

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту
Кафедра суспільних дисциплін

07/10-56М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до с/практичних занять та самостійної роботи
з навчальної дисципліни

«Позитивна психологія та психотерапія»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ економіки та
менеджменту
Протокол № 5 від 28.01.2026 р.

Методичні вказівки для самостійної роботи та семінарських/практичних занять з навчальної дисципліни «Позитивна психологія та психотерапія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. Рівне : НУВГП, 2026. 43 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри медико-психологічних дисциплін НУВГП.

Відповідальний за випуск: Сокаль В. А., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін НУВГП.

Рецензент, керівник групи забезпечення спеціальності: Шпак Світлана Григорівна, доцент, к.психол.н., доцент кафедри суспільних дисциплін НУВГП.

© Л. М. Смольська, 2026
© НУВГП, 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ВСТУП-----	4
РОЗДІЛ 2. ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА МАТЕРІАЛИ ДО СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ -----	5
МОДУЛЬ 1. Теоретико-прикладні основи позитивної психології -----	5
ТЕМА 1. Вступ у позитивну психологію -----	5
С/практичне заняття №1. Тема: «Діагностика та активація ресурсів у позитивній парадигмі»-----	7
ТЕМА 2. Риси характеру, позитивні емоції, моделі благополуччя -----	8
С/практичне заняття №2. «Архітектура благополуччя: від теорії до дизайну життя»	
ТЕМА 3. Методики позитивної психології: оптимізм, надія, самооцінка -----	10
С/практичне заняття №3. «Когнітивне перепрошивання: технології оптимізму та архітектура надії»-----	11
ТЕМА 4. Професійні інструменти позитивної психології: саморегуляція, резильєнтність та зростання -----	12
С/практичне заняття №4. «Майстерня життєстійкості: робота зі смислами та пост травматичним зростанням (ПТЗ)»-----	13
ТЕМА 5. Смисли, сбалансованість, «ікігай» підхід у складних життєвих обставинах--	14
С/практичне заняття №5. «Інтеграція ресурсів: дизайн збалансованого життя»-----	14
МОДУЛЬ 2. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана-----	15
ТЕМА 6. Основи та методологія позитивної психотерапії (ППТ) Н. Пезешкіана -----	15
С/практичне заняття №6. «Positum-підхід у дії: від симптому до ресурсу»-----	16
ТЕМА 7. Схема, рольові моделі, зміст конфліктів та їх розв'язання в позитивній психотерапії -----	17
С/практичні заняття №7-8 «Анатомія конфлікту та рольові моделі»-----	18
ТЕМА 8. Чотири сфери вирішення конфлікту в позитивній психотерапії -----	19
С/практичне заняття № 9. «Вершник на коні: діагностика та балансування»-----	20
ТЕМА 9. Позитивна психотерапія в роботі із екзистенційною кризою -----	21
С/практичне заняття №10. «Майстерня ресурсів в умовах невідомості»-----	22
ТЕМА 10. Двомодальний метод позитивної психотерапії та факусінгу-----	23
С/практичне заняття №11. «Синтез розуму та тіла: практикум за двомодальним методом»-----	24
ТЕМА 11. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана в роботі з психосоматичними порушеннями -----	24
С/практичне заняття №12 «Психосоматичне розслідування»-----	25
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА-----	26
РОЗДІЛ 3. Спосіб оцінювання та форми контролю-----	27
ОКРЕМІ ДОВІДКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ-----	27
ДОДАТОК 1.-----	27
ДОДАТОК 2.-----	30
ДОДАТОК 3.-----	36

РОЗДІЛ 1. ВСТУП

Методичні рекомендації є керівництвом для підготовки до семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня, які вивчають навчальну дисципліну «Позитивна психологія та психотерапія» в спектрі професійно зумовлених запитів на відновлення ментального здоров'я, вирішення психологічних проблем різного ступеню складності, розв'язання життєвих криз методами позитивної психології та позитивної психотерапії. У структуру посібника входить тематика семінарських (практичних) занять, завдання для самостійної роботи студентів, запитання для самоконтролю. Матеріали включають також завдання творчого характеру, що спонукають до самостійного професійного мислення, особистісних роздумів, парних та групових дискусій. Список рекомендованої літератури не вичерпує джерела, які передбачені для опрацювання студентами. Посібник може бути корисним не лише студентам і викладачам даної дисципліни, а і працюючим психологам, які підвищують професійну кваліфікацію.

«Позитивна психологія та психотерапія» як частина освітньої програми спеціальності «Психологія» є інтегральним напрямком, що поєднує в чомусь спільні, але принципово методично різні підходи у сфері психологічної допомоги людям, які опинились або у складних життєвих обставинах, або переживають особистісну чи групову кризу. Напрямок, що розкривається у курсі, стосується і консультування, і корекції, і терапії, і коучінгу. В новітній період тотальних загроз безпеці, в період військової агресії на території України, її економічної, геополітичної, демографічної кризи цей напрямок має бути доповнений іншими практичними підходами активної допомоги постраждалим людям та тим, хто в зоні потенційного ризику втрати ментального здоров'я, психологічного благополуччя. З цією метою курс доповнено прикладом поєднання двох модальностей, де одна з них – позитивна психотерапія Н. Пезешкіана, а друга є майже невідомою в Україні, але добре відома в професійних колах міжнародного психодинамічного напрямку, який, у свою чергу, містить в собі гуманістичний напрямок. Модальність «фокусінг» Юджена Джендліна авторськи поєднана та алгоритмічно представлена однією з тем другого модуля. Принцип, за яким поєднувались обидва терапевтичні напрямки – позитум-підхід, що реалізується через створення умов «присутності», повної включеності в процес «тут і зараз» (*positum* в перекладі з латини -- «те, що є в наявності»).

Методичні рекомендації містять анотації тем, питання до них, посилання на літературу, посилання на відеоматеріали, загальний список літератури, додатки. Опрацювання студентами питань для самостійної роботи сприятиме свідомому засвоєнню навчальної інформації в рамках пошукового підходу.

Мета вивчення дисципліни: ознайомитись та оволодіти практичними навичками надавати професійну психологічну допомогу за напрямками позитивної психології та позитивної психотерапії, а також дотичними до них, об'єднаними принципом «позитум» в значенні «існуюче в даний момент, наявне».

Задачі вивчення дисципліни: опрацювання теоретичного матеріалу; встановлення логічних системних зв'язків між його елементами та елементами знань, вмінь, навичок, засвоєних з інших дисциплін спеціальності «Психологія»; опанування термінологічним та методичним апаратом; апробація методів у пілотних кейсах та моделях вирішення професійних задач в малих групах; набуття практичних навичок проведення дослідження в руслі вивчених напрямків позитивної психології та психотерапії; навчання інтегрувати опановані прийоми, техніки, методи у корекційно-терапевтичні програми, корекційно-профілактичні та розвиваючі (Програми особистісного зростання) програми.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати:

- предмет, завдання, напрямки позитивної психології та позитивної психотерапії;

- сутність концепцій терапевтичних напрямків, об'єднаних за принципом «позитум», що означає «існуюче, наявне» вітчизняних та зарубіжних вчених у галузі позитивної психології та психотерапії;

- базові категорії та поняття позитивної психології та позитивної психотерапії;

- теоретико-методологічні основи психологічного дослідження за даними напрямками;

- психологічні особливості людини як суб'єкта життя, що реалізує природний потенціал творця блага в тих умовах, що є, тим самим, змінюючи ці умови;

- в чому виражається цілісність людини як головний ресурс життя;

- види та засоби психологічної інтервенції у позитивній психології та психотерапії;

уміти:

- оперувати фаховими науковими та практичними термінами;
- обирати та застосовувати стандартизований психодіагностичний інструментарій дослідження та моніторингу вихідних станів і змін;

- самостійно робити висновки та розробляти рекомендації відповідно до результатів психологічного дослідження;

- застосовувати методи позитивної психології та позитивної психотерапії в доцільному поєднанні між собою та іншими модальностями.

- складати реалістичну та адекватну запити корекційно-терапевтичну, розвиваючу, профілактичну програми та сприяти їх реалізації клієнтом, відповідно до запити, умов та ресурсів;

- презентувати результати власних досліджень з використанням комп'ютерної техніки;

- ілюструвати прикладами особливості функціонування психічних явищ у нормі та порушенні;

- володіти технологіями психологічної допомоги особам з соматичною патологією та іншими проявами травматичних наслідків;

- генерувати власні способи вирішення клініко-психологічних та особистісних проблем.

Передумовами вивчення є дисципліни як обов'язкового, так і вибіркового блоків: соціальна психологія, клінічна психологія, практикум з психології, дитяча психологія, основи психологічного консультування, основи психологічної корекції, основи коучінгу.

РОЗДІЛ 2. ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ/СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ I. Теоретико-прикладні основи позитивної психології

ТЕМА 1. Вступ у позитивну психологію

Короткий зміст теми

1. Витоки та історичні умови виникнення. Позитивна психологія не виникла у вакуумі. Її коріння сягає античної філософії: Арістотель та його концепція *евдемонії* (щастя як реалізація потенціалу душі, а не просто насолода); Епікур та гедоністичний підхід (мінімізація

страждань). Історичний контекст ХХ століття був зумовлений закінченням двох світових воєн, які майже слідували одна за одною та принесли багато руйнування та страждань. Після Другої світової війни психологія зосередилася на «моделі хвороби» (лікування травм, депресій, ПТСР). Однак у 1990-х роках виник запит на зміну парадигми. Офіційною датою народження наряду вважається 1998 рік, коли Мартін Селігман, ставши президентом Американської психологічної асоціації (АРА), проголосив потребу вивчати те, що робить життя вартим того, щоб його прожити.

2. Засновники та представники напрямку: Мартін Селігман: теорія «вивченої безпорадності» та модель благополуччя PERMA; Міхай Чиксентміхай: концепція «поток» (оптимального переживання); Ед Дінер: піонер у дослідженні суб'єктивного благополуччя; Крістофер Петерсон: співавтор класифікації чеснот (VIA); Барбара Фредріксон: теорія розширення та розбудови позитивних емоцій (Broaden-and-Build).

3. Основні ідеї та принципи. Позитивна психологія базується на трьох рівнях:

1. Суб'єктивний рівень: позитивні переживання (щастя, надія, задоволення).
2. Індивідуальний рівень: риси характеру (таланти, інтереси, мудрість, любов).
3. Груповий рівень: відповідальність, альтруїзм, толерантність, робоча етика (позитивні інституції).

Ключовий принцип: відсутність патології не означає наявності психічного здоров'я. Психологія має не лише «ремонтувати» пошкоджене, а й виробувати найкраще, яке до пори приховано.

4. Щастя, благополуччя та смисл у часи війни та криз. В умовах війни поняття щастя трансформується. Гедонізм відходить на другий план, поступаючись смисложиттєвим орієнтаціям. Динаміка благополуччя стала такою: замість стабільного комфорту виникає «антикрихкість» (за Н. Талебом) — здатність ставати кращим внаслідок стресу. Смисл як копінг-стратегія: Віктор Франкл (прото-позитивний психолог) довів, що наявність «Навіщо» допомагає витримати будь-яке «Як». В сучасній Україні це проявляється через волонтерство та національну ідентичність.

5. Універсальні чесноти та позитивні емоції. Селігман і Петерсон виділили 24 сильні сторони, об'єднані у 6 добродішностей, що притаманні всім культурам:

1. Мудрість та знання.
2. Мужність.
3. Гуманність.
4. Справедливість.
5. Стриманість.
6. Трансцендентність.

Позитивні емоції (радість, вдячність, натхнення) виконують еволюційну роль: вони розширюють когнітивний репертуар людини, дозволяючи бачити більше варіантів розв'язання проблем.

6. Позитивна психологія в маркетингу та рекламі. Бізнес використовує «мотиви щастя» для стимулювання споживання. Ефект ореолу: продукт асоціюється з позитивною емоцією (реклама Coca-Cola — "Open Happiness"). Маркетинг цінностей: апеляція до смислу, самореалізації та соціальної відповідальності бренду. Ризик: формування «токсичної позитивності», де заперечуються негативні емоції.

7. Позитивна психологія vs Позитивна психотерапія. Їх часто плутають, але це різні напрями. Позитивна психологія (Селігман) — це англо-американська наукова школа. Фокус на наукових дослідженнях сильних сторін та щастя. Позитивна психотерапія (Н. Пезешкіан) — це психодинамічний метод (Німеччина). Баується на транскультуральному підході та роботі з конфліктами через розвиток здібностей «знати» та «любити». Назва походить від *positum* (дане, фактичне — те, що є).

8. Академічна vs «Популярна» психологія. Наукова позитивна психологія спирається на доказову базу, експерименти, валідні тести. Визнає складність людського досвіду.

Популярна психологія (селф-хелп) часто пропонує магічне мислення («просто посміхайся»), ігнорує структурні проблеми та наукову методологію.

Питання для самоконтролю:

1. Чим «євдемонія» Арістотеля відрізняється від сучасного розуміння споживчого щастя?
2. Яка історична подія стала тригером для зміни фокусу психології з «моделі хвороби» на «модель розквіту»?
3. Опишіть три рівні позитивної психології за М. Селігманом.
4. Як змінюється роль «смислу життя» в ієрархії цінностей особистості під час глобальних криз?
5. У чому полягає принципова різниця між терміном "позитивний" у Селігмана та Пезешкіана?
6. Чому використання позитивних мотивів у рекламі може мати деструктивний вплив на психічне здоров'я?

С/практичне заняття №1. Тема: «Діагностика та активація ресурсів у позитивній парадигмі»

Мета: Трансформувати теоретичні знання про «щастя» у конкретні діагностичні та терапевтичні інструменти; навчитися розрізняти науковий підхід від популяризаторства.

I. Блок «Професійна рефлексія»

Завдання 1. *Командна гра «Критика токсичної позитивності».* Група ділиться на дві команди (або психолог працює самостійно з аркушем). Візьміть 3 популярні фрази: *"Все, що не робиться — на краще", "Просто посміхайся і все зміниться", "Твій успіх залежить тільки від твого мислення"*. Переформулюйте ці фрази з позиції наукової позитивної психології, враховуючи принцип валідації почуттів та реальності війни/кризи. *Наприклад:* замість «Все на краще» — «Навіть у цьому важкому досвіді ми спробуємо знайти смисл, який допоможе тобі вистояти».

II. Блок «Творча лабораторія та Кейс-стаді»

Завдання 2. Кейс «Нульовий пацієнт»

Опис ситуації: До вас прийшов клієнт (чоловік, 35 років). Він не має клінічної депресії, його життя «нормальне»: робота, сім'я, безпека. Але він каже: *«Я ніби живу на автопілоті. Мені не погано, але мені ніяк. Я не відчуваю радості, лише сірі будні»*. Завдання: визначити, якого елемента моделі PERMA бракує найбільше. Складіть план першої сесії, використовуючи метод «позитивного інтерв'ю». Які 3 питання ви поставите, щоб виявити приховані ресурси клієнта?

Завдання 3. Вправа «24 чесноти в дії» (Робота з VIA). Використовуючи класифікацію Петерсона-Селігмана, оберіть одну свою провідну чесноту (наприклад, *Гумор* або *Допитливість*). Придумайте, як використати цю чесноту для вирішення стандартної конфліктної ситуації (наприклад, сварка в черзі або суперечка з колегою). Як ця «сильна сторона» змінює хід комунікації?

III. Інструментарій для «домашньої роботи» (клієнтам або собі)

1. Щоденник «Три вдячності» (Класика Селігмана)

Кожного вечора протягом тижня записуйте 3 події, за які ви вдячні. Важливо для профі: Записуйте не просто подію, а й відповідь на питання: *«Чому це сталося?»* або *«Яка моя роль у тому, що це відбулося?»*. Це повертає суб'єктність та локус контролю.

2. Вправа «Дар негативної події» (для просунутих)

Згадайте неприємну подію, яка сталася нещодавно (не травматичну!). Спробуйте знайти 3 позитивні наслідки, до яких вона призвела або може призвести в майбутньому (наприклад, *«завдяки тому, що я запізнився на потяг, я прочитав 20 сторінок книги, яку відкладав»*).

3. Техніка «Візит вдячності» (Найпотужніша техніка за Селігманом)

Напишіть листа людині, яка колись зробила для вас щось важливе, але ви так і не подякували їй належним чином. Опишіть конкретно, що вона зробила і як це вплинуло на ваше життя.

Завдання А) – надіслати цей текст або зателефонувати.

Завдання Б) – проаналізуйте свій стан «до» та «після».

Підготуйтеся обговорити в парах/групах.

Питання для дискусійного обговорення:

1. Чому техніка «Три вдячності» може бути небезпечною для клієнта у стані гострого горя?
2. Як маркетинг щастя заважає людині усвідомити свої справжні чесноти?
3. Чому в позитивній психології важливо бути «скептичним оптимістом»?

Джерела до теми: 1, 5, 15.

ТЕМА 2. Риси характеру, позитивні емоції, моделі благополуччя

Короткий зміст теми

1. Щастя та психологічне благополуччя. В сучасній психології ці поняття часто диференціюють за вектором спрямованості. Щастя — часто розглядається як емоційний стан, миттєве переживання радості або загальна оцінка задоволеності життям. Психологічне благополуччя — комплексний конструкт, що включає не лише емоції, а й функціонування особистості (самоприйняття, наявність мети, особистісне зростання).

2. Концепція щастя та проблема психодіагностики. Психологія стикається з «парадоксом щастя»: воно суб'єктивне за природою. Основні підходи до діагностики: опитувальний метод, самозвіти (наприклад, Оксфордський опитувальник щастя); метод реконструкції дня (DRM) -- оцінка емоційного фону протягом доби.

Проблеми діагностики: соціальна бажаність відповідей заважає щирості; також існують культурні відмінності у розумінні щастя.

3. Компоненти суб'єктивного благополуччя (SWB). За Е. Дінером, суб'єктивне благополуччя складається з трьох компонентів:

1. Задоволеність життям (когнітивна оцінка).
2. Наявність позитивних емоцій та ставлень.
3. Низький рівень негативних емоцій та ставлень, але не їх повна відсутність.

Чинники суб'єктивного благополуччя: генетика (близько 50%), зовнішні обставини (10%) та цілеспрямована активність людини (40%).

4. Евдемонічне благополуччя: Райан, Десі, Чиксентміхай. На відміну від гедонізму (насолоти), евдемонія акцентує на сенсі та повноцінному функціонуванні. Теорія самодетермінації (Е. Райан та Р. Десі): для благополуччя людині необхідні три базові потреби: Автономія, Компетентність, Пов'язаність (соціальна близькість). Теорія потоку (М. Чиксентміхай): стан повного занурення в діяльність, де складність завдання відповідає рівню майстерності.

5. Модель PERMA М. Селігмана. Це «золотий стандарт» сучасної позитивної психології. П'ять елементів благополуччя:

Р (Positive Emotions) — Позитивні емоції.

Е (Engagement) — Залученість (потік).

Р (Relationships) — Позитивні взаємини.

М (Meaning) — Смысл.

А (Accomplishment) — Досягнення.

6. Позитивна життєва орієнтація та її роль у подоланні криз. Збереження фокусу на можливостях (а не лише на загрозах) є превентивним засобом проти вигорання та ПТСР.

Любов та емпатія виступають як буферні механізми стресостійкості. Альтруїзм допомагає долати кризи та відчувати сенс, тобто феномен "щастя від дарування" як допомога іншим активує зони винагороди в мозку і знижує рівень суб'єктивного болю.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає відмінність між гедоністичним та евдемонічним підходами до благополуччя?
2. Які три базові потреби виділяють Райан та Десі у теорії самодетермінації?
3. Опишіть компоненти моделі PERMA. Який із них, на вашу думку, є найбільш критичним у період війни?
4. Поясніть формулу щастя: $H = S + C + V$ (де S — біологічний поріг, C — обставини, V — вольова активність).
5. Як стан "потoku" пов'язаний із профілактикою психологічного неблагополуччя?

С/практичне заняття №2. «Архітектура благополуччя: від теорії до дизайну життя»

Мета: Навчитися операціоналізувати поняття «щастя» через модель PERMA та теорію самодетермінації; опанувати методики діагностики та конструювання станів «потoku».

I. Блок «Професійна діагностика»

Завдання 1. Аудит за моделлю PERMA

Інструкція: Використовуючи 10-бальну шкалу, оцініть кожен компонент PERMA у вашому житті за останній місяць:

P (Позитивні емоції): Як часто ви відчували радість, спокій, натхнення?

E (Залученість): Скільки часу ви проводили в стані «потoku»?

R (Стосунки): Наскільки ви задоволені якістю спілкування з близькими?

M (Смисл): Чи відчуваєте ви, що те, що ви робите, має значення?

A (Досягнення): Чи фіксуєте ви свої маленькі та великі перемоги?

Подивіться на «просідання». Який елемент є «ведучим» (витягує інші), а який — «дефіцитарним»? Як би ви працювали з таким профілем у клієнта?

II. Блок «Кейс-менеджмент та стратегії»

Завдання 2. Кейс «Криза самодетермінації»

Ситуація: Клієнт (жінка, 40 років), успішна юристка. Скаржиться на хронічну втоми та роздратування. Каже: *«Я все роблю правильно, у мене висока зарплата, мене поважають, але я відчуваю себе як у клітці. Я не належу собі»*.

Робота з теорією Райана та Десі: яка з трьох потреб (Автономія, Компетентність, Пов'язаність) найбільше заблокована? Завдання: сформулюйте 3 терапевтичні інтервенції, щоб «підживити» дефіцитарну потребу. Що б ви запропонували клієнтці зробити вже завтра для повернення почуття автономії?

Завдання 3. Проектування «Каналу Потoku». Група працює з графіком Чиксентміхаї (Складність завдання / Рівень навичок). Завдання: Згадайте справу, яка викликає у вас нудьгу, і справу, яка викликає тривогу. *Творче рішення:* Як змінити умови цих справ, щоб потрапити в «канал потoku»?

Для нудьги: як додати азарт виклику (challenge)?

Для тривоги: як підняти рівень майстерності або розділити завдання на менші кроки?

III. Лабораторія методів -- домашнє завдання (Робота з клієнтом)

1. Методика «Полювання на Потік» (Flow Hunt)

Завдання: Протягом 3 днів ставте собі питання під час різних видів активності:

1. Що я зараз роблю?
2. Наскільки це складно для мене?
3. Наскільки я зараз майстерний у цьому?
4. Чи відчуваю я залученість?

Це дозволяє виявити неочевидні зони ресурсу (наприклад, виявиться, що ви входите в потік, коли миєте посуд або складаєте звіти).

2. Вправа «Портфоліо досягнень» (Для компонента «А» у PERMA). Часто ми знецінюємо свої перемоги через «синдром самозванця». Завдання: випишіть 5 своїх «маленьких секретних перемог» за останній час, які не стосуються кар'єри чи грошей. Це можуть бути емоційні перемоги («не зірвався на дитину», «витримав обстріл і допоміг сусіду», «навився готувати ідеальний омлет», став викидати старі речі.). Відчуйте стан «маленької секретної перемоги» за кожен з випадків. Почніть щодня

3. Вправа «Смислові капсули» (Для компонента «М»)

Складіть список із 5 щоденних рутинних справ (прибирання, прогулянка з собакою, перевірка пошти). Навпроти кожної напишіть сенс.

Приклад: Прибирання – Пані Невидимка створює затишний простір для відновлення сил сім'ї.

Питання для дискусійного обговорення:

1. Чому високий рівень «Компетентності» без «Автономії» часто призводить до професійного вигорання?

2. Як пояснити клієнту в стані ПТСР, що модель PERMA — це не розкіш, а інструмент реабілітації?

3. Чи може бути «забагато» потоку? (Ризики аддикції від потокових станів).

Джерела до теми: 1, 7, 15.

Тема 3. Методики позитивної психології: оптимізм, надія, самооцінка

Короткий зміст теми

1. Психологічна сутність та структура оптимізму.

Оптимізм у позитивній психології розглядається не як настрій та передбачення майбутнього в бажаному ключі, а як когнітивний стиль атрибуції (за М. Селігманом). Оптимістичний стиль: невдачі сприймаються як тимчасові, конкретні та спричинені зовнішніми обставинами. Песимістичний стиль: невдачі сприймаються як постійні, універсальні («я завжди все псую») та особистісні. Функції: адаптивна, регулятивна, прогностична.

2. Феноменологія надії: модель Ч. Снайдера

Надія — це не просто очікування кращого, а когнітивний набір, що складається з:

1. Цілеспрямованість (Goals): наявність чітких цілей.
2. Шляхи (Pathways): здатність генерувати маршрути до цілей.
3. Агентність (Agency): віра у власну спроможність діяти.

3. Позитивна самооцінка та віра в себе (Self-Efficacy або самоефективність)

У позитивній психології фокус зміщується з "високої самооцінки" (яка може бути крихкою) на самоприйняття та самоефективність (А. Бандура). Механізми формування: досвід успіху, непрямий досвід (спостереження за іншими), соціальне переконання, емоційне піднесення.

4. Механізми формування позитивного погляду

- 1) Когнітивний рефреймінг: переосмислення ситуації.
- 2) Дистанціювання: здатність подивитися на проблему збоку або з майбутнього.
- 3) Диспутування або розмова з собою: активне заперечення власних песимістичних автоматичних думок.

Питання для самоконтролю:

1. Поясніть різницю між песимістичним та оптимістичним стилями атрибуції за параметрами 3P (Permanence, Pervasiveness, Personalization).
2. Чим «надія» у концепції Ч. Снайдера відрізняється від простого позитивного очікування (мрійливості)?
3. Назвіть три компоненти «триніжка» надії та поясніть роль кожного.
4. У чому полягає відмінність між загальною самооцінкою та самоефективністю за А. Бандурою?
5. Які чотири джерела формування самоефективності ви можете назвати?
6. Як працює механізм «диспутації» (D) у моделі ABCDE М. Селігмана?

С/практичне заняття №3. «Когнітивне перепрошивання: технології оптимізму та архітектура надії»

Мета: Опанувати алгоритми зміни пояснювального стилю (ABCDE), навчитися діагностувати дефіцити надії за Снайдером та відпрацювати техніки підвищення самоефективності.

I. Блок «Діагностика когнітивного стилю»

Завдання 1. Експертиза «3P» (Робота з текстом)

Студентам/психологам дають картки з цитатами реальних клієнтських запитів.

Приклад цитати: *«Мій бізнес прогорів. Я нікчема, у мене ніколи нічого не виходить нормально, за що б я не брався — все розсипається»*. Завдання: виокремити три параметри песимістичного стилю за моделлю 3P:

1. **Permanence** (Постійність): знайдіть слова-маркери вічності («ніколи»).
2. **Pervasiveness** (Узагальнення, універсальність): знайдіть узагальнення («все», «за що б не брався»).
3. **Personalization** (Персоналізація): де клієнт бере 100% провини на себе? («я нікчема»).

Реконструкція: Перепишіть цю цитату так, ніби її вимовив «реалістичний оптиміст».

II. Блок «Тренінг навичок: Протокол ABCDE».

Завдання 2. Рольова гра «Адвокат Оптимізму»

Група ділиться на пари: «Клієнт-Песиміст» та «Терапевт-Позитивіст».

Крок А (Adversity): Клієнт описує дрібну невдачу (наприклад, забув важливі документи вдома).

Крок В (Belief): Клієнт озвучує автоматичну думку («Я безнадійний ідіот»).

Крок С (Consequences): Клієнт описує почуття (сором, параліч дії).

Крок D (Disputation): Терапевт допомагає знайти докази проти думки «Я ідіот». *«Чи робив ти сьогодні щось розумне? Чи забували документи люди, яких ти вважаєш геніями?»*

Крок Е (Energization): Обговорення: чи з'явилася енергія діяти далі (наприклад, викликати кур'єра), замість того, щоб гризти себе?

III. Блок «Проектування Надії».

Завдання 3. Побудова «Дерева Шляхів» (за Снайдером)

Оберіть складну мету (наприклад, «Відкрити власну приватну практику через рік»).

1. Коріння (Agency): Випишіть 3 внутрішні ресурси, які дають вам силу (наприклад, «вмію вчитися», «маю підтримку родини»).
2. Стовбур (Goal): Чітко сформульована ціль.
3. Гілки (Pathways): Намалюйте мінімум 3 різні шляхи до цілі.

Шлях 1: Оренда кабінету.

Шлях 2: Онлайн-консультації.

Шлях 3: Робота в психологічному центрі на відсотках.

4. Хмаринки (Obstacles): На кожну гілку напишіть по 1 перешкоді та варіант її обходу.

IV. Домашнє завдання (Методичний кейс)

1. Експериментальна вправа «Зміна ідентичності»

Протягом тижня, щоразу, коли ви робите щось успішно (навіть якщо це вдало заварена кава), говоріть собі: «Я зробив це, тому що мені сприяла [ваша сильна сторона]». Це тренує компонент Персоналізації успіху.

2. Вправа «Колекціонер маркерів» (для книги психолога)

Заведіть у блокноті сторінку «Моя Самоефективність». Записуйте туди випадки, коли ви впоралися з чимось абсолютно новим. Не «я молодець», а «я впорався з [конкретна ситуація]».

3. Техніка «Лист майбутньому Соби»

Напишіть листа з майбутнього, де ви вже досягли певної мети. Опишіть, які перешкоди ви подолали (Pathways), що допомагало, і що відчуваєте зараз. Це потужна техніка візуалізації, що підвищує рівень Надії (буквально «надіти на себе»).

Питання для дискусійного обговорення:

1. Чому песиміст, який каже «це я винен», насправді поводить себе егоцентрично?
2. Як відрізнити «трагічний оптимізм» від «токсичної позитивності» у спілкуванні з пораненими військовими чи біженцями?
3. Що робити, якщо у клієнта висока «Агентність» (хочу робити), але нульові «Шляхи» (не знаю як)?

Джерела до теми:

Базова л-ра: 1, 9, 15.

Тема 4. Професійні інструменти позитивної психології: саморегуляція, резильєнтність та зростання

Короткий зміст теми

1. Саморегуляція через призму позитивної психології. Саморегуляція в позитивному підході — це не лише стримування імпульсів, а активне керування своїм ресурсним станом. Інструментальний огляд: усвідомленість (mindfulness), практики вдячності (gratitude visits), рефреймінг оптимізму та проактивне цілепокладання. Позитивні установки: виступають як когнітивні фільтри, що визначають вибір стратегії поведінки в конфліктних або дефіцитарних ситуаціях.

2. Смыслотворення як центральний інструмент. Смысл (Meaning) за Франклом та Селігманом є головним чинником стабілізації психіки. Створення смислів — це процес трансформації хаотичного досвіду в логічну структуру, що дає відповідь на питання «Навіщо?».

3. Резильєнтність та психологічний рефреймінг. Резильєнтність (resilience) — це здатність психіки повертатися до вихідного стану (або ставати міцнішою) після деформації під впливом стресу. Рефреймінг: зміна контексту сприйняття події, що дозволяє вийти з ролі «жертви» у позицію «того, хто вистояв».

4. Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ). На відміну від ПТСР, ПТЗ — це позитивні психологічні зміни, що відбуваються в результаті боротьби з високовикличними життєвими обставинами. Компоненти ПТЗ: посилення життєстійкості, зміна пріоритетів, глибші стосунки з іншими, відкриття нових можливостей.

5. Позитивне старіння та мудрість. Старіння розглядається не як занепад, а як період кульмінації розвитку. Мудрість: когнітивна та емоційна інтеграція досвіду. Компоненти позитивного старіння: соціальна залученість, когнітивна активність, прийняття свого життєвого шляху (его-інтеграція за Еріксоном).

Питання для самоконтролю:

1. Як практика вдячності впливає на нейрофізіологію стресу (зокрема на роботу мигдалеподібного тіла)?
2. Дайте визначення резильєнтності та поясніть роль рефреймінгу в її зміцненні.
3. Назвіть 5 основних напрямків посттравматичного зростання (ПТЗ) за Теддеші та Калхуном.
4. Яка роль «смыслотворення» у процесі подолання екстремальних психологічних навантажень?
5. Чим «позитивне старіння» відрізняється від традиційної медичної моделі старіння?
6. Визначте поняття мудрості як когнітивної та емоційної інтеграції досвіду.

С/практичне заняття №4. «Майстерня життєстійкості: робота зі смислами та пост травматичним зростанням (ПТЗ)»

I. Блок «Технології саморегуляції».

Завдання 1. *Вправа «Скан ресурсів за моделлю BASIC Ph».* Це ізраїльська модель резильєнтності (М. Лаад), яка ідеально вписується в позитивну психологію. Визначте свій провідний канал подолання стресу:

1. B (Belief) — Віра: цінності, смисли.
2. A (Affect) — Афект: вираження емоцій.
3. S (Social) — Соціальний: спілкування.
4. I (Imagination) — Уява: творчість, гумор.
5. C (Cognition) — Когнітивний: планування, аналіз.
6. Ph (Physiology) — Фізіологічний: активність, сон, їжа.

- Який канал у вас «спить»? Як його активувати?

II. Блок «Робота з травмою та зростанням».

Завдання 2. *Практикум «Рефреймінг екзистенційної кризи».* Кейс: Клієнт похилого віку каже: «Я все життя працював, а тепер я нікому не потрібен. Мої знання застаріли, тіло підводить. Смыслу немає». **Завдання:** Використовуючи компоненти мудрості та позитивного старіння, проведіть діалог рефреймінгу. Переведіть фокус із «втрати функцій» на «набуття досвіду та менторства».

Завдання 3. *Техніка «Інвентаризація ПТЗ».* Згадайте важку подію, яка вже залишилася в минулому (мінімум 1-2 роки тому). Запитайте себе: - Що в мені з'явилося нового після цього? - Які люди прийшли/пішли? - Яка цінність стала для мене пріоритетною? Сформулюйте «Маленьку Формулу великої сили» на основі цього досвіду.

III. Домашнє завдання:

1. *Практика «Мистецтво маленьких кроків».* Протягом тижня плануйте одну справу на день, яка дає відчуття «майстерності» (Competence). Фіксуйте емоційний стан до і після.
2. *Вправа «Лист мудрості».* Напишіть листа собі 20-річному з позиції своєї сьогодишньої мудрості. Чого б ви навчили того «себе» щодо стресу та невдач?
3. *Аналіз медіа.* Знайдіть приклад позитивного старіння у кіно чи літературі. Які стратегії саморегуляції використовує цей герой?

Питання для дискусійного обговорення:

1. Чи завжди травматична подія веде до ПТЗ, або існують обставини, де «позитивне зростання» є неможливим/недоречним?
2. Де проходить межа між здоровою резильєнтністю та «токсичним позитивом» (ігноруванням болю)?

3. Як професійне вигорання терапевта впливає на його здатність транслювати концепцію посттравматичного зростання клієнту?

Джерела до теми: 1, 10, 12, 15.

Тема 5. Стратегії смислу, збалансованості та «ікігай» у складних життєвих обставинах

Короткий зміст теми

1. Складні життєві обставини (СЖО) як екзистенційний виклик. СЖО руйнують звичні когнітивні схеми, створюючи «вакуум смислу». Створення нових смислів у позитивній психології розглядається як активний процес трансформації травматичного досвіду в ціннісний ресурс.

2. Теорія цілей та роль цінностей. Цілі, що не спираються на цінності, призводять до вигорання. Ієрархія цілей: від короткострокових адаптивних до стратегічних життєвих завдань. Життєвий баланс: модель рівноваги (Н. Пезешкіан), що включає чотири сфери: Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії/Смисл.

3. Самодетермінація та часова перспектива. Теорія самодетермінації (Райан, Десі): задоволення потреб в автономії, компетентності та зв'язку як умова внутрішньої мотивації. Часова перспектива (Ф. Зімбардо): збалансоване ставлення до минулого (позитивна ретроспекція), теперішнього (гедонізм/потік) та майбутнього (цілепокладання).

4. Ікігай як інтегративна модель

«Ікігай» — японська концепція пошуку призначення, що знаходиться на перетині чотирьох елементів: що ви любите, у чому ви професіонал, що потрібно світу і за що вам платять. У СЖО Ікігай стає якорем ідентичності.

5. Психосоматична регуляція: ТОП, майндфулнес та медитація. Тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП): робота з м'язовими затисками як "депозитаріями" стресу. Майндфулнес (Mindfulness): практика усвідомленої присутності, що знижує когнітивну реактивність.

Питання для самоконтролю:

1. Як складні життєві обставини стають тригером для пошуку нових екзистенційних смислів?
2. Опишіть чотири сфери «Кристала балансу» Н. Пезешкіана та поясніть принцип рівноваги між ними.
3. Поясніть концепцію Ікігай через взаємодію чотирьох фундаментальних питань особистості.
4. Чим «енерго-менеджмент» у позитивній психології відрізняється від класичного тайм-менеджменту?
5. Які три базові потреби за теорією самодетермінації (Райан, Десі) мають бути задоволені для відчуття благополуччя?
6. Як практики майндфулнес та тілесно-орієнтованої терапії допомагають у регуляції часової перспективи?

С/практичне заняття №5. «Інтеграція ресурсів: дизайн збалансованого життя»

I. Блок «Діагностика та баланс».

Завдання 1. «Кристал Пезешкіана: Рятувальна операція». Інструкція: намалюйте ромб балансу. Оцініть у відсотках (загалом 100%), скільки енергії ви витрачаєте на кожную сферу:

1. Тіло (сон, їжа, спорт, секс).
2. Діяльність (робота, навчання, успіх).
3. Контакти (друзі, родина, соціум).

4. Смісл (релігія, плани, філософія, мрії).

Аналіз: Де є перекош, недостатність чи надлишок? Яка сфера зараз «годує» або компенсує всі інші? Як перерозподілити 5% енергії з домінуючої сфери в дефіцитарну вже сьогодні?

II. Блок «Ікігай-проекування».

Завдання 2. *Мапа Ікігай у СЖО.* Створіть свій Ікігай, враховуючи реалії сьогодення.

Коло 1: Що я досі люблю робити (навіть дрібниці)?

Коло 2: Які мої навички ніхто не забере (мій інтелект, мій досвід)?

Коло 3: Чим я можу бути корисним країні/громаді прямо зараз?

Коло 4: Де зараз моє джерело доходу або ресурсів?

Творче завдання: Знайдіть спільну точку в центрі. Як цей центр називається для вас сьогодні? (Наприклад: «Вистояти заради дітей», «Бути професійною опорою»).

III. Лабораторія тілесності та уваги

Завдання 3. *«Майндфулнес-пауза: 5-4-3-2-1».* Це класична техніка заземлення, яку має знати кожен студент/психолог:

Назвіть 5 предметів, які ви бачите, *і вони гарні.*

4 звуки, які чуєте (*створіть 4 звукові серії*).

3 тілесні відчуття, які *приємні.*

2 запахи (*згадайте приємні*).

1 свою рису, яку *любите.*

IV. Домашнє завдання (для саморефлексії та подальшого шерінгу)

1. *Практика «День без дефіциту»:* практикуйте один день не скаржитися на брак часу. Використовуйте афірмацію самоєфективності: «У мене достатньо часу для того, що дійсно важливо».

2. *Вправа «Тілесний щоденник»:* протягом тижня 2 рази на день скануйте тіло на наявність затисків. Де вони? Що допомагає їх відпустити (дихання, рух, сміх)?

3. *Читання/Перегляд:* Віктор Франкл «Людина в пошуках справжнього сенсу». Проаналізуйте, як він використовував елементи Ікігай та тілесної витривалості для виживання в концтаборі.

Питання для дискусійного обговорення:

1. Чи може концепція Ікігай бути реалізована в умовах повної втрати ресурсів (наприклад, у зоні бойових дій)?

2. Що важливіше для відчуття щастя: задоволення базових потреб чи наявність вищого смислу (дискусія навколо піраміди Маслоу vs Франкл)?

3. Як культурні особливості українців (колективізм vs індивідуалізм) впливають на сприйняття японського підходу Ікігай?

Джерела до теми: 1, 5, 15.

МОДУЛЬ 2. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана

Тема 6. Основи та методологія позитивної психотерапії (ППТ) Н. Пезешкіана

Короткий зміст теми

1. Виникнення та філософія напряму. Позитивна психотерапія була заснована у 1968 році німецьким психіатром іранського походження Носсратом Пезешкіаном. Етимологія: Термін походить від лат. *positum* — «фактичне», «дане». Це означає, що предметом терапії є не лише хвороба чи розлад, а й здібності та ресурси людини, які є так само «даними». Мета ППТ: Гармонізація актуального стану людини через усвідомлення її базових здібностей та перерозподіл енергії між сферами життя.

2. Базові принципи ППТ. Принцип надії: Фокус на здібностях клієнта. Психотерапевт бачить у пацієнті не "хвору людину", а того, хто має потенціал для самоцілення. Принцип балансу: Оцінка розподілу життєвої енергії за чотирма сферами (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії/Смисли). Принцип консультування: П'ятикрокова модель взаємодії з клієнтом.

3. Природа людини та базові здібності. Згідно з Пезешкіаном, кожна людина за своєю природою є доброю і наділена двома базовими здібностями:

1. Здатність до пізнання (Cognition): Сукупність раціональних, інтелектуальних рис (вміння вчитися, аналізувати, організовувати).
2. Здатність до любові (Emotion): Здатність до емоційного зв'язку, прийняття, віри та емпатії.

4. Сфери контакту та модель ідентичності із складниками «Я — Ти — Ми — Пра-Ми»

Це модель ідентичності та взаємодії людини зі світом:

Я: ставлення до себе, самооцінка.

Ти: стосунки з партнером, близькими.

Ми: взаємодія з соціумом, групою, колегами.

Пра-Ми: зв'язок із предками, релігійними образами, культурою.

5. Інструментарій ППТ

- 1) Використання метафор та притч: метод «дистанціювання» та обходу опору через культурні образи.
- 2) Реінтерпретація: перейменування симптому або якості з негативного полюса на ресурсний.
- 3) П'ятикрокова модель: 1. Спостереження; 2. Інвентаризація; 3. Ситуативна підтримка; 4. Вербалізація; 5. Розширення цілей.

Питання для самоконтролю:

1. Що означає термін *positum* у контексті ППТ і чому це не те саме, що «позитив»?
2. Опишіть дві базові здібності людини: здатність до пізнання та здатність до любові.
3. Поясніть сутність принципів Надії, Балансу та Консультування.
4. Що входить до чотирьох сфер контакту (Я, Ти, Ми, Пра-Ми)?
5. У чому полягає терапевтична функція використання притч та метафор у роботі з клієнтом?
6. Назвіть етапи п'ятикрокової моделі допомоги в ППТ.

С/практичне заняття №6. «Positum-підхід у дії: від симптому до ресурсу»

I. Блок «Діагностика через здібності»

Завдання 1. «Реінтерпретація власних «демонів» (даймонів)». Завдання: Випишіть 3 свої риси, які ви вважаєте негативними або за які вам соромно. Місія: використовуючи метод реінтерпретації, представте їх як «даймонів» -- «здібності». *Приклад:* «Тривожність» -- «Висока чутливість, що робить більш сприйнятливим, більш живим». Цікаво подосліджувати – до чого саме? Можливо, це мистецтво, тварини, світ рослин, пейзажі, музика, поезія. Коли даймон замкнений, і йому немає вираження, він підвищує напругу, турбує, «донімає». Це його спосіб говорити з нами.

II. Блок «Робота з метафорою»

Завдання 2. «Притча як дзеркало». Виберіть одну з притч Н. Пезешкіана (наприклад, «Торговець і папуга» або «Правда і Казка»). *Робота в парах:* Прочитайте притчу партнеру. Нехай партнер скаже, який аспект його життя зараз «відгукується» на цю історію. Обговоріть, як метафора допомагає обійти психологічний захист і пробудити «даймона», Дух для творчої дії.

III. Блок «П'ятикрокова стратегія»

Завдання 3. Кейс «Конфлікт у сфері Ми». Клієнт скаржиться на постійні сварки з колегами, вважає їх ледарями. Проведіть коротку сесію (10 хв), пройшовши перші 3 етапи п'ятикрокової моделі. Наголос на етапі «Ситуативна підтримка», тобто знайдіть, за що можна щиро похвалити цього «конфліктного» клієнта.

IV. Домашнє завдання

1. *Вправа «Аналіз сфер контакту».* Проаналізуйте свій тиждень. Скільки часу ви присвятили сфері «Я», скільки «Ти», «Ми» та «Пра-Ми»? Де найбільший дефіцит?
2. *Пошук метафор.* Знайдіть у своєму досвіді (кіно, книги, власне життя) історію, яка могла б стати терапевтичною метафорою для людини, що втратила надію.
3. *Читання та спостереження.* Н. Пезешкіан «Торговець і папуга. Східні історії у позитивній психотерапії». Читайте, віддавайтеся процесу, спостерігайте, що змінюється?

Питання для дискусійного обговорення:

1. Як пояснити клієнту з втратою, що його біль від втрати — це «даність – те, що вже є» (positum) або те, що викладає до життя «здібність», щоб не викликати недовіри та відчуття, що людину не розуміють?
2. Чи кожна людина апріорі наділена здатністю до любові та пізнання, чи це соціально набуті конструкти?
3. У чому складність застосування транскультуральних притч у роботі з людьми раціонально-логічного складу мислення?

Джерела до теми: 2, 3, 4, 5, 11, 13.

Тема 7. Динаміка та зміст конфліктів у позитивній психотерапії

Короткий зміст теми

1. Актуальний конфлікт: Мікро- та макротравми. Конфлікт у ППТ — це не лише велика біда (макротравма: війна, смерть, розлучення), а й щоденні «уколи» (мікротравми). Пезешкіан порівнював мікротравми з порошинками: одна не заважає, але якщо їх мільярд — вони засипають людину повністю. Актуальний конфлікт — це ситуація в «тут і тепер», яка порушила рівновагу клієнта.

2. Структура індивідуального конфлікту. Кожне переживання клієнта аналізується через три фільтри:

1. *Розподіл енергії* -- куди зараз ідуть сили (на хворобу, роботу чи втечу в мрії)?
2. *Шаблон з дитинства* -- наприклад, як дитина навчилася реагувати на стрес, спостерігаючи за батьками?
3. *Актуальні здібності* -- які саме риси (даймони) оживають, включаються в конфлікті?

3. Рольові моделі та чотири сфери ідентичності. Н. Пезешкіан стверджував, що наше ставлення до світу формується через спостереження за моделями:

- Я (Тіло/Его): Яке було ставлення батьків до мого тіла та моїх потреб?
- Ти (Партнерство): Які були стосунки між батьком і матір'ю? (модель «Ми удвох»).
- Ми (Соціум): Як батьки взаємодіяли з іншими людьми та суспільством?
- Пра-Ми (Сенс/Релігія): Які були вірування, традиції та ставлення до смерті/майбутнього в родині?

- Чи можна інакше інтерпретувати ці сфери, розширивши їх, подивившись на них з іншого кута зору?

4. Здібності первинні та вторинні. *Первинні* (емоційні) -- здатність любити, пізнавати, бути в смиренні, надіятися, вірити. Вони автентичні, власні. *Вторинні* (соціальні – що очікується): ввічливість, чистота, порядок, ощадливість, чесність. Це «правила гри» в соціумі. Конфлікт часто виникає через розрив між первинними потребами та вторинними нормами. Наприклад, «я живу любов'ю, але маю робити вигляд, що мене тішать інші речі – навчання, робота, порядок, доходи, охайність. Розв'язання конфлікту в усвідомленні свого даймона (первинної здатності) та секретне вдихання його у дії за «правилами гри соціуму». Для цього слід суттєво уповільнитись, щоб підмічати *гру* та давати місце «даймону».

5. Ключовий конфлікт та його розв'язання. Ключовий конфлікт — це глибинна причина проблеми, що часто зводиться до дилеми між ввічливістю (бажанням бути прийнятим) та чесністю (бажанням бути собою). Шлях вирішення: усвідомлення фаз конфлікту та розвиток здатності до відкритої, але доброзичливої комунікації.

6. П'ятифазна модель вирішення конфліктів. Процес розв'язання протиріч у ППТ відбувається послідовно, що дозволяє клієнту не лише зняти симптоми, а й змінити стратегію поведінки.

1. *Фаза дистанціювання* (Спостереження). Клієнт вчиться відсторонюватися від емоційного накалу, бачити ситуацію з фокусу свого «духу» - *даймона*. Замість реакції «мене це бісить», людина звертається до свого даймона: «Що ти зараз хочеш через мене, даючи мені силу?».

2. *Фаза інвентаризації*. Детальний аналіз того, як цей конфлікт впливає на 4 сфери життя (Тіло, Діяльність, Контакти, Смысл). На цьому етапі виявляються мікротравми та шаблони реагування.

3. *Фаза ситуативного підбадьорення* (Зміцнення ресурсів). Акцент на тому, що вже вдалося зробити. Пошук винятків: «Коли мені вдалося реагувати інакше?».

4. *Фаза вербалізації* (Діалог): Відкрите обговорення конфлікту. Клієнт вчиться формулювати свої потреби, переходячи від «Ввічливості» (приховування конфлікту) до «Чесності» (відкритого діалогу).

5. *Фаза розширення системи цілей*: Перенесення уваги з минулого конфлікту на майбутнє. «На що я витрачу ту енергію, яка раніше йшла на сварки?».

Питання для самоконтролю:

1. Поясніть різницю між мікротравмами та макротравмами. Чому мікротравми вважаються «небезпечнішими» для тривалих стосунків?

2. Як розподіл енергії в теперішньому часі пов'язаний із актуальним конфліктом клієнта?

3. Опишіть 4 виміри рольових моделей наслідування (ставлення батьків до Я, Ти, Ми, Пра-Ми).

4. У чому різниця між первинними (емоційними) та вторинними (соціальними) здібностями?

5. Що таке «ключовий конфлікт» і як він проявляється через дилему «Ввічливість vs Чесність»?

6. Опишіть 5 фаз вирішення конфлікту за Пезешкіаном.

С/практичні заняття №7-8 «Анатомія конфлікту та рольові моделі»

I. Блок «Діагностика мікротравм»

Завдання 1. *«Мій список порошенок»*. Випишіть 5 дрібних ситуацій за тиждень, які вас роздратували (наприклад: хтось голосно розмовляв, запізнився, не подякував). Яка «вторинна здібність» стоїть за цим роздратуванням? (Порядок? Ввічливість? Пунктуальність?). Звідки у вас це правило? Хто в родині чи іншому щоденному оточенні найбільше на цьому наполягав?

II. Блок «Робочі моделі»

Завдання 2. «Генограма чотирьох сфер». Намалуйте схему своїх батьків за 4-ма напрямками (Я, Ти, Ми, Пра-Ми). Яку сферу ваші батьки виражали, а яку ігнорували? Як цей перекош відображається у вашому сьогоднішньому житті?

III. Блок «Робота зі здібностями»

Завдання 3. Кейс «Конфлікт цінностей». Чоловік приходить додому пізно, бо він «відповідальний працівник і заробляє гроші» (Вторинна здібність — працьовитість, відповідальність за інших). Дружина ображається, бо їй бракує спілкування (Первинна здібність — контакт, любов). Проведіть «переговори» між цими двома здібностями. Як можна задовольнити потребу дружини в контакті (любові), не руйнуючи ідентичність чоловіка як професіонала?

Завдання 4. Рольова гра «Шлях п'яти фаз». Клієнт ображений на керівника за несправедливу критику. Завдання для «терапевта»: провести клієнта через 4-ту фазу (Вербалізація). *Техніка:* допоможіть клієнту сформулювати лист керівнику, де він спочатку використовує «ввічливість» (замовчування), а потім — «чесність (за Пезешкіаном)» (визнання своїх почуттів та потреб без нападу).

IV. Домашнє завдання (Професійне самодослідження)

1. *Вправа «Діалог Чесності»:* оберіть ситуацію, де ви зазвичай «ввічливо мовчите», і спробуйте сформулювати свою позицію чесно, але через метод «Я-повідомлення».
2. *Дослідження Пра-Ми:* розпитайте найстарших членів родини про те, які цінності вони вважали найголовнішими в часи криз. Порівняйте це зі своїми поглядами.
3. *Спостереження за любов'ю до Тіла:* Напишіть 10 пунктів «За що я вдячний своєму тілу, і як відчуваю та виражаю любов до тіла сьогодні».

Питання для дискусійного обговорення:

1. **Частина 1.** Чому ми часто сваримося через «вторинні здібності» (пунктуальність, чистота), хоча насправді потребуємо прояву «первинних» - довіри, любові, інтересу?
2. Чи можна повністю змінити рольову модель, отриману від батьків у сфері «Пра-Ми», чи вона залишається фундаментом назавжди?
3. **Частина 2.** У яких випадках ввічливість є більш терапевтичною, ніж відкрита чесність?
4. Як фаза «дистанціювання» допомагає уникнути емоційного злиття терапевта з конфліктом клієнта?
5. Які ризики несе реінтерпретація *агресії* як «смівості»; *ліні* як «здібності до відновлення»?

Джерела до теми: 2, 3, 4, 5, 10.

Тема 8. Чотири сфери переробки конфліктів та якості життя за Н. Пезешкіаном

Короткий зміст теми

1. Модель ромба: Чотири якості життя

Пезешкіан розглядає людину через чотири канали пізнання світу та переробки конфліктів. Сума енергії в цих сферах завжди дорівнює 100%, тому дефіцит в одній автоматично створює перебік в іншій.

1. Тіло / Відчуття: фізичний стан, сон, харчування, сексуальність, психосоматика.
2. Діяльність / Свідомість: робота, навчання, логіка, досягнення цілей.
3. Контакти / Традиції: стосунки з сім'єю, друзями, колегами, соціальна мережа.

4. Фантазія / Інтуїція: мрії, плани на майбутнє, віра, творчість, художнє мислення.

2. Метафора Вершника: динамічна структура життя

Для наочності використовується архетипна метафора:

Кінь — це наше Тіло. Якщо ми не годуємо коня або заганяємо його, вершник нікуди не доїде.

Вершник — це Діяльність. Він керує процесом, приймає логічні рішення.

Дорога — це Фантазія/Сенс. Куди саме ми їдемо?

Помічники/Супутники — це Контакти. Ті, хто підтримує нас у дорозі.

3. Сфери як механізми переробки конфлікту

У стресовій ситуації людина «втікає» в одну або декілька сфер:

Втеча у Тіло: психосоматичні симптоми (головний біль, гастрит), надмірний сон, надмірна їжа, виснажливий спорт.

Втеча у Діяльність: «трудоголізм», коли робота стає способом не думати про особисті проблеми.

Втеча у Контакти: бажання постійно бути з людьми, щоб не залишатися наодинці з собою, або повна самоізоляція (контакти з собою, надмірна саморефлексія).

Втеча у Фантазію: занурення у світ літератури, мистецтва, ігор, серіалів, де реальна проблема не вирішується, а є відволікання та розвага.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте зміст кожної сфери моделі ромба: Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії.
2. Поясніть метафору «Вершника на коні»: який елемент за яку сферу відповідає?
3. Як проявляється «втеча у хворобу» (сфера Тіла) як спосіб переробки конфлікту?
4. Опишіть полярні реакції у сфері Діяльності (занурення vs відхід).
5. Які мовленнєві індикатори вказують на те, що клієнт переробляє конфлікт через сферу Фантазій?
6. Як використовувати модель чотирьох сфер при роботі з психосоматичними запитами?

С/практичне заняття № 9. «Вершник на коні: діагностика та балансування»

I. Блок «Діагностика за метафорою». Проводиться імагінація. Переповідаються в парах деталі того, що прийшло, один одному. Робляться записи. Викладач після цього дає інтерпретацію та пропонує самостійно подосліджувати.

Завдання 1. Обговорення в парах: «Мій Вершник» -- опишіть свого вершника. Який стан вашого «коня» (тіла)? Він ситий, загнаний чи хворий? Куди дивиться ваш «вершник» (діяльність)? Чи він знає, куди прямує, чи просто собі скаче? *Чи є у вас супутники чи помічники? Чи хотілось би їх мати, якщо їх немає?* Хто ваші «помічники» (контакти)? Чи вони допомагають, чи ведуть коня за вуздечку? Чи бачите ви «дорогу» (мрію, мету)? Вона чітка чи розмита, в тумані? *Обговорення:* Як цей образ пояснює вашу актуальну ситуацію, наприклад, рівень втоми чи задоволеності?

Креативне завдання в парах: як можна цю вправу розширити, яке їй може бути продовження?

II. Блок «Робота з психосоматикою»

Завдання 2. «Переклад з мови симптомів». Кейс. У клієнта хронічні болі в спині (сфера Тіло). Він працює на двох роботах (сфера Діяльність), щоб забезпечити родину (сфера Контакти), і мріє колись нарешті відпочити (сфера Фантазія).

Завдання. Використовуючи модель ромба, розпишіть, як енергія перерозподіляється між сферами. Що саме «несе» на собі спина клієнта? Які питання ви поставите клієнту, щоб він побачив цей перекид?

III. Блок «Мовленнєві індикатори»

Завдання 3. «Слухай, що кажеш». Фантазії та втеча часто проявляються у мовленні.

Вправа: Проаналізуйте фрази-маркери:

«Я відчуваю, що в мене ноги підкошуються» (Тіло).

«Треба просто більше працювати» (Діяльність).

«Ніхто мене не розуміє» (Контакти).

«Колись усе це закінчиться, і буде інакше» (Фантазія).

Завдання: Придумайте ще по 2 фрази-індикатори для кожної сфери.

IV. Домашнє завдання (Професійне самодослідження)

1. **Денник балансу:** Протягом 3 днів фіксуйте, куди йде ваша енергія. Якщо ви відчули стрес -- куди ви «втікли»? (Почали прибирати? Пішли їсти? Почали дзвонити мамі? Стали гортати стрічку новин?).

2. **Техніка «Запитання до кожної сфери»:** Сформулюйте 4 запитання для свого завтрашнього дня:

Тіло: Чим я сьогодні порадую своє тіло?

Діяльність: Яка справа дасть мені відчуття успіху?

Контакти: З ким я хочу поспілкуватися щиро?

Фантазія: Про що приємне я помрію перед сном?

Питання для дискусійного обговорення:

1. Як працювати з категорією «втрати», коли вона є фізичною і незворотною (втрата дому, близьких)? Чи доречний тут Positum-підхід?

2. Чому метафора «лінії часу» може бути лякаючою для людини в стані глибокої депресії, і як зробити цей інструмент безпечним?

3. Крос-культурний підхід: чи є універсальні метафори, що працюють для представників будь-якої нації в часи війни?

Джерела до теми: 2, 3, 4, 5, 8, 13.

Тема 9. Екзистенційна криза та крос-культурний підхід у ППТ

Короткий зміст теми

1. Екзистенційні категорії кризи під час війни

В ППТ криза розглядається як розрив між звичними «вторинними здібностями» (планування, порядок, охайність, контроль, старанність) та новими реаліями.

Аномія та нестійкість. Відбувається руйнування соціальних норм та втрата опор.

Вразливість та спустошеність. Виникає стан «випаленої землі» у сфері Пра-Ми (смислів).

Специфіка віку. У дорослих криза часто пов'язана із втратою соціальної ролі, у дітей — із руйнуванням базової безпеки (сфера Ти та Пра-Ми).

2. Етапність сесії ППТ при роботі з кризою

Сесія будується як процес активного співробітництва та проходить наступні фази:

1. *Оцінка ситуації:* ідентифікація втрачених та збережених сфер (Ромб балансу: тіло, діяльність, контакти, фантазія).

2. *Постановка цілей:* перехід від виживання до «життя заради... (життя, спрямованого на...)».

3. *Пошук ресурсів:* активізація первинних здібностей -- наслідування, надія та віра, терпіння, пізнання, гра, любов.

3. Крос-культурний підхід та проективні методики

ППТ використовує досвід різних культур для розширення когнітивного горизонту клієнта.

Робота з метафорами та МАК: метафоричні карти дозволяють обійти травматичну німоту, даючи змогу "проговорити" біль через образи. Робота з історіями, казками, легендами (наративи у фольклорно-мистецькій формі) діють в обхід внутрішнім захистам (дія вторинних захистів).

Техніка переміщення по лінії часу: пропозиція клієнту побачити себе за межами кризи («Я через 2 роки після...»).

Питання для самоконтролю:

1. Визначте категорії «аномія» та «спустошеність» у контексті досвіду війни.
2. У чому полягає сутність крос-культурного підходу при підборі терапевтичних метафор?
3. Як працює техніка «переміщення по лінії часу» для подолання відчуття безвиході?
4. Назвіть особливості роботи з екзистенційною кризою у дітей порівняно з дорослими.
5. Як за допомогою МАК-карт можна ідентифікувати приховані ресурси в стані кризи?

С/практичне заняття №10. «Майстерня ресурсів в умовах невідомості»

I. Блок «Діагностика екзистенційного стану»

Завдання 1. *«Мапа втрат та опор».* Завдання: Розділіть аркуш на дві частини. Зліва випишіть те, що війна «забрала» у вас (статус, дім, плани). Справа — те, що війна не змогла забрати (таланти, цінності, пам'ять, любов). Аналіз: яка сфера з ромбу балансу (Тіло, Робота, Контакти, Фантазії) зараз є найбільш стійкою? Як вона може підтримати «просілі» сфери?

II. Блок «Робота з проективними методиками»

Завдання 2. *«Метафора моєї стійкості».* Інструмент: Набір МАК або будь-які художні листівки.

Крок 1: Виберіть карту, що символізує вашу «Вразливість». Опишіть її: яка вона на дотик? Чого вона боїться?

Крок 2: Виберіть карту, що символізує «Ключ до виходу».

Завдання для терапевта: допоможіть клієнту поєднати ці дві карти в історію-притчу.

III. Блок «Позитивні технології»

Завдання 3. *Вправа «Коло модальностей».* Придумайте по одній дії для вирішення вашої поточної кризи в 4 модальностях:

1. Тілесна: Яка фізична дія поверне мені відчуття реальності? (наприклад, контрастний душ).
2. Діяльнісна: Який маленький крок у справах я зроблю сьогодні?
3. Соціальна: Кому я висловлю свою підтримку або до кого звернуся сам?
4. Сенсотворча (Пра-Ми): Яку цитату або вірш я зроблю своїм девізом на тиждень?

IV. Домашнє завдання (Професійна рефлексія)

1. *Проектування майбутнього.* Напишіть сценарій своєї першої відпустки після завершення екзистенційної кризи. Опишіть відчуття в тілі, людей навколо та головний інсайт.

2. *Крос-культурне дослідження.* Знайдіть традицію чи ритуал іншої культури, що стосується проживання втрати або подолання кризи. Як цей ритуал можна адаптувати під вашу ситуацію?

3. *Завершення сесії.* Складіть свій «Протокол завершення» для кризового клієнта. Як ви відпускаєте його в світ, щоб він відчував себе не лише «пропрацьованим», а й «озброєним»?

Питання для дискусійного обговорення:

1. Що робити, якщо «відчутий смисл» (felt sense) під час фокусінгу суперечить раціональним висновкам ППТ?
2. Як подолати тілесний опір клієнта, який звик жити «тільки в голові»?
3. Чи можна використовувати синергію ППТ та Фокусінгу в груповій роботі, чи це виключно індивідуальний інструмент?

Джерела до теми: 7, 8, 12, 2, 3, 4, 11.

Тема 10. Двомодальний метод: синергія ППТ та Фокусінгу

Короткий зміст теми

1. Теоретичне обґрунтування синергії модальностей

Поєднання позитивної психотерапії (ППТ) Н. Пезешкіана та Фокусінгу Ю. Джендліна не є механічним. Це синергетична модель, де:

- ППТ надає когнітивну карту (сфери балансу, актуальні здібності) та змістовний аналіз конфлікту.
- Фокусінг забезпечує доступ до «усвідомленого відчуття» (felt sense) — того неясного тілесного відчуття, яке передує словам і думкам.

2. П'ятисходинова модель

Авторська модель формування психологічної культури стосунків включає:

1. Сходінка «Контакт»: Формування здатності відчувати власне тіло та його сигнали.
2. Сходінка «Усвідомлення»: Переклад тілесних відчуттів на мову актуальних здібностей ППТ.
3. Сходінка «Реінтерпретація»: Пошук позитивного значення відчутого досвіду.
4. Сходінка «Трансформація»: Робота з «відчутим переходом» (felt shift) для зміни поведінкових патернів.
5. Сходінка «Інтеграція»: Закріплення нової культури стосунків у сферах Я, Ти, Ми, Пра-Ми.

3. Робота з підлітками: подолання відчуження

Двомодальний підхід є особливо ефективним для підлітків, у яких порушені контакти з собою. Програма фокусується на:

Зниженні алекситимії (невміння називати почуття).

Відновленні довіри до власних відчуттів.

Корекції соціальних контактів через усвідомлення власних меж.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає синергія між когнітивним підходом ППТ та процесуальним підходом Фокусінгу?
2. Що є змістом «П'ятисходинової моделі» за авторством Л. Смольської.
3. Що таке *felt sense* (відчутне або самореєстроване відчуття) і як він допомагає в реінтерпретації симптому?
4. Чому двомодальний підхід є особливо ефективним у роботі з підлітковою алекситимією?
5. Які кількісні методи можна використати для вимірювання ефективності цього синтетичного підходу.

С/практичне заняття №11. «Синтез розуму та тіла: практикум за дво-modalним методом»

I. Блок «Тілесний резонанс»

Завдання 1. «Пошук *Felt Sense* для актуальної здібності»/ Завдання: Оберіть одну актуальну здатність ППТ, яка у вас «конфліктна» (наприклад, *Пунктуальність* або *Чесність*). Процес фокусінгу: Закрийте очі, зверніться всередину тіла. Яке відчуття виникає, коли ви думаєте про цю здатність? Це тепло, тиск, порожнеча, чи, можливо, якийсь колір? Опис: Дайте назву цьому відчуттю (якість/метафора).

II. Блок «Корекційна програма»

Завдання 2. «Проектування п'яти сходинок». Робота в групах: Розробіть один етап корекційної програми для групи підлітків з порушеним контактом «Я-Ти». Умова: Вправа повинна поєднувати тілесну дію (фокусінг) та обговорення через принципи ППТ. Приклад: Вправа «Мій внутрішній кордон» (відчутти кордон тілом — назвати його через потребу в автономії).

III. Блок «Оцінка результативності»

Завдання 3. «Кількісне вимірювання змін». Питання: Як ми зрозуміємо, що метод спрацював? Інструментарій: обговорення діагностичних методів:

WIPPF (опитувальник Пезешкіана).

Шкала фокусінгу (Experiencing Scale).

Порівняння «карти тіла» до і після терапії.

IV. Домашнє завдання (Експериментальне)

1. *Самостійна сесія фокусінгу:* Протягом 10 хвилин побудьте з відчуттям у тілі, яке ви зазвичай ігноруєте. Запишіть, як би Пезешкіан назвав цей «позитум» (дане).
2. *Аналіз кейсу:* Опишіть ситуацію зі своєї практики (або життя), де когнітивного розуміння було замало, і спробуйте додати туди «тілесну сходинку».
3. *Вимірювання:* Складіть свій «чек-лист психологічної культури стосунків» (наприклад: 1. Я чую тіло; 2. Я можу назвати потребу; 3. Я дію з повагою до іншого).

Джерела до теми: 14, 4, 11.

Тема 11. Позитивна психотерапія в роботі з психосоматичними порушеннями

Короткий зміст теми

1. Позитивне тлумачення психосоматичних симптомів. В ППТ симптом розглядається як здатність організму реагувати на конфлікт. Замість того, щоб боротися з симптомом, ми шукаємо його сенс. Приклад реінтерпретації: *Виразка шлунку* — здатність "перетравлювати" гнів усередині себе. Види хвороб та їх психологічні причини.

2. Медіатори психосоматичної структури. Актуалізація душевної рівноваги відбувається через чотири канали, де хвороба виступає як медіатор (посередник) між внутрішнім конфліктом та зовнішньою реальністю. Коли людина не може розв'язати конфлікт у сферах Досягнення, Контактів чи Фантазій, енергія «скидається» у сферу Тіла.

3. Хвороба як «Передумовлена доля». Н. Пезешкіан виділяє концепцію долі не як фаталізм, а як сукупність передумов -- генетична та соціальна спадковість: хвороба як логічний результат способу життя поколінь; досвід хвороби як ресурс: одужання — це не повернення у стан «до», а перехід на новий рівень мудрості, де хвороба навчила людину нових способів турботи про себе.

4. Чотири сфери орієнтації психосоматики

Для повної діагностики аналізуються:

1. Транскультуральна: як у різних культурах ставляться до цього болю?
2. Наукова: що каже медицина про фізіологію процесу?

3. Релігійно-світоглядна: які смисли клієнт вкладає у страждання?
4. Особиста: які мої індивідуальні вигоди або обмеження несе ця хвороба?

Питання для самоконтролю:

1. Сформулюйте принцип «позитивного тлумачення хвороби». Наведіть приклад.
2. Які три сфери (крім Тіла) беруть участь у компенсації психосоматичного розладу?
3. Поясніть концепцію хвороби як «передумовленої долі» за Пезешкіаном.
4. Як «досвід хвороби» може стати джерелом нових ресурсів для одужання?
5. Назвіть 4 сфери орієнтації психосоматики (транскультуральна, наукова, світоглядна, особиста).

С/практичне заняття №12 «Психосоматичне розслідування»

I. Блок «Позитивне тлумачення»

Завдання 1. *«Словник симптомів».* Виберіть поширений психосоматичний симптом (мігрень, біль у спині, алергія). Напишіть позитивне тлумачення цього симптому за формулою: «Здатність організму через симптом реагувати на приховану потребу або конфлікт». *Обговорення:* Як це тлумачення змінює ставлення клієнта до свого тіла?

II. Блок «Діагностика медіаторів»

Завдання 2. *«Аналіз чотирьох сфер орієнтації».* Кейс: Клієнт з безсонням.

Наукова сфера: Що каже наука про причини та про способи відновлення сну?

Транскультуральна: як у різних культурах турбуються про сон? Як в його родині ставилися до налагодження відпочинку?

Світоглядна: Чи вважає він сон «марною тратою часу»?

Особиста: Що він робить у ті години, коли не спить? (Можливо, це єдиний час для «фантазій» та зустрічі з собою).

III. Блок «Робота з долею»

Завдання 3. *«Лист до хвороби».* Напишіть листа своїй хворобі (або симптому клієнта):

1. Дякую тобі за те, що ти... (захищала, зупиняла, підказувала).
2. Я зрозумів, що ти намагаєшся мені сказати...
3. Тепер я буду сам піклуватися про цю потребу через... (сферу контактів, діяльності чи смислу).
4. Тому ти можеш бути вільною.

IV. Домашнє завдання

1. Інвентаризація тіла: Щовечора фіксуйте, який орган «заговорив» після стресової ситуації. Яку «первинну здатність» (довіру, любов, надію) було зачеплено?
2. Рецепт одужання: складіть «план нових ресурсів», які з'явилися завдяки досвіду хвороби.
3. Читання: Н. Пезешкіан «Психосоматика і позитивна психотерапія».

Питання для дискусійного обговорення:

1. Чи етично працювати з психосоматикою без паралельного медичного нагляду за клієнтом?
2. Концепція «хвороби як долі»: чи не знімає вона з клієнта відповідальність за власне одужання?
3. Як розрізнити вторинну вигоду від хвороби та реальну потребу організму в ресурсі, який дає симптом?

Джерела до теми: 5, 8, 12, 13.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Єрмакова С. С. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Позитивна психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса : МГУ, 2024. 39 с.
2. Гірченко О. Л. Позитивна психотерапія : навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка», 2023. 86 с.
3. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ», 2022. 221 с.
4. Липко О. Застосування 5-крокової моделі самодопомоги в умовах вимушеної самоізоляції в поєднанні з профілактикою вторинної травматизації. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 88–93.
5. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.

Допоміжна:

6. Куммінгс Дж. А. Позитивна психологія / Переклад з англ. м. ІІІ. Інтернет-видання. URL: [https://ukrayinska.libretxts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Вступ_до_психології_\(Cummings_i_Sanders\)/12%3A_Стрес%2C_здоров'я_та_подолання/12.06%3A_Позитивна_психологія](https://ukrayinska.libretxts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Вступ_до_психології_(Cummings_i_Sanders)/12%3A_Стрес%2C_здоров'я_та_подолання/12.06%3A_Позитивна_психологія)
7. Ковалишин І. Специфіка роботи з паліативно хворими в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 266–273.
8. Лукова М. Опис роботи з психосоматичною групою самодопомоги у методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 218–225.
9. Мартинюк І. Відновлення балансу базових потреб студента «знати» і «любити» в освітньому процесі ЗВО. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 303–307.
10. Метельська А., Михайлюк А. Робота з психічним здоров'ям співробітників організацій з використанням методу позитивної транскультуральної психотерапії. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 202–211.
11. Пеньковська Н. Застосування 5-крокової моделі консультування та самодопомоги для аналізу процесу адаптації психолога до життя в еміграції. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 42–46.
12. Рева М. Конструювання майбутнього як один із ресурсів особистості в епоху глобальних криз. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості* : матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 73–77.
13. Бачинський П. Візуалізація актуальних здібностей при роботі з клієнтами та у процесі супроводу учасників базового курсу з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 157–164.

14. Смольська Л. М. Двомодальний метод позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та фокусінгу Ю. Джендліна при підлітковій незадоволеності спілкуванням. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Психологія»)*: журнал. 2025. № 8(54). С. 1730–1743. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1730-1743](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1730-1743)
15. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Серія: Психологія*. Випуск 4. Ужгород, 2021. С. 113–117. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42714>

РОЗДІЛ 3. Спосіб оцінювання та форми контролю

Загальна максимальна сума балів – 100.

За МК-1 максимум 20 балів,

за МК-2 максимум 20 балів.

Заочна форма складає тестовий іспит з максимальною сумою балів 40.

За поточну активність та виконання завдань максимальна кількість балів 60:

по 5 б. x 12 занять С/практичних = 60 б. (стаціонарна форма);

12 б. x 5 занять С/практичних = 60 б. (заочна форма)

Система оцінювання в балах відповідно до оцінок: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»; «зараховано», «незараховано» та умови подальшого навчання при підсумкових оцінках «незадовільно», «незараховано» подано далі:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тематичне на с/практичних заняттях													Сума Балів
№ Пр/С	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Години	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Бали за тему	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60

Підсумковий контроль: залік (40 балів).Всього: **100** балів.

ОКРЕМІ ДОВІДКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

ДОДАТОК 1.

ТЛУМАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЧЕСНОТ (Virtues)

I «СИЛЬНИХ» РИС ХАРАКТЕРУ (Character strengths)

У різних культурах, філософіях і релігіях світу виокремлено шість *основних цінностей*, які визнаються позитивними. Вони відповідають за їх значущістю критерію чеснот. Нижче розглянуто кожен з них із стислим визначенням змісту.

Мудрість (Wisdom) – глибоке розуміння людей, речей, подій або ситуацій, в яких для отримання оптимального результату з мінімальними витратами часу і енергії треба діяти послідовно; здатність використовувати знання для отримання бажаного результату; вміння контролювати емоційний стан і прогнозувати розвиток подій.

Сміливість (Bravery) – здатність твердо сприймати небезпеку або загрозу, перемагати біль і долати труднощі, не втрачаючи самовладання, впевненості та рішучості.

Гуманність (Humanity) – готовність виявляти доброту до людей і тварин, турботу про них; робити добрі вчинки, цінувати доброзичливі стосунки з людьми, проявляти соціальний

інтелект: розуміти мотиви вчинків інших людей, власні почуття і почуття оточуючих.

Справедливість (Fairness) – чесне ставлення до усіх, виявлення лідерських якостей: вміння організовувати групові акції, працювати в команді, бути гідним членом команди або групи.

Поміркваність (Temperance) – вміння вибачати; готовність проявляти стриманість у судженнях та вираженість у рішеннях; запобігання зайвих ризиків; самоконтроль почуттів та вчинків.

Трансцендентність (Transcendence) – цінування краси, досконалості та проявів високої довершеності в різних сферах життя; вдячність за все добре, що відбувається; сподівання на найкраще та прояв активності, спрямованої на його досягнення; любов до жарту та вміння посміятися і викликати посмішку в інших; наявність вищої мети в житті та чіткі уявлення про смисл життя, духовність.

Сильні риси характеру (Character strengths)

Навколо кожної із зазначених вище чеснот формуються відповідно «сильні» риси характеру

За порадою М Селігмана риси характеру, які формуються під впливом чесноти “мудрість”, наведено нижче, відповідно до рівня їх важливості для людини: від допитливості до вміння бачити перспективу.

Мудрість (Wisdom):

1. **Допитливість (curiosity)** – прояв інтересу до усього, що відбувається навколо; бажання випробувати щось нове; терпимість до незвичного і незнайомого. Допитливі люди не лише з розумінням ставляться до поглядів інших, але й виявляють до них інтерес. Допитливість – це бажання пізнати щось нове, а не пасивне всмоктування інформації. Антоніми: нудьга та відсутність інтересу до будь-чого.

2. **Любов до пізнання (love of learning)** – активне оволодіння новими навичками, прагнення до здобування нових знань до ознайомлення з інтелектуальними надбаннями людства; вміння бачити широку перспективу при вирішенні проблеми. Любов до пізнання – це бажання вчитися за власним вибором, а не під впливом зовнішніх стимулів.

3. **Відкритість новому досвіду (open-mindedness)** – готовність до сприйняття нових ідей та думок, що відрізняються від своїх; неупередженість; обмірковування проблеми, яку необхідно вирішувати, з усіх боків, враховуючи важливі аргументи, в залежності від яких людина може змінити свою точку зору; вміння об'єктивно оцінювати інформацію, відбираючи корисне і відкидаючи непотрібне. Відкритість новому досвіду є синонімом критичного мислення, яке є одним з проявів раціональної здатності людини співвідношувати власні інтереси і потреби з потребами і реаліями оточуючого світу.

4. **Креативність (creativity)** – здатність до пошуку нового і продуктивного; прояв винахідливості при досягненні поставленої мети; незадоволеність традиційними підходами до виконання тієї чи іншої діяльності; практичний розум та здоровий глузд.

5. **Вміння бачити перспективу (perspective)** – здатність передбачати розвиток подій у різних ситуаціях, надавати слушні поради іншим, як це роблять мудрі люди, особливо у ситуаціях, які вимагають обміркованості й відповідальності.

Сміливість (мужність) (Courage): Автентичність (authenticity) – вміння бути самим собою; не видавати з себе того, ким ти не є насправді; говорити правду

1. **Хоробрість (bravery)** – вміння не втрачати самоконтроль під викликом погроз, труднощів; перемагати нестерпний біль; говорити правду, навіть коли це небезпечно, страшно або важко. Дослідники розрізняють моральну і фізичну хоробрість: хоробрість за відсутності страху або всупереч йому. Хоробра людина здатна не запобігати небезпеки, не дивлячись на те, що глибоко в душі вона відчуває страх. Отже, хоробрість – це не відсутність страху, а вміння його долати (Селігман). Впродовж століть поняття хоробрості еволюціонувало. Якщо раніше його трактували як відвагу на війні, на полях битв (фізична хоробрість), то наразі воно означає моральну, психологічну мужність. Моральна мужність – це здатність виконувати свої

обов'язки, не зважаючи на небезпеку або можливі неприємності. Психологічна мужність дозволяє з гідністю переносити важкі випробування або захворювання.

2. Наполегливість (perseverance) – вміння доводити до завершення розпочату справу; не залишати роботу напівдороги, якою складною вона не була б; робити справу енергійно, без скарг і нарікань. Наполеглива людина дотримується обіцянок, хоча це не означає, що вона вперто прагне досягти недосяжного. Наполегливість зазвичай співвідноситься з гнучкістю, реалістичним поглядом на життя та відсутністю нав'язливого перфекціонізму. У той час як амбітність буває як негативною, так і позитивною, наполегливість відзначається позитивною амбітністю.

3. Відвертість (bravery), готовність бути відвертим, брати відповідальність за свої почуття та дії на себе

4. Ентузіазм, завзяття (zest) - ставлення до життя з високою мірою зацікавленості і енергії; вміння насолоджуватись життям, бачити в ньому радість, черпати з нього натхнення.

Гуманність (Humanity):

1. Доброта (kindness) – риса, що виявляється у спілкуванні з друзями, знайомими, членами родини, а також у взаємодії з пересічними людьми; це - вміння виявляти доброту до людей і тварин, турботу про них, не спричиняти їм страждань; робити добрі вчинки. Бути добрим – означає не залишатись байдужим до інтересів ближніх, поступаючи, якщо необхідно, своїми інтересами, проявляти відповідальність за ближніх залишаючи свої на потім, мати почуття відповідальності за ближніх. Важливими складовими доброти є співчуття та співпереживання.

Дослідження Ш. Тейлор показали, що при появі неочікуваних неприємностей більшість чоловіків виявляють реакцію “захисту або втечі”, у той час як жінки – співчуття і турботу.

2. Любов (love) – цінування близьких стосунків з людьми.

3. Соціальний інтелект (social intelligence) – розуміння мотивів вчинків та почуттів людей, а також власних почуттів, що виникають у взаємодії, і вміння регулювати їх.

Справедливість (Justice):

1. Чесність (fairness) – ставлення до усіх з рівною мірою урахування їх інтересів і можливостей; запобігання упередженості під впливом почуттів; готовність цінувати благополуччя оточуючих не менш, ніж своє власне.

2. Лідерство (leadership) – виявлення здібностей організовувати групову взаємодію, групові заходи; підтримувати добрі стосунки з колегами. Лідер має виявляти особливу обережність при наявності напруженості у стосунках, утримуватись від проявів незадоволення, гніву, проте демонструючи твердість.

3. Громадянськість (teamwork) - вміння працювати в команді, бути гідним членом команди або групи; сумлінно виконувати свої обов'язки і нести відповідальність за спільний успіх; ставити інтереси колективу вище за власні, навіть при їх неспівпадінні; відчувати єдність з колективом; виявляти не бездумну покірність, а усвідомлену повагу до старших.

Поміркованість (Temperance):

1. Вибачливість (forgiveness) - вміння не ображатись на людину, яка припустила помилки або поводитись у спосіб, який викликав у вас незадоволення, несприйняття. Вибачливість викликає позитивні зміни, перш за все, у тієї особи, яка вибачає, призводить до задоволення собою. Вибачливість мотивується доброзичливістю і щедрістю, вона несумісна з негативними почуттями.

2. Скромність (modesty) – вміння поводитись у відповідності з принципом ‘справи говорять самі за себе краще, ніж слова’; готовність не вважати себе особливим і не переоцінювати власні чесноти; не вихвалитись своїми перемогами або досягненнями. Це має бути стилем життя.

3. Обережність (prudence) – стриманість у судженнях та рішеннях, запобігання непотрібних ризиків (щоб потім не було прикро); вміння жертвувати миттєвими перевагами заради довгострокових цілей; цілеспрямованість.

4. **Саморегуляція (self-regulation)** – самоконтроль власних почуттів, спонукань, вчинків; вміння позбавлятися від негативних емоцій та зберігати самовладання у складних умовах свого життя.

Трансцендентність (Transcendence):

1. **Цінування краси та досконалості (love of beauty and excellence)** в усьому: в природі, мистецтві, науці, у повсякденному житті; прояв високої майстерності в усіх сферах життя.

2. **Вдячність (gratitude)** - відчуття потреби відповідати добром за добро, визнання чистішої моральної перевершеності і готовність оцінити її; вміння дивуватись та радіти життю як дарунку. .

3. **Надія (hope)** – сподівання на краще майбутнє та віра в можливості його досягнення.

4. **Гумор (humor)** – готовність жартувати та вміння адекватно сприймати дотепні вислови інших, зокрема готовність долати за допомогою гумору несприятливих обставин життя.

5. **Релігійність, віра, мета (religiousness)** – чітка віра про вищу мету в житті та чіткі уявлення про смисл життя.

ДОДАТОК 2

ОПИТУВАЛЬНИК «ЦІННОСТІ В ДІЇ» (VALUES-IN-ACTION)

на визначення позитивних рис характеру

Автори К. Петерсон, М. Селігман

Переклад з англійської мови на українську виконано авторами даного посібника

Для отримання результатів даний тест необхідно виконувати в режимі on-line на сайті

<https://authentic happiness.sas.upenn.edu>

У кожному з наведених тверджень виберіть одне. Всі твердження для багатьох людей вважались би бажаними, але ми просимо вас дати відповіді, які найбільшою мірою характеризують Вас. Намагайтеся бути відвертими і точними. Ми не зможемо проранжувати ваші сильні риси характеру, доки ви не відповісте на 240 питань.

1. Я вважаю світ дуже цікавим.

- Дуже схоже на мене.
- Схоже так.
- Нейтрально.
- Несхоже на мене.
- Дуже несхоже на мене.

2. Я ніколи не пропускаю можливості відвідати освітні заходи.

3. Я завжди усвідомлюю причини своїх вчинків.

4. Однією з моїх переваг є здатність висувати нові, цікаві ідеї.

5. Я дуже добре відчуваю, що навколо мене коїться.

6. Я маю широкий погляд на події, що відбуваються.

7. Мені неодноразово доводилось відстоювати свою точку зору, навіть за умов сильної протидії.

8. Я завжди доводжу справу до кінця.

9. Я завжди виконую свої обіцянки.

10. Я завжди знайду час, щоб допомогти другу.

11. Я завжди готова до ризику у встановленні стосунків з людьми.

12. Я завжди відвідую колективні заходи.

13. Я завжди визнаю свої помилки.

14. У роботі з групою я намагаюсь надати кожному можливість відчувати свою причетність.

15. Дотримання здорової дієти не для мене проблемою.
16. Я ніколи нікого не образила навмисне.
17. Жити в оточенні прекрасного – для мене дуже важливо.
18. Я завжди висловлюю вдячність тим, хто мені допомагає.
19. Я завжди у всьому бачу позитивні аспекти.
20. Мої преференції – в сфері духовного, а не тілесного.
21. Я стримана у виявленні радощів з приводу своїх успіхів.
22. Коли хтось з моїх друзів не в гуморі, я намагаюсь розвеселити їх.
23. Я хочу жити повноцінним життям, а не спостерігати за ним.
24. Я завжди забуваю про погане.
25. Я завжди знаходжу, чим зайнятись.
26. Мені подобається дізнаватися про нове.
27. Я завжди розглядаю різні аспекти проблеми.
28. Коли мені радять, як треба щось робити, я автоматично шукаю інші шляхи вирішення проблеми
29. Я знаю, як поводитись в різних життєвих ситуаціях.
30. Що б не відбувалося, я ніколи не забуваю про нагальне.
31. У мене був досвід подолати емоційну проблему, просто відкинувши її.
32. Я ніколи не залишаю роботу незавершеною.
33. Мої друзі вважають мене реалісткою.
34. Мені подобається робити щось приємне для своїх друзів.
35. В моєму житті є люди, які турбуються про моє благополуччя, як про свої.
36. Мені подобається бути в колективі.
37. Важливою рисою мого характеру є вміння йти на компроміс.
38. Як лідер, я ставлюсь до всіх однаково, не зважаючи на їх досвід роботи.
39. Я ніколи не переїдаю, навіть якщо цукерки та печиво у мене під рукою.
40. Одним із моїх улюблених гасел є: „Краще убезпечити себе зараз, ніж шкодувати потім”.
41. Доброта людей хвилює мене до сліз.
42. Я бачу красу, яку інші люди не помічають.
43. Я завжди можу знайти позитивне у тому, що іншим здається негативним.
44. Я – релігійна людина.
45. Я не люблю відрізнятися від інших.
46. Люди говорять, що зі мною цікаво.
47. Я легко встаю вранці.
48. Я не тримаю ні на кого зла.
49. У мене завжди є цікаві справи.
50. Я радію, коли отримую нові знання.
51. Я приймаю рішення тільки за наявності усіх фактів.
52. Я завжди хочу зробити щось по-новому.
53. Я можу пристосуватись до будь-якої ситуації.
54. У мене широке і глибоке уявлення про світ.
55. Я без коливань можу висловити думку, яка не всім подобається.
56. Я - цілеспрямована людина.
57. Я вважаю, що основа довіри – це чесність.
58. Я роблю все можливе, щоб підбадьорити людей, яким сумно.
59. Є люди, які готові прийняти мої недоліки.
60. Я – цілком лояльна людина.
61. Я ставлюсь до людей однаково, ким би вони не були.
62. Мені добре вдається налаштувати групу людей на сумісну роботу, незважаючи на їх відмінності.
63. Я – дуже дисциплінована людина.

64. Я завжди думаю, перш ніж сказати щось.
65. Зустріч з прекрасним викликає у мене глибокі почуття.
66. Хоча б раз на день я думаю про те, як мені поталанило.
67. Які б труднощі не виникали у житті, я зберігаю надію на краще майбутнє.
68. У скрутні часи мені насагу дає віра.
69. Я не поводжусь так, нібито я найкраща(ший).
70. Я використовую будь-яку можливість, щоб своєю посмішкою підняти настрій іншій людині.
71. Коли я щось роблю, я роблю це у повну силу.
72. Я ніколи не вдаюся до помсти.
73. Мені завжди цікаво, що відбувається у світі.
74. Я завжди прагну до самовдосконалення та пізнання нового.
75. Я спроможна(ний) критично мислити.
76. Я пишаюсь тим, що відрізняюсь від інших.
77. Я вмію знайти у людини такі риси характеру, щоб вона стає цікавою для інших.
78. Я ніколи не підводила друзів невдалими порадами.
79. Я буду відстоювати свої переконання, навіть якщо у мене виникнуть неприємності.
80. Я завжди завершую справи, не зважаючи на будь-які перепони.
81. Я говорю правду, навіть якщо вона очі коле.
82. Мені подобається створювати людям добрий настрій.
83. На світі є людина, у житті якої я відіграю головну роль.
84. Найкраще за все я працюю в групі.
85. Я в рівній мірі поважаю права кожного.
86. Я вмію добре спланувати групові заходи.
87. Я контролюю свої емоції.
88. Те, що я говорю і роблю, здається моїм друзям вдалим.
89. Я бачу прекрасне в тому, що інші люди не помічають.
90. Коли я отримую подарунок, я завжди говорю, що він мені подобається.
91. У мене чіткі уявлення про те, чого я хочу досягти у майбутньому.
92. У моєму житті є чітко визначена мета.
93. Я ніколи не хизуюсь своїми талантами та досягненнями.
94. У будь-якій ситуації я намагаюсь побачити щось привабливе.
95. Мені подобається те, чим я займаюсь.
96. Я завжди надаю людині шанс забути про свої помилки і почати все спочатку.
97. Мені подобаються різноманітні види діяльності.
98. Я дійсно вчуся все життя.
99. Мої друзі цінують мою об'єктивність.
100. Я завжди пропоную нові підходи.
101. Я завжди знаю, чому люди поводитьься так чи інакше.
102. Мене вважають „не по роках розумною(ним)”.
103. Мені краще робити, ніж говорити.
104. Я – трудоголік.
105. Моїм обіцянкам можна вірити.
106. Минулого тижня я допомогла сусідці, хоча вона про це і не просила.
107. Я завжди любитиму свою сім'ю та друзів, що б вони не зробили.
108. Я ніколи не говорю погане позаочі про тих, з ким працюю або вчусь.
109. Я кожному даю можливість проявити показати себе.
110. Щоб бути ефективним лідером, я до всіх ставлюсь однаково.
111. Заради коротко часового задоволення я не стану робити те, що в кінці кінців зашкодить мені.
112. Я завжди уникаю небезпечної роботи, яка може стати причиною травми.
113. Я не раз бувала у захваті від краси, яку бачила у фільмах.

114. Я – людина дуже вдячна.
115. Якщо я отримую погану оцінку, я намагаюсь виправити її.
116. За минулу добу я присвятила 30 хвилин свого часу, щоб помолитися або зайнятися медитацією.
117. Я пишаюсь тим, що я така ж, як усі.
118. Що б я не робила, я намагаюсь ставитись до цього з гумором.
119. Я з нетерпінням чекаю на кожен наступний день.
120. Я вважаю, що краще все пробачити і забути.
121. У мене широке коло інтересів.
122. Я завжди намагаюсь відвідувати музеї.
123. Коли треба, я можу мислити раціонально.
124. Мої друзі говорять, що у мене багато нових, оригінальних ідей.
125. Я легко знаходжу спільну мову з незнайомими людьми.
126. Я здатна побачити за деталями загальну картину.
127. Я завжди відстоюю свої переконання.
128. Я не люблю відступати.
129. Я не поступаюсь цінностями, які сповідаю.
130. Я завжди відвідаю друзів, коли вони хворіють.
131. Я завжди відчуваю, що в моєму житті є любов.
132. Мені важливо мати гармонійні відносини з оточуючими.
133. Я суворо дотримуюсь принципів справедливості та рівності.
134. Я впевнена, що прагнення до досягнення спільних цілей коріниться у самій природі людини.
135. Я легко можу посидіти на діті.
136. Перед тим як щось робити, я завжди думаю про можливі наслідки.
137. Я завжди відчуваю красу довкілля.
138. Я часом висловлюю надмірну подяку тим, хто ставиться до мене з приязню.
139. У мене є плани, чим буду займатися у наступні п'ять років.
140. Моя віра допомагає мені бути тим, ким я є.
141. Нехай про себе говорять інші.
142. Я ні в якому разі не дозволяю собі втратити почуття гумору у несприятливих умовах.
143. Я дуже енергійна людина.
144. Я завжди надаю людині можливість висловитись.
145. У будь-якій ситуації я знаходжу щось цікаве.
146. Я не можу без читання.
147. Важливою рисою мого характеру є все ретельно обмірковувати.
148. Моє мислення відрізняється оригінальністю.
149. Я добре відчуваю настрій інших.
150. Мій погляд на життя вже склався.
151. Мене не лякають жахливі ситуації.
152. Коли я працюю, я ніколи не відволікаюсь.
153. Я не люблю перебільшувати свої чесноти.
154. Я радію за успіхи інших, як за свої.
155. Я вмію висловлювати почуття любові до інших.
156. Я підтримую своїх товаришів по групі всіх без виключення.
157. Я відмовляюсь отримувати подяку за ту роботу, яку не робила (робив).
158. Мене вважають вимогливим, але справедливим керівником.
159. Я завжди можу сказати: „Досить”.
160. Я завжди оминаю будь-яку халепу.
161. Я дуже ціную всі форми мистецтва.
162. Я вдячна за все, що отримала від життя.

163. Я знаю, що досягну тієї мети, яку ставлю перед собою.
164. Я вірю, що у кожної людини є мета в житті.
165. Я рідко привертаю до себе увагу.
166. У мене добре розвинене почуття гумору.
167. Я охоче берусь за нову справу.
168. Я рідко вдаюся до помсти.
169. Я завжди знаходжу для себе розвагу.
170. Якщо мене щось цікавить, я одразу намагаюсь знайти відповідь в бібліотеці або в Інтернеті.
171. Я завжди зважую всі „за” і „проти”.
172. У мене уява багатша, ніж у моїх друзів.
173. Я завжди розумію свої почуття та мотиви.
174. До мене часто звертаються за порадою.
175. Я пережила(пережив) біль та розчарування.
176. Я послідовна(ний) у своїх намірах.
177. Мені краще вмерти, ніж мати славу пустомелі.
178. Мені приємно бути люб'язною(ним) до інших.
179. Я можу прийняти любов інших людей.
180. Я не втрачаю поваги до свого керівника, навіть якщо я не згодна(згоден) з ним.
181. Навіть якщо мені хтось не подобається, це не відбивається на моєму ставленні до них.
182. Як лідер я дбаю, щоб усім членам групи було добре.
183. Я своєчасно виконую всі свої обов'язки без виключення на роботі, вдома або в школі.
184. Я – людина дуже обережна.
185. Я у захваті від простих речей у житті, які інші сприймають як повсякденні.
186. Коли я дивлюсь на своє життя, я розумію, що мені є за що бути вдячною.
187. Я впевнена, що мій підхід приведе до успіху.
188. Я вірю в силу всевишнього.
189. Мені говорили, що однією з найпомітніших рис мого характеру є скромність.
190. Мені подобається, коли я можу розсмішити або розвеселити інших.
191. Я з нетерпінням чекаю, щоб дізнатися, що мене чекає у житті через кілька тижнів і навіть років.
192. Мені завжди хочеться надати людині ще один шанс.
193. Я вважаю своє життя надзвичайно цікавим.
194. Мої літературні смаки дуже різноманітні.
195. Я намагаюсь ретельно обмірковувати свої важливі рішення.
196. За останній місяць я знайшла оригінальне вирішення однієї з проблем у своєму житті.
197. Я завжди знаю, що сказати людям, щоб вони почувались добре.
198. Я вважаю себе мудрою людиною, хоч і не наважуюсь сказати про це вголос.
199. Я завжди висловлююсь проти, коли чую, що хтось говорить непристойності.
200. Коли я щось планую, я впевнена, що виконаю заплановане.
201. Мої друзі завжди говорять мені, що я – практична людина.
202. Я радію, коли мені вдається переключити спрямовану увагу з себе на інших людей.
203. У мене є сусідка/хтось на роботі/або в школі/, яка мені не байдужа як особистість.
204. Для мене важливо поважати рішення групи.
205. Я вважаю, що кожен повинен висловити свою думку.
206. Як лідер я вважаю, що кожен в групі повинен висловити свою думку з приводу роботи групи.
207. Для мене так само важливо тренуватися, як і виступати.

208. Я завжди ретельно підходжу до вибору.
209. У мене часто з'являється бажання спробувати себе в таких видах мистецтв, як музика, драма, живопис.
210. Щодня я відчуваю глибоке почуття вдячності.
211. Якщо у мене поганий настрій, я завжди думаю про щось хороше у своєму житті.
212. Моє життя набуває сенсу завдяки моїм переконанням.
213. Ніхто ніколи не скаже про мене, що я високомірна.
214. Я вважаю, що життя – це місце для розваг, а не поле бою.
215. Прокидаючись, я відчуваю радість від того, що готує мені день.
216. Я не хочу бачити страждання людей, навіть своїх ворогів.
217. Мені дійсно подобається слухати розповіді про інші країни та культури.
218. Для розваги я люблю читати ...
219. Мої друзі цінують мої слушні судження.
220. У мене велике бажання зробити щось оригінальне (особливе) наступного року.
221. Рідко трапляється, щоб хтось зневажливо до мене поставився.
222. Мене вважають мудрою людиною.
223. Я – смілива людина.
224. Коли я отримую те, що хочу, це відбувається тому що я багато працювала для цього.
225. Люди довіряють мені свої секрети.
226. Я завжди слухаю, коли люди говорять про свої проблеми.
227. Я легко розповідаю про свої почуття іншим.
228. Я з радістю поступлюся своїми інтересами заради групи, до якої належу.
229. Я вважаю, що варто вислуховувати думку кожного.
230. Коли я займаю керівну посаду, я не звинувачую інших у проблемах, що виникли.
231. Я регулярно виконую фізичні вправи.
232. Не можу уявити собі, щоб я брехала або обманювала.
233. За минулий рік я створила щось естетично гарне.
234. Мені дуже пощастило у житті.
235. Я сподіваюсь на найкраще.
236. У мене в житті є призначення.
237. До мене тягнуться, тому що я – проста людина.
238. Люди знають, що у мене розвинене почуття гумору.
239. Люди характеризують мене як людину, з якою цікаво.
240. Я намагаюсь зрозуміти, чому до мене погане ставлення.

Розпізнайте свої сильні риси характеру

Після виконання тесту VIA-in-Action online (www.viastrengths.org; <https://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu>) проаналізуйте 5 найсильніших рис своєї особистості (top 5), за допомогою близьких друзів та родичів звірте отримані результати.

- Як вони допомагають вам у досягненні життєвих цілей? Наведіть приклади пережитих вами позитивних емоцій завдяки проявам сильних рис характеру.
- Згадайте, в яких вчинках за останній тиждень вони виявлялись. В яких ще вчинках вони могли б виявитись?
- Подумайте, як можна їх використовувати в своєму повсякденному житті.
- Проаналізуйте свої найменш розвинені риси особистості. Як би ви хотіли змінити їх?
- Як ви відчуваєте дисбаланс між найсильнішими рисами та найменш розвиненими?

Яку ще одну сильну рису характеру Ви б включили до складу 24 вже визначених в опитувальнику? Дайте обґрунтування.

Тест «Вісбаденський опитувальник» <https://wippf.org/> (онлайн тестування)

українською мовою в модифікації Л. Серлюк.

Структура опитувальника. Опитувальник містить 88 тверджень, що передбачають чотири рівні оцінки: повністю згоден, частково згоден, частково не згоден і повністю не згоден. При обробці результатів дослідження, оцінки переводяться у відповідні бали за шкалою: повністю згоден –4 бали, частково згоден –3 бали, частково не згоден –2 бали, повністю не згоден –1 бал.

Ключ для оцінки відповідей WIPPF 2.0 подано нижче. Авторами виділено 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значущість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами:

1) актуальні здібності: шкали 1-19 (вторинні в ставленні до власної поведінки; первинні в ставленні до себе);

2) конфліктні реакції, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу: шкали 20-23;

3) суб'єктивно сприйняті параметри моделі ставлень: шкали 24-27. Опис шкал опитувальника подано нижче.

Перший розділ опитувальника WIPPF 2.0 спрямований на оцінку актуальних здібностей і структурований відповідно до суб'єктивної значущості:

1.вторинні актуальні здібності –пов'язані з власними діями (а, «активний»), очікуваннями інших (г, «реактивний») та значенням ідеалів (к, «концепція»);

2.первинні навички –пов'язані із ставленням до себе (е, «его»), до інших (w, «ми») і до ідеалу (і, «ідеал»).

Субшкали для соціальних норм: «а» (психодинамічний Ego-вимір): активний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе у власній поведінці» або як я описую себе та свою активну поведінку щодо соціальних норм, власна здатність регулювати і діяти): це сума оцінок питань з 1 по 11 (вторинні здібності) із стовпця «а».

«г» (психодинамічний It-вимір): реактивний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе в своїх очікуваннях для інших» або як я описую очікування стосовно себе від інших здатність очікувати від інших): це сума оцінок для питань 1–11 із стовпця «б».

«к» (психодинамічний Super-ego-вимір): концептуальний вимір актуальних здібностей (концепція «як я бачу девізи та концепції, які мають бути дійсними для всіх» або як я описую загальний девіз чи концепцію життя, здатність слідувати ідеалам та переконанням): це сума оцінок для питань 1-11 із стовпця «с».

Субшкали для оцінки реляційних можливостей: «е» (Я-ставлення): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) із стовпця «а»: я або его-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюсь до себе». Наприклад: час для себе, терпіння до себе, власна здатність встановлювати контакти, власна віра в себе.

«w» (Ми-ставлення): сума оцінок питань 12-19 із стовпця «б»: ми-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюсь до інших». Наприклад: приділяти час іншим, мати терпіння з іншими, важливість контактів, віра також важлива для мене разом з іншими.

«і» (Ідеал у ставленні): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) стовпця із «с»: це «ідеальний» вимір первинних актуальних здібностей, «як мої ідеали стосуються конкретної первинної здібності». Наприклад: час і його значення в цілому, терпіння як людська здатність, контакт і його значення в цілому як ідеал, віра як надання сенсу в цілому.

Співставлення показників а –г –к, три виміри вторинних здібностей як соціальних норм: а –к: якщо активна поведінка (а) і концепція (к) більш-менш однакові (+/-2 бали), це «нормально» через те, що внутрішні концепції діють як власні ідеали і власна дія «вписується» в рамки соціальних норм (вторинні здібності).

Якщо (а) набагато вище (к), це означає, що ідеали знехтувані, іноді це може бути станом бунту проти норм і супер-его. Якщо («к») вище власної поведінки в соціальних нормах («а»), то це викликає внутрішні конфлікти, які не відповідають високому ідеалу.

Відносно часто це можна знайти в осіб із високим супер-его та високими ідеалами раннього оточення .а –k по відношенню до г: якщо очікування соціальних норм від інших (г) трохи менше, (а) і (k), це «нормально».

Якщо є вищі очікування щодо соціальних норм, які проявляють інші (г) порівняно із (а) і (k), це означає розчарування в собі та відчуття меншого контролю над власними вторинними здібностями. Іноді це трапляється у пацієнтів з класичною депресією, які очікують від інших більшої підтримки, ніж вони можуть дати.

Співставлення показників е –w –і, виміри первинних здібностей для оцінки реляційних можливостей. Якщо ставлення до себе (е) більш-менш таке як внутрішній ідеал (і), то це «нормально». Якщо очікування інших стосовно своїх здібностей (w) вищі, ніж ставлення до себе (і), то це означає, що є дефіцит самоповаги, який хочеться заповнити чимось іншим. Часто таке зустрічається у пацієнтів з депресією. Словом,

великі розбіжності між показниками можуть бути ознакою різних порушень в системі ставлень особистості. Результати цього розділу в цілому не слід строго вважати «нормальними» чи «патологічними», оскільки тут висловлюються суб'єктивні оцінки здібностей і зміст конфліктів. Порівняння із нормативними значеннями популяції цікаве лише для дослідницьких цілей. Для окремих клієнтів (пацієнтів) консультування та терапія полягає в рефлексії та самооцінюванні своїх ресурсів, змісту конфлікту, особливостей конфліктних реакцій та їх психодинаміки. Проте, крайнощі, тобто максимальні та мінімальні бали за шкалами (при співставленні показників) в системі власних соціальних норм та ставлень особистості, є особливістю структурної організації особистості, на яку слід звертати увагу досліднику (психотерапевту), оскільки такі крайнощі можуть бути ознакою розладів особистості, як, наприклад, депресія чи тривожні розлади у пацієнтів із завищеними потребами.

Другий розділ форми оцінки WIPPF 2.0 спрямований на оцінку конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу, які можна стандартизувати та операціоналізувати: тіло (шлях відчуттів), діяльність (шлях розуму), контакти (шлях традицій), уява (шлях інтуїції).

Третій розділ спрямований на оцінку суб'єктивно сприйнятих параметрів моделі ставлень, що дає можливість суб'єктивно оцінити джерела конфліктів (за моделлю для наслідування), що лежать в основі базових концепцій особистості, та в розмові з клієнтом (пацієнтом) допомагає зрозуміти поточні стосунки, основний конфлікт та психодинаміку конфліктів.

Опитувальник WIPPF 2.0.

- Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити один варіант відповіді стосовно кожного твердження в балах: «повністю згоден» - 4 бали, «частково згоден» – 3 бали, «частково не згоден» – 2 бали, «повністю не згоден» –1 бал.

- 1.Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі запитання.
- 2.Коли я злюсь чи хвилююсь, я відчуваю це усім тілом.
- 3.Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку.
- 4.З дитинства пам'ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів.
- 5.Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести.
- 6.Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві.
- 7.Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин.
- 8.Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей.
- 9.Відкритість і чесність –важливіші, ніж глибока повага до інших.
- 10.З будь-якої безнадійної ситуації є вихід.
- 11.Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення.
- 12.Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми.
- 13.Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою.
- 14.Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят).

15. Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує.
16. Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей.
17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми.
21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.
22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені.
24. Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини.
25. Навіть якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витратити (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.
28. Я завжди можу довірити собі.
29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.
30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.
31. Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є.
32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.
33. Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час.
34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.
35. Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе.
36. Думки про смисл життя дуже турбують мене.
37. Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності.
38. Маючи терпіння, можна усього досягти.
39. Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.
40. Я божеволію, якщо навколо безлад.
41. Завжди важливо поважати думку інших.
42. Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.
43. Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо.
44. Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.
45. Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.
46. Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самотійних рішень.
47. Моє життєве кредо: усьому – свій час.
48. Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.
49. Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.
50. Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі.
51. Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.
52. Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу.
53. Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.
54. Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.
55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.
56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.
57. Мене злить, коли люди запізнюються.
58. Коли у мене труднощі, я дуже бага то думаю про смисл життя.
59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.
60. Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі.
61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю.
62. Я часто приймаю гостей.
63. Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві.
64. Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу.
65. Я дуже чутливий/а до несправедливості інших.
66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.

67. Охайність людини демонструє її чистий характер.
 68. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок
 69. У мене завжди є плани на власне життя.
 70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».
 71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.
 72. Дім повинен виглядати завжди охайно.
 73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.
 74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.
 75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.
 76. У кожній людині є щось хороше.
 77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.
 78. Я легко встановлюю дружні стосунки.
 79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.
 80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується.
 81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.
 82. Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.
 83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю.
 84. Моя мати була взірцем для мене.
 85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.
 86. В дитинстві я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.
 87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.
 88. У моєму дитинстві була людина, більш значуща для мене, ніж мої батьки.

Ключ для оцінки відповідей WIPPF 2.0

№ за/п	Оцінка відповідей			Актуальні здібності	Значення		
	a	b	c		Низькі 3-5	Середні 6-9	Високі 10-12
1	3	40	72	Акуратність			
2	14	56	67	Охайність			
3	48	57	37	Пунктуальність			
4	70	13	41	Ввічливість			
5	85	44	9	Відкритість			
6	45	80	29	Старанність			
7	68	42	6	Обов'язковість			
8	25	8	66	Ощадливість			
9	16	60	46	Слухняність			
10	81	65	27	Справедливість			
11	7	35	53	Вірність			
Σ	a	r	k				
12	15	23	38	Терпіння			
13	73	21	47	Час			
14	78	62	30	Контакти			
15	28	18	63	Довіра			

16	69	24	10	Надія			
17	17	83	59	Ніжність/сексуальність			
18	31	61	76	Любов			
19	36	22	54	Віра/сенс/релігія			
Σ	e	w	i				
20	2	50	77	Тіло/відчуття			
21	12	52	71	Діяльність			
22	20	51	82	Контакти			
23	5	33	58	Фантазії/майбутнє			
24 ¹	64	34	84	Я мати			
24 ²	75	19	49	Я батько			
24 ³	86	87	88	Я інші			
25	11	32	43	Ти			
26	4	39	74	Ми			
27	26	55	79	Пра Ми			

Опис шкал WIPPF (орієнтовано на визначення Н. Пезешкіана)

1. Акуратність. Любов до порядку, що забезпечує людині стабільність. Виявляється у повній відповідності кожній речі своєму місцю, не заважаючи іншій, так щоб вона могла бути знайдена в потрібний момент.

12-10 балів – педантичність, стерильність, прибирання.

5-3 бали – безлад, недбалість, схильність до розкидання речей та невміння прибирати за собою.

2. Охайність. Охайність, догляд за тілом, одягом, предметами щоденного вжитку.

12-10 балів – «вичищена» до блиску квартира, ідеальний догляд за собою, одяг «з голочки», чистюля.

5-3 бали – недбалість до власного тіла та предметів щоденного вжитку, неохайність, поганий запах.

3. Пунктуальність. Суворе дотримання часових домовленостей. 12-10 балів – точність до хвилини.

5-3 бали – непунктуальність, запізнення, змушення на себе чекати.

4. Ввічливість. Коректність, шанобливе ставлення до себе та оточуючих. Високі прояви за цією шкалою розуміються автором Позитивної психотерапії як різні форми агресії особистості стосовно соціуму.

12-10 балів – прояв прихованої гетероагресії: наддружність, підлабузництво, лицемірство, галантність, надмірно гарні манери, невміння відмовляти людям, потреба сприйматися іншими незмінно добрими, милими.

5-3 бали – прояв явної гетероагресії: нетактовність, зухвалість, ігнорування особистості співрозмовника.

5. Відкритість. Різна, з урахуванням наслідків, ступінь відкритості власної думки.

12-10 балів – фанатичне прагнення до істини, правдивість, відвертість, прямотинійність у висловленні своєї думки, нічого не приховуючи.

5-3 бали – нещирість, скритність, брехня, замкнутість, уникнення пояснень.

6. Старанність. Готовність протягом тривалого часу вдаватися до напруженої та стомлюючої праці для досягнення певної мети.

12-10 балів – кар'єризм, прагнення успіху, заподатливність, старання.

5-3 бали – ледарство, схильність до безглузлого проведення часу, нерегулярність у виконання роботи.

7. *Обов'язковість* (точність, сумлінність). Обов'язковість та сумлінність розуміються як внутрішня готовність виконати обіцяне незалежно від наявності зовнішнього контролю. Точність – поведінка, спрямована на досить безпомилкове виконання роботи.

12-10 балів – принциповість, досконалість, скрупульозність, розважливість, ґрунтовність.

5-3 бали – неточність, необов'язковість, недбалість щодо людей, одностороння зміна домовленостей.

8. *Ощадливість*. Економне ставлення до грошей та речей.

12-10 балів – скупість, відмова собі у всьому аж до аскетизму, рахуючи кожную копійку.

5-3 бали – марнотратство, невміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей, широта натури.

9. *Слухняність*. Дотримання прохань, доручень, наказів зовнішнього авторитету (пасивна) та вимога подібної поведінки від інших (активна).

12-10 балів – сліпе наслідування, безмежна відданість авторитету, підкорення власної волі

5-3 бали – неслухняність, упертість, бунт, антиавторитарність.

10. *Справедливість* Поведінка, що визначається розумним поєднанням доцільності та

особистих уподобань і схильностей.

12-10 балів – жага до справедливості, надчутливість, сувора справедливість. 5-3 бали – несправедливість.

11. *Вірність*. Наслідування власних норм і концепцій, первинно – в сексуальній, вторинно – в інших сферах життя.

12-10 балів – ригідність, закоріненість, упертість, непохитність, незаперечність установок та авторитетів, безмежне прагнення зберегти існуюче.

5-3 бали – невірність, схильність до зміни партнерів, до зради.

12. *Терпіння*. Здатність чекати, відтерміновувати виконання бажань, а також підтримувати та розвивати в собі та інших ці здібності, незважаючи на сумніви та очікування.

12-10 балів – надтерпіння, мазохістичне нескінченне відкладення задоволення власних потреб. 5-3 бали – нетерплячість, агресивне відстоювання власного права на негайне задоволення потреб.

13. *Час*. Здатність приділяти собі та іншим достатню кількість часу, приділяти іншим та собі достатню увагу.

12-10 балів – нерегламентоване, марнотратне використання часу у задоволенні власних гедоністичних потреб та потреб значущих інших, що приносить збитки продуктивній діяльності.

5-3 бали – навантаження, стрес, «час – це гроші».

14. *Контакти*. Здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми.

12-10 балів – надмірна комунікабельність, нескінченний пошук спілкування, спроба встановлення досить інтимних, близьких стосунків з оточуючими незалежно від їхньої потреби у цьому, виражена психологічна залежність від інших людей та стосунків з ними.

5-3 бали – сором'язливість, боязкість, скромність, невпевненість, напруженість.

15. *Довіра*. Здатність приймати себе або інших людей у їхній неповторності, тобто такими, як вони є; позитивна установка по відношенню до окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються.

12-10 балів – довірливий, наївний.

5-3 бали – недовіра до інших, підозрілість, ревності, комплекс неповноцінності, недовіра до себе.

16. *Надія*. Здатність вірити у майбутні можливості для розвитку і, таким чином, робити теперішні здобутки і успіхи відносними.

12-10 балів – оптимізм, рожеві окуляри, орієнтація на майбутнє.

5-3 бали – сумніви, песимізм, розчарування, безнадійність, безглуздість.

17. Сексуальність/ніжність. Ставлення до фізичного контакту, до стимуляції еrogenних зон у себе та в інших людей; вміння приймати та дарувати фізичні контакти. У більш широкому контексті – це здатність розглядати своє тіло як джерело задоволень і приємних відчуттів внаслідок задоволення фізіологічних потреб, таких як їжа, дихання, фізичні вправи та інше.

12-10 балів – приймаючий та даруючий фізичні контакти, залежний. 5-3 бали – страх дотику, закритість, холодність.

18. Любов. Емоційне ставлення, яке, незалежно від прийнятих чи наявних якостей та способу поведінки іншої людини, характеризує прийняття її як особистості. Наприклад, прийняття людини незалежно від того, пунктуальна вона чи не пунктуальна, охайна чи ні, порядна чи непорядна тощо. Любов (прийняття) і відкидання (до ненависті) змістовно пов'язані у цьому опитувальнику з вторинними (шкали 1-11) та первинними здібностями (шкали 12-17 та 19) іншої людини.

12-10 балів – «материнська позиція» в ставленні до партнера, надмірна зацікавленість у ньому, що виявляється у потуранні, потаканні будь-якій поведінці.

5-3 бали – психологічна дистанційованість від партнера, що виявляється в байдужості, відкиданні його, прихованій та явній ненависті, нескінченній прискіпливості та вимогливості, явне зловживання покараннями.

19. Віра/сенси/релігія. Здатність встановлювати стосунки з незвіданим у собі, у навколишньому світі і з неземним (Бог), а також цікавитися питаннями сенсу життя. Релігія нерідко пов'язана з певними обрядами та ритуалами, формою вираження віри.

12-10 балів – надвисловлений до фанатизму інтерес до світоглядних, смисложиттєвих та віросповідальних проблем.

5-3 бали – від індиферентного до агресивного ставлення до віри, заперечення її можливості та табування обговорення цієї проблематики, акцентування уваги на матеріальних проблемах.

20. Тіло/відчуття. Ця шкала показує реакцію фізичного «Я» на конфлікт. На першому плані стоять відчуття. Як переживаються різні відчуття та інформація з навколишнього середовища? Що робить людина зі своїм тілом і для свого тіла?

12-10 балів – психосоматичні порушення, пасивність, «втеча» у своє тіло.

5-3 бали – активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо.

5-3 бали – неслухняність, упертість, бунт, антиавторитарність.

21. Діяльність/професія. Вид та спосіб діяльності, як вони включені до концепції «я», як на них впливають проблеми.

12-10 балів – спроби вирішення проблеми за допомогою активної діяльності (наприклад, прибирати, чистити, заглибитись у навчання та ін.) із (свідомим чи несвідомим) наміром «забути» про проблеми; акцентування «логічного» мислення, «втеча» у роботу.

5-3 бали – з одного боку, здатність уникати вимог діяльності, а з іншого – відмова від (суспільно) необхідних досягнень, «втеча» у бездіяльність.

22. Контакти. Здатність встановлювати та підтримувати стосунки при виникненні проблем.

12-10 балів – способи поведінки, за допомогою яких проблеми вирішуються «втечею» у спілкування.

5-3 бали – «втеча» в самотність.

23. Фантазії/майбутнє. Інтуїтивні судження, натхнення, творчість як вирішення проблем, «втеча» у фантазії.

12-10 балів – спроба вирішити проблеми за допомогою творчого підходу.

5-3 бали – занурення у «негативні» (продукуючі проблеми) думки та концепції у самовихованні як спосіб вирішення проблем.

24. Я. Ставлення до батьків (вихователів), братів та сестер (виділяють три аспекти:

Я мати, Я батько, Я інші).

12-10 балів – у сьогоденні сприйнятті досліджуваного позитивні, теплі стосунки, можливо навіть гіперопіка.

5-3 бали – холодність, заперечення, індіферентність.

25. *Ти.* Взаємини між батьками.

12-10 балів – позитивні, безпроблемні.

5-3 бали – негативні, холодні, близькі до скандалу, іноді приховані проблеми.

26. *Ми.* Ставлення батьків до навколишнього світу.

12-10 балів – відкрите, уважне, терпиме, сердечне, товариське. 5-3 бали – замкнутість, нетерпимість, захист, нетоварицькість.

27. *Пра-ми.* Ставлення батьків до питань світогляду, релігії, сенсу життя та до майбутнього.

12-10 балів – оптимістичне, обнадійливе, мотивуюче, зобов'язуюче, можливо навіть фанатичне в деяких питаннях.

5-3 бали – песимістичне, захисне, витісняюче, індіферентне.

Л. Сердюк. ВІСБАДЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

І СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPRF 2.0) Н. ПЕЗЕШКІАНА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ
ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ. *Організаційна психологія. Економічна психологія.*
№ 3-4 (27)/2022. С. 130–141.