер просить кожного учасника подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання (10 хвилин). Після цього учасникам потрібно розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «Один місяць» та заповнити ці стовпці своїми планами (5 хвилин). Потім тренер просить кожного зачитати один найважливіший пункт плану з кожного стовпчика.</p>	30 хв.

<p>Вправа «Життєвий досвід»</p>	<p>Мета – з’ясувати власні глибоко індивідуальні ідеї учасників про те, як підходити до вирішення проблеми, з тим щоб у подальшому спиратися на ці ідеї.</p> <p><i>Питання для аналізу та обговорення у парах.</i></p> <p>Припустимо, що ваш друг з проблемою (зразок Вашої) прийшов до вас за порадою. Що б ви йому сказали? Яке з ваших власних рішень проблеми на сьогоднішній день виявилось найуспішнішим? Що ще, по-вашому, Вам хотілося б випробувати?</p> <p>Тренер пропонує скласти список рішень проблеми, які учасники пробували або пропонували, але переконалися, що вони незастосовні у цьому випадку? Обговорення у групі.</p>	<p>40 хв. на обговорення у парах</p> <p>20 хв на складання списку</p>
<p>Вправа «Мої бажання»</p>	<p>Мета – виявити досягнення та оцінити свої результати.</p> <p>Тренер просить продовжити незакінчені речення.</p> <p>Я дуже хочу...</p> <p>Я намагаюся...</p> <p>Я досягнув...</p> <p>Я впевнений...</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> Як швидко Ви виконали завдання? На якому реченні виникли труднощі? Чому?</p>	<p>35 хв.</p>
<p>Вправа «Перефразування» (Сидоренко, 2007: 157)</p>	<p>Мета – відпрацювати техніки перефразування (уміння передавати сутність сказаного своїми словами).</p> <p><i>Обговорення після вправи.</i> Учасники обговорюють, чи вдалося їм виконати вправу, що заважало, чому. У результаті обговорення в учасників має сформуватися розуміння, що для ефективного спілкування необхідно передати сутність сказаного партнером по спілкуванню, його словами, а не своїми, щоб не спотворювати слова партнера (Шамич, 2019).</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа «Подарунок»</p>	<p>Мета – тепле завершення тренінгового дня і комплексної програми загалом.</p> <p>Тренер пропонує написати імена всіх учасників на листочках і скласти у коробку. Учасники витягують чиєсь ім’я (не своє). Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.</p>	<p>20 хв.</p>

<p>Вправа «Картезіанський квадрат» (модифікація К. П. Гавриловської, Ю. Ю. Дем'янчук) (Гавриловська, Дем'янчук, 2019).</p>	<p>Мета – оцінити актуальну ситуацію вибору і прийняти оптимальне рішення. Техніка дозволяє усвідомити вигоди та втрати у процесі прийняття рішення з позиції «робити – не робити» і свідомо контролювати процес.</p> <p>Тренер зачитує інструкцію:</p> <p>Сформулюйте мету/задачу. Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини-квадранти. Пронумеруйте квадранти цифрами від 1 до 4 (див. рис. до вправи). У 1 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не вирішите цю задачу?» У 2 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо вирішите задачу?» У 3 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не вирішите задачу?» У 4 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо вирішите задачу?» Оцініть кожну відповідь від 0 до 10 балів і знайдіть суму балів по кожному квадранту.</p> <p><i>Проаналізуйте</i> і підрахуйте переваги для себе з позицій «зробити – не зробити», «отримаю – не отримаю». Спробуйте зміст кожного квадранту презентувати у вигляді образу чи метафори, для цього можете скористатися кольоровими олівцями/метафоричними зображеннями.</p> 	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа «Похвала»</p>	<p>Мета – тепле завершення тренінгового дня і комплексної програми загалом.</p> <p>Тренер запрошує учасників стати у коло. Тренер починає перший і говорить комплімент, а потім кидає м'яч тій людині, кому його адресовано. Компліменти має отримати кожен учасник.</p>	<p>30 хв.</p>
<p>Підведення підсумків тренінгового дня.</p>	<p>Мета – підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».</p> <p><i>Рефлексія тренінгу.</i> Учасники озвучують свої думки починаючи з фрази «За період тренінгу я зрозумів, що ...»</p>	<p>20 хв.</p>

## ВИСНОВКИ

Новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін та ресурсів особистості стала позитивна психологія та позитивна психотерапія. У контексті проблеми особистісних ресурсів нас цікавлять, передусім, позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси особистості. Це є емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій.

Згідно з теорією позитивної психотерапії, у кожного є дві основні можливості: здатність до розуміння та здатність до любові. Саме ці дві основні здібності лежать в основі наших подальших здібностей та дають можливість краще зрозуміти і усунути дисбаланс для створення додаткових позитивних результатів. За допомогою кореляційного аналізу визначено взаємозв'язки компонентів психологічного благополуччя з особистісними характеристиками людини.

Потреби в особистісній автономії і в прив'язаності до інших повністю взаємозв'язані, і лише при задоволенні цих обох потреб особистість буде розвиватися гармонійно на своєму життєвому шляху. Кожна людина визначає для себе міру власної особистісної автономії і міру прив'язаності, створюючи власну модель гармонійної «правильної» людини. Кожне суспільство також будує певні «зразкові» моделі поведінки, в яких враховується як особистісна автономія, так і пов'язаність.

Регресійний аналіз розширив і доповнив наші уявлення про особистісні характеристики, які підтримують психологічну автономію людини та її здатність встановлювати позитивні зв'язки з іншими людьми на рівноправній основі. Перш за все, це – життестійкість, та її компоненти, як здатність до ефективної поведінки у складних ситуаціях з високою невизначеністю на основі постійного пошуку нового досвіду, здатність «не опускати руки», віра, що зусилля призведуть до відкриття нових горизонтів і особистісного зростання. Також важливі загальна спрямованість на справу, здатність розумно організовувати свій час, позитивна оцінка власного минулого, яке сприймається як корисний досвід, що сприяв особистісному зростанню. На другому місці – емоційно позитивне ставлення до себе, почуття «за» себе, віра у власні сили, здібності, довіра до себе, інтерес до власних думок і почуттів, очікування, що інші також ставляться до людини пози-

тивно; а також щирість до інших, здатність і бажання встановлювати контакти, як фізичні так і емоційні, психологічні. Також існує певна низка рис, які перешкоджають успішній автономії людини, а стосунки з іншими зводять по позиції підлеглої, залежної людини. Це недовіра до власних сил, а також схильність до безплідного фантазування, коли реальні проблеми вирішуються не у реальному світі, тут і тепер, а в уяві, відкладаються «на потім», щоб розмитися у фантазіях.

Метою особистісно-орієнтованого тренінгу є знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів психологічного благополуччя особистості засобами позитивної психотерапії.

Тренінг спрямований на розвиток особистісних можливостей та мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях з метою сприяння психологічному благополуччю особистості.

У побудові програми ми орієнтувалися на принципи позитивної психотерапії Пезешкіана. Принцип надії, який сфокусований на людських ресурсах. Принцип балансу, який розглядає життя і розвиток людини в чотирьох областях: тіло, контакти (відносини), досягнення та фантазії, мрії, ідеали. Принцип самодопомоги, який спочатку проходить разом із психотерапевтом, а потім людина сама застосовує її для себе або ж допомагає своєму оточенню: членам родини, друзям, колегам.

Переваги цього методу полягають також в його доступності для всіх соціальних і вікових груп, зрозумілості мови, системному підході і короткостроковості.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Bekker, M.H.J., van Assen, M.A.L.M. (2006). A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy–Connectedness Scale (ACS-30). *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 51–60.
- Chaika, G.V. (2018). Psychological characteristics influencing personal autonomy as a key factor of self-determination. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*, 2 (8), 124–138
- Chaika, G.V. (2020). Personal traits supporting positive relations with others. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*, 1(13), 223–237 – DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\)](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13))
- Chaika, G.V. (2020) Psychological characteristics influencing personal autonomy as a factor of psychological well-being. *Psychological Journal: Scientific Review (Психологічний часопис: науковий журнал)*, Vol. 6, 1, 18–29.
- Duggal, D., Sacks-Zimmerman, A., & Liberta, T. (2016). The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus* 8(10): e849. doi:10.7759/cureus.849
- Eilenberg, T. D., Hoffmann, J. S., Jensen & Frosthalm, L. (2017). Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 92, 24–31.
- Fleming, M. (2005) Gender in adolescent autonomy: distinction between boys and girls accelerates at 16 years of age. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, V.3, 2, 33–52
- Hmel, B.A., Pincus, A.L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*, 70, 277–308.
- Khoshaba, D. M., Maddi, S.R. (2004) *HardiTraining: Managing stressful change*(5th ed.). Irvine: Hardiness Institute.
- Maddi, S. (2002) The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol.54, 3, 175–85 – DOI 10.1037//1061–4087/54/3/175
- Peseschian, N. (2000). *Positive Psychotherapy. Theory and practice of a new method*. Berlin, Hidelberg, New York, London, Paris, Tokyo.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.
- Raising low self-esteem NHS. Отримано з <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>(2021, січень, 15)
- Rydin, A., Karlsson, J., Sullivan, M., Torgerson, J.S., & Taft, C. (2003). Coping and distress: what happens after intervention? A 2-year follow-up from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Psychosomatic Medicine*, 65, 435–442.
- Self-esteem: Take steps to feel better about yourself. Отримано з <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374> (2021, січень, 26)
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037/0003–066X.55.1.5
- Serdiuk, L. & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-Language Adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*, 1(1), 11–14.

- Serdiuk, L., Danyiuk, I., Chaika, G. (2018) Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 8(1), 85–94
- Shirazi, M., Chari, M., Kahkha, S. J., & Marashi, F. (2018). The Role of Hope for the Future and Psychological Hardiness in Quality of Life Among Dialysis Patients. *Jentashapir Journal of Health Research*, 9(1):. e67827. doi: 10.5812/jjhr.67827
- Shirinzadeh, S., & Mirjafary, S. A. (2006). *The Relationship between Hope and Stress Coping Strategies among Shiraz University Students*. Third Students' Mental Health Seminar, Tehran, Iran.
- Suyanti, T. S. B. A., Keliat, & Daulima, N. H. (2018). Effect of logo-therapy, acceptance, commitment therapy, family psychoeducation on self-stigma, and depression on housewives living with HIV/AIDS. *Enfermería Clínica*, 28(1), 98–101.
- Александрова, Ю.В. (1999). *Динамика самооотношения и отношения к Другому у взрослого человека: 25–35 лет*. Дисс ... психол. наук. Москва.
- Антипкина, И.В., Любичкая, К.А., Нисская, А.К. (2018) Вовлеченность родителей третьеклассников в учебные дела детей. *Вопросы образования*, 4, 230–260.
- Баранова, А.Ю. (2017). *Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости: Методическое пособие*. Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП.
- Бринза, И. В. (2015). Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия. *Science and Education: a New Dimension. Pedagogy and psychology*, 3 (31). Issue: 61, 69–74.
- Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. Санкт-Петербург: Питер.
- Гавриловська, К. П., & Дем'янчук, Ю. Ю. (2019). Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI, Вип. 16, 83–90.
- Дергачева, О.Е., Леонтьев, Д.А. (2011). Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. В кн.: *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Под ред. Д. А. Леонтьева. (С. 210–240). Москва: Смысл.
- Евтихов, О. В. (2007). *Стратегии и приемы лидерства: теория и практика*. Санкт-Петербург: Речь.
- Емельянова, Е. В. (2015). *Практикум по этнической психологии: учеб. пособие*. Иркутск: ИГУ.
- Казанцева, Т.В. (2011). *Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности: дис. ... канд. психол. наук*. Санкт-Петербург.
- Карвасарский, Б. Д. (2006). *Психотерапевтическая энциклопедия*. 3-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург: Питер.
- Кириллов, И. (2019). *Позитивная психотерапия: базовый курс*. Москва: Страна Оз.
- Коряковцева, О.В. (2016). *Программа тренинга «Формирование положительного отношения к себе у младших подростков»*. Новоалтайск.
- Купрєєва, О. І. (2011). Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 8, 158–167.
- Литвиненко, О. (2019). *Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму*. Дис. ... доктора психол. наук. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Северодонецьк.
- Максименко, С. Д., Прокоф'єва, О. О., Царькова, О. В., & Кочкурова, О. В. (2015). *Практикум із групової психокорекції: підручник*. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс».

- Макушина, О.П. (2001). *Психологическая зависимость подростков от родителей*: дис. ... канд. психол. наук. Москва.
- Малкина-Пых, И. Г. (2005). *Психосоматика: справочник практического психолога*. Москва: Эксмо.
- Матвеев, С. О. (2005). *Політична психологія*: навч. посіб. Київ.
- Матійків, І. М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності*: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка.
- Муздыбаев, К. (2017). *Психология ответственности*. Москва: Либроком.
- Мукашевич, М., & Корпач, К. (2011). Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Український науковий журнал. Освіта регіону*, 3, 128–131.
- Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Москва: Медицина.
- Пезешкиан, Н. (2009). *Тренинг семейных отношений. 33 и 1 формы партнерства*. Москва: Институт позитивной психотерапии.
- Познай себя и будь собой: тренинговая программа, направленная на формирование позитивного самоотношения и адекватной личностной самооценки. Отримано з <https://infourok.ru/treningovaya-programmanapravlenneya-na-formirovanie-pozitivnogoo-samoотноsheniya-i-adekvatnoy-lichnostnoy-samoocenki-poznay-sebya-3680080.html> (2021, січень, 15)
- Поскребышева, Н.Н. (2010). *Социальная ситуация развития как условие становления личностной автономии подростка*: дис. ... канд. психол. наук. Москва.
- Пупырева, Е.В. (2007). *Эмоциональная привязанность к матери как фактор становления автономии личности в младшем школьном возрасте*. Автореф. дис... на канд. психол. наук. Москва..
- Радченко, О. (2019). Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*, 1(22), 38–45. doi: 10.15330/vpufpn.22.38–45
- Романин, А. Н. (1999). *Основы психотерапии*. Москва: Академия.
- Ромек, В., & Ромек, Е. (2003). *Тренинг наслаждения*. Санкт-Петербург: Речь.
- Сердюк, Л. З. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
- Сидоренко, Е. В. (2007). Матрица лидерства. *Национальный психологический журнал*, 1(2), 128–131.
- Смирнова, Е.О. (1997). *Психология ребенка*. Москва: Школа-Пресс.
- Тренинг жизнестойкости и его эффекты. Отримано з <https://studfile.net/preview/3495832/page:4/> (2021, січень, 26)
- Федорчук, В. М. (2014). *Тренинг личностного зростання*: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури.
- Фопель, К. (2005). *Технология ведения тренинга. Теория и практика*. Москва: Генезис.
- Формирование жизнестойкости детей и подростков. Управление по вопросам семьи и детства официальный интернет-портал. Отримано з <https://uvsd.ru/advice/100-formirovanie-zhiznestojkosti-detej-i-podrostkov.html> (2021, лютий, 6)
- Шамич, О. М. (2019). *Психологічні основи самореалізації паралімпійців*: монографія. Київ: Талком.
- Шерешкова, Е.А., Курочкина, М.Г. (2018). Психологические механизмы формирования позитивного самоотношения в подростковом возрасте. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*, 3, 142–147.

## **Відомості про авторів**

**Сердюк Людмила Захарівна** – завідувач лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

**Чайка Галина Василівна** – старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

**Чиханцова Олена Анатоліївна** – старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший дослідник.

ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧЕ ВИДАННЯ

**Сердюк Людмила Захарівна  
Чайка Галина Василівна  
Чиханцова Олена Анатоліївна**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ  
ОСОБИСТОСТІ**

*Методичні рекомендації*

Підписано до друку 18.10.2021  
Формат 60x84/8. Авт. арк 3,0

Видавець Вікторія Кундельська  
*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців ДК № 7454 від 21.09.2021 р.*

79037, Львів, вул. Студинського, 4  
тел. +380 98 44 92 543, +380 50 73 42 330  
e-mail: kundelskaviktoria6859@gmail.com