

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА**  
**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**на тему “Специфіка роботи з мікроподіями в житті молоді  
у руслі позитивної психотерапії”**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс23м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична  
психологія  
Огульчанська Оксана Анатоліївна

Керівник: канд. психол. наук,  
доцент кафедри психології  
Шевченко С.В.

Рецензент: психолог-методист  
КЗ «Опорний заклад освіти  
Малоданилівський ліцей»  
Харківської області  
Пономаренко О.М.

## АНОТАЦІЯ

*Огульчанська Оксана Анатоліївна*

*Специфіка роботи з мікроподіями у житті молоді у руслі позитивної психотерапії*

Магістерська робота присвячена дослідженню роботи психолога з мікроподіями у житті молоді. Позитивна психотерапія — гуманістичний напрямок у сфері психічного здоров'я. Принципи цього методу базуються на східних і західних основах. У роботі проаналізовано теоретико-наукову базу з цього питання; визначено важливість технік і методів позитивної психотерапії у роботі з мікроподіями у житті молоді; проведено емпіричне дослідження, у якому залучено тести на стресостійкість, балансну модель, запропоновану Н. Пезешкіаном, дослідження первинних і вторинних здібностей; прислів'я, приказки, що відображають ставлення респондента до тих чи інших мікроподій у його житті.

Позитивна психотерапія є ресурсо-фокусованим методом, що системно поєднує у собі психодинамічний, когнітивний та поведінковий елементи. Це забезпечує короткотерміновість консультування у руслі Позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія виходить із того, що психосоціальні норми відіграють важливу роль у повсякденному житті людини.

Аналізуючи вплив мікроподій на психоемоційний стан особистості, встановлено, що навіть незначні події повсякденного життя можуть слугувати важливим джерелом психологічного благополуччя. Мікроподії, усвідомлені та опрацьовані в рамках позитивної психотерапії, сприяють зміцненню актуальних здібностей, таких як здатність до прийняття, емпатія та саморегуляція. Позитивна психотерапія визначає розвиток актуальних здібностей як ключовий компонент стресостійкості.

Також було запропоновано методичні рекомендації для розвитку стресостійкості. Систематичний підхід до аналізу мікроподій дозволяє

розвивати гармонійний баланс між потребами та можливостями особистості.

**Ключові слова:** позитивна психотерапія, конфлікт, актуальні здібності, балансна модель, психологія

## **SUMMARY**

**Ohulchanska Oksana Anatoliivna**

### **Specificity of work with micro-events in the life of young people in line with positive psychotherapy**

The master's work is devoted to the study of the work of a psychologist with micro-events in the life of young people. Positive psychotherapy is a humanistic direction in the field of mental health. The principles of this method are based on Eastern and Western foundations. The paper analyzes the theoretical and scientific base on this issue; the importance of techniques and methods of positive psychotherapy in working with micro-events in the lives of young people is determined; an empirical study was conducted, which involved tests for stress resistance, a balanced model proposed by N. Peseshkian, a study of primary and secondary abilities; proverbs, sayings that reflect the attitude of the respondent to certain micro-events in his life.

Positive psychotherapy is a resource-focused method that systematically combines psychodynamic, cognitive and behavioral elements. This ensures short-term counseling in line with Positive psychotherapy. Positive psychotherapy comes from the fact that psychosocial norms play an important role in everyday life.

Analyzing the impact of micro-events on the psycho-emotional state of the individual, it was found that even minor events of everyday life can serve as an important source of psychological well-being. Micro-events, realized and worked out within the framework of positive psychotherapy, contribute to the strengthening of relevant abilities, such as the ability to accept, empathy and self-regulation. Positive psychotherapy defines the develop

Methodological recommendations for the development of stress resistance were also applied. A systematic approach to the analysis of micro-events allows us to develop a harmonious balance between the needs and

capabilities of the individual.

**Keywords:** positive psychotherapy, conflict, tactical abilities, balanced model, psychology

## *РЕФЕРАТ*

до кваліфікаційної (дипломної) роботи

*Огульчанської Оксани Анатоліївни*

### **“Специфіка роботи з мікроподіями в житті молоді у руслі позитивної психотерапії”**

**Науковий керівник** – канд. психол. наук, доцент кафедри психології  
Шевченко Світлана Віталіївна

**Актуальність дослідження.** Сучасна людина постає перед низкою викликів, що так чи інакше впливає на її психічне здоров'я. Стреси, конфліктні ситуації, непорозуміння у сім'ї, на роботі тощо можуть призвести до емоційного, професійного вигорання, зниження стресостійкості тощо. Найчастіше до таких наслідків призводять мікро- і макроподії. У позитивній психотерапії розроблено низку технік і прийомів, що дають змогу не лише психологу допомогти людині впоратися з цим, але і дає змогу людині самостійно допомогти собі або близьким. Адже один із трьох принципів, на яких “стоїть” позитивна психотерапія, поряд із балансом, надією — це принцип консультування (або самодопомоги).

**Об’єкт** дослідження — мікроподії в житті молоді.

**Предмет** — техніки і методи позитивної психотерапії, покликані розв’язати ситуації, пов’язані з мікроподіями і житті молоді.

**Мета дослідження** — теоретичне обґрунтування використання технік і методів позитивної психотерапії в зазначеній темі, проведення емпіричного дослідження з використанням цих технік і методів.

#### **Завдання дослідження:**

- визначити основні принципи позитивної психотерапії як гуманістичного напрямку у сфері здоров'я; наголосити на її транскультуральності і принципі самопомоги;
- визначити принципи роботи з мікроподіями в житті молоді,

акцентуючи увагу на актуальному конфлікті і балансній моделі;

- провести емпіричне дослідження мікроподій в житті молоді із залученням технік і методів позитивної психотерапії;
- розробити методичні рекомендації, що дадуть змогу людині самостійно вирішувати ситуації, пов'язані з мікроподіями у її житті, спираючись на тезу Н. Пезешкіана про принцип надії.

З метою розв'язання зазначених завдань, нами були використані **такі методи:**

теоретичні (теоретичний аналіз, класифікація, узагальнення матеріалу); емпіричні (балансна модель Н. Пезешкіана, Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії (WIPPF), модель для наслідування, Модель стресодолатання BASIC Ph (Мулі Лахад) )

Методологічною основою дослідження є праці, що стосуються принципів позитивної психотерапії відомих українських і зарубіжних психологів (Н. Пезешкіан, В. Карікаш, Н. Перньковська, Гоголь Д. та інші).

**Апробація дослідження.** Окремі результати дослідження були представлені на III Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєстійкості” (Вінниця, 2023). Отримано сертифікати про сертифікацію у методі позитивної психотерапії з програми “Базовий курс з Позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана” відповідно до стандартів Всеукраїнської асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії та Українського інституту позитивної кросс-культурної психотерапії і менеджменту. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP) (№ UKR-347-2024).

**Структура дослідження.** Робота складається з двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, із них — 59 сторінок основного тексту.

Перший розділ **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОПОДІЙ У РУСЛІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ** складається з двох параграфів. У першому параграфі - *Принципи позитивної позитивної психотерапії як гуманістичного напрямку у сфері психічного здоров'я* — акцентовано на тому, що позитивна психотерапія — це новітній гуманістичний напрямок сучасної психотерапії, офіційно визнаний Європейською Асоціацією Психотерапії (ЕАР) у 1996 році. Позитивна психотерапія — гуманістичний напрямок у сфері психічного здоров'я. Принципи цього методу базуються на східних і західних основах. Засновник методу Носрат Пезешкіан надавав великого значення транскультуральному підходу, акцентуючи на тому, що кожна людина — шахта з дорогоцінним камінням. Позитивна психотерапія лікує не сам симптом, а підходить цілісно і виважено, працюючи зі “здоровою частиною” особистості. Позитивна психотерапія “працює” зі здоровою частиною. Такий підхід дає змогу відстежити і той ресурс, який людина має для подолання хвороб або конфліктів. Н. Пезешкіан, говорячи про транскультуральність методу зазначає, що ця ідея з'явилася у нього під час міркувань про те, що на Сході тривалий час було так, що лікарі отримують свій гонорар допоки пацієнт здоровий. Тобто йдеться про те, що лікар відповідальний передусім за здоров'я пацієнта. Позитивна психотерапія скерована як на власне психологічну допомогу і самопомогу (третій принцип позитивної психотерапії — консультування або самопомога), так і на міжкультурну свідомість, що є актуальним і важливим в умовах глобалізаційних процесів. Важливим етапом розвитку позитивної психотерапії є диференціальний аналіз. Н. Пезешкіан тривалий час працював над тим, аби впорядкувати норми поведінки людини і дати визначення цим поняттям. Так було складено список, що допоміг у подальшому створенню списку ключових сфер конфліктів. Ці норми отримали назву “актуальні здатності чи здібності”.

У другому параграфі — *Методологія роботи з мікроподіями на рівні*



актуального конфлікту з залученням балансної моделі і ДАО — зосереджено увагу на теоретичних аспектах роботи з мікроподіями. Мікроподії у позитивній психотерапії розглядаються радше як сигнали, що допомагають людині зрозуміти, що їй треба більше уваги приділити своєму внутрішньому стану, розвивати стресостійкість, асертивність і вміння адаптуватися до умов, ситуацій і станів. Робота з мікроподіями передбачає усвідомлене їх прийняття, пробачення, пошук нових внутрішніх опор, що допомагає подолати їх вплив і збудувати більш гармонійне ставлення до себе і до оточуючих. Також під час дослідження мікроподій помічним може бути визначення ключового конфлікту: стриманість/прямота. Йдеться про те, як частіше людина реагує на конфлікти — стримано (мовчить, наприклад) чи відверто (говорить те, що думає). Зазначимо, що і занадта стриманість, і занадта прямота можуть бути перешкодою для здорових стосунків і гармонійного життя.

Другий розділ - **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОПОДІЙ У РУСЛІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ** — складається з двох параграфів. Перший із яких присвячений емпіричному дослідженню, другий — розробленим методичним рекомендаціям.

Провівши емпіричне дослідження ми дійшли таких висновків. Аналізуючи вплив мікроподій на психоемоційний стан особистості, встановлено, що навіть незначні події повсякденного життя можуть слугувати важливим джерелом психологічного благополуччя. Мікроподії, усвідомлені та опрацьовані в рамках позитивної психотерапії, сприяють зміцненню актуальних здібностей, таких як здатність до прийняття, емпатія та саморегуляція. Позитивна психотерапія визначає розвиток актуальних здібностей як ключовий компонент стресостійкості. У результаті роботи з мікроподіями виявлено, що формування навичок рефлексії та усвідомленості покращує здатність до адаптації в умовах стресу. Систематичний підхід до аналізу мікроподій дозволяє розвивати гармонійний баланс між потребами та можливостями особистості. На

основі проведених досліджень запропоновано модель стресостійкості.

Дослідження доводить, що робота з мікроподіями у житті молоді у рамках позитивної психотерапії є ефективним підходом до зміцнення стресостійкості, що базується на розвитку актуальних здібностей і гармонізації внутрішніх ресурсів.

**У ВИСНОВКАХ** підсумовано результати роботи.

З'ясовано ключові теоретичні питання, пов'язані з використанням технік і методів позитивної психотерапії, що можуть бути використані під час роботи з мікроподіями в житті молоді. Позитивна психотерапія скеровує свою увагу на ресурси особистості, орієнтуючись на розвинених первинних і вторинних актуальних здібностях, що дають змогу долати перешкоди, врегульовувати конфлікти тощо.

Метод позитивної психотерапії є гуманістичним, ресурсоцентрованим. Один із принципів позитивної психотерапії — самодопомога (або консультування) скерований на те, аби людина змогла допомогти собі сама.

Дослідження балансної моделі може дати уявлення про ресурсоорієнтованість/ брак ресурсу у різних сферах життя людини.

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                                | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОПОДІЙ У РУСЛІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ</b>                                                          |           |
| 1.1. Принципи позитивної психотерапії як гуманістичного напрямку у сфері психічного здоров'я.....                                                                | 6         |
| 1.2. Методологія роботи з мікроподіями на рівні актуального конфлікту з залученням балансної моделі і ДАО.....                                                   | 15        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОПОДІЙ У РУСЛІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ</b>                                                                                |           |
| 2.1. Емпіричне дослідження мікроподій у житті молоді і аналіз дослідження.....                                                                                   | 29        |
| 2.2. Методичні рекомендації щодо розвитку актуальних здібностей з урахуванням балансної моделі Носсрата Пезешкіана для роботи з мікроподіями в житті молоді..... | 51        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                                             | <b>60</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                                           | <b>62</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                                              | <b>68</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна людина постає перед низкою викликів, що так чи інакше впливає на її психічне здоров'я. Стреси, конфліктні ситуації, непорозуміння у сім'ї, на роботі тощо можуть призвести до емоційного, професійного вигорання, зниження стресостійкості тощо. Найчастіше до таких наслідків призводять мікро- і макроподії. У позитивній психотерапії розроблено низку технік і прийомів, що дають змогу не лише психологу допомогти людині впоратися з цим, але і дає змогу людині самостійно допомогти собі або близьким. Адже один із трьох принципів, на яких “стоїть” позитивна психотерапія, поряд із балансом, надією — це принцип консультування (або самодопомоги). Біля витоків розвитку цього психодинамічного конфліктоцентрованого методу — її засновник, німецький лікар-невролог, психіатр і психотерапевт іранського походження Носсрат Пезешкіан. В арсеналі дослідження мікро- подій (як зі знаком “плюс”, так і зі знаком “мінус”) диференційно-аналітичний опитувальник, що акцентує увагу на первинних (любити) і вторинних (знати) здібностях людини, балансна модель (розподіл енергії у сферах тіла, діяльності, контактів, сенсів), модель для наслідування (Я, Ти, Ми, Пра-ми) та інші інструменти. На сьогодні метод позитивної психотерапії визнаний Європейською асоціацією Психотерапії (1996 р.). Серед українських психологів, які активно консультують у цьому методі і розвивають його можна згадати таких: Сіренко О. [38], Отенко С. [24], Чиханцова О. [36], Карікаш В. [15], Карпенко Є. [16], Овчаренко О. [22], Пеньковська Н. [26], Шептицький Р. [26], Радченко О. [30], Сердюк Л. [35], Гордієнко-Митрофанова І. [9], Д. Гоголь [9], Заяць А. [14]. У полі зору цих професіоналів як прапрактична складова, так і наукові дослідження, які вони публікують у провідних наукових збірниках, присвячених психічному здоров'ю.

**Об'єкт** дослідження — мікроподії в житті молоді.

**Предмет** — техніки і методи позитивної психотерапії, покликані розв'язати ситуації, пов'язані з мікроподіями і житті молоді.

**Мета дослідження** — теоретичне обґрунтування використання технік і методів позитивної психотерапії в зазначеній темі, проведення емпіричного дослідження з використанням цих технік і методів.

**Завдання дослідження:**

- Визначити основні принципи позитивної психотерапії як гуманістичного напрямку у сфері здоров'я; наголосити на її транскультуральності і принципі самодопомоги;
- визначити принципи роботи з мікроподіями в житті молоді, акцентуючи увагу на актуальному конфлікті і балансній моделі;
- провести емпіричне дослідження мікроподій в житті молоді із залученням технік і методів позитивної психотерапії;
- розробити методичні рекомендації, що дадуть змогу людині самостійно вирішувати ситуації, пов'язані з мікроподіями у її житті, спираючись на тезу Н. Пезешкіана про принцип надії.

З метою розв'язання зазначених завдань, нами були використані такі методи:

- теоретичні (теоретичний аналіз, класифікація, узагальнення матеріалу); емпіричні (балансна модель Н. Пезешкіана, Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії (WIPPF), модель для наслідування, Модель стресодолатання BASIC Ph (Мулі Лахад) )

Під час роботи над дослідженням було використано теоретичні (теоретичний аналіз, класифікація, узагальнення), емпіричні (Вісбаденський опитувальник, модель стресодолатання, балансна модель).

Методологічною основою дослідження є праці, що стосуються принципів позитивної психотерапії відомих українських і зарубіжних психологів (Н. Пезешкіан, В. Карікаш, Н. Перньковська, Гоголь Д. та

інші).

**Теоретичне значення дослідження** полягає у висвітленні результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження мікроподій у житті молоді засобами і техніками позитивної психотерапії. Обґрунтовано доцільність використання ДАО, балансної моделі для актуалізації поставленої мети.

**Практичне значення дослідження.** Матеріал дослідження стане у пригоді фахівцям із психічного здоров'я, які займаються питаннями конфліктних ситуацій чи повторюваних подій, що можуть призводити до стресу, емоційного чи професійного вигорання тощо. Додані методичні рекомендації, розроблені на основі відповідей респондентів, дадуть змогу людям, які цього потребують, покращити свій емоційний стан, розібратися у своїх реакціях на події чи вчинки інших людей, допомогти покращити стресостійкість.

**Апробація дослідження.** Окремі результати дослідження були представлені на III Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життестійкості” (Вінниця, 2023). Отримано сертифікати про сертифікацію у методі позитивної психотерапії з програми “Базовий курс з Позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана” відповідно до стандартів Всеукраїнської асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії та Українського інституту позитивної кросс-культурної психотерапії і менеджменту. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP) (№ UKR-347-2024).

**Структура дослідження.** Робота складається з двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, із них — 59 сторінок основного тексту

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОПОДІЙ У РУСЛІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

### 1.1. Принципи позитивної позитивної психотерапії як гуманістичного напрямку у сфері психічного здоров'я

Перш ніж, окреслити принципи позитивної психотерапії, варто зупинитися на різновидах рівнів психологічної допомоги.

Психологічне консультування – “різновид практичної психології, що пов’язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її, у вигляді порад і рекомендацій. Вони даються психологом клієнту на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт” [20, с. 8]. Важливим моментом у консультуванні є активне слухання клієнта. Проводить його від скарги через бажання до конкретного рішення. “Здійснення консультування в руслі позитивної психотерапії (на основі її базових принципів і моделей), робить його короткостроковим і ресурс-орієнтованим. Крім знаходження власних рішень, клієнт отримує ще й дієві інструменти самопомоги для подальшого поліпшення життя” [24, С. 6].

*Психотерапія* – “значення терміну “психотерапія” пов’язане з трактуваннями, що базуються на перекладі грецьких слів душа і турбота, догляд, лікування: “зцілення душею” чи “лікування душі”. Термін “психотерапія” був введений Д. Тьюком у праці “Ілюстрації впливу розуму на тіло” і став широкопопулярним з кінця XIX ст.” [21, с. 18]. Відповідно до психологічної моделі психотерапія – це зцілення душею, мета якої полягає не у видужанні від психічних розладів, а допомога у процесі становлення свідомості, де психотерапевт є супутником хворого,

його другом і наставником. Необхідними умовами, які б забезпечили успішність діяльності психотерапевта, є безоцінне ставлення до клієнта і прийняття його таким, яким він є, співчуття до нього, а також щирість і чесність у поведінці” [21, с. 18].

У посібнику “Основи психологічного консультування у позитум-підході” автори пропонують такі рівні психологічної допомоги: психологічне просвітництво, психологічна діагностика, психологічна корекція, психологічне консультування, психотерапія.

1. *Психологічне просвітництво* включає в себе наукову літературу, просвітницькі курси, певні інтернет-джерела, що пропонують літературу чи посилання на лекції провідних психологів. Психологічне просвітництво може бути одним (але не єдиним) із варіантів самодопомоги (з позиції принципу самодопомоги позитивної психотерапії) [24, С. 3].

*Консультативна бесіда* – один із головних методів надання “психологічної допомоги. Це особистісно зорієнтоване спілкування, у процесі якого здійснюється загальне орієнтування у власних особливостях та проблемах, вибудовується та підтримується партнерський стиль стосунків, надається психологічна допомога відповідно до потреб, проблематики та характеру консультативної роботи. Консультативна бесіда залежно від етапу роботи ділиться на такі типи: початкова, процесуальна, завершальна та підтримуюча” [23, с. 71]

Психологині Ханецька Н. Та Рудченко О. у теоретико-практичному посібнику “Позитивна психотерапія” пропонують такі основні тези позитивної психотерапії, що допоможуть зорієнтуватися у філософії Позитум-підходу:

“1. Позитивна психотерапія враховує позитивні аспекти кожної хвороби. На практиці це виглядає таким чином: запитують про те значення, яке має симптом для людини і її соціальної групи, виділяючи при цьому «позитивне» значення: Які позитивні аспекти має



почервоніння? Які переваги забезпечує загальмованість? Які функції виконують порушення сну? Що значить для мене той факт, що у мене є страх або депресія і т. д. 2. Теорія мікротравм враховує зміст конфлікту такого динаміку. Виходячи з питання «Що спільного у всіх людей (усвідомлення спільності і єдності) і чим вони відрізняються (усвідомлення індивідуальності й унікальності)?», позитивна психотерапія описує зміст конфлікту (актуальні і базові здібності). Найчастіше це зовсім не глобальні потрясіння, які призводять до порушень і розладів, а постійно повторювані маленькі душевні рани, які в кінцевому підсумку формують характер, особливо схильний до окремих конфліктів («крапля камінь точить»). 3. Транскультурне мислення є основою позитивної психотерапії. Воно включає безліч індивідуально, сімейно і культурно обумовлених явищ і передбачає єдність у різноманітті. 4. Концепції, міфологія і східні притчі цілеспрямовано включаються в терапевтичну ситуацію. Притчі сприяють ліквідації внутрішнього опору і полегшують здійснення самодопомоги, що доповнює психотерапевтичні заходи. 5. Кожна людина неповторна. Лікування відповідає потребам хворого. 6. Члени сім'ї як індивідууми і соціальні чинники як визначальні умови включаються в терапевтичний процес. 7. Поняття позитивної психотерапії доступні кожному: мовні бар'єри усунені (рівність шансів у психотерапії). 8. Позитивна психотерапія пропонує базову концепцію для роботи з будь-якими хворобами і розладами; вона визначає три відповідні точки: профілактика, власне лікування і реабілітація (універсальність застосування). 9. Позитивна психотерапія пропонує своїм змістовним процесом таку концепцію, в рамках якої можуть раціонально застосовуватися і доповнювати один одного різні методи і спеціальні напрями (метатеоретичні і метапрактичні аспекти)” [41, С. 19].

Позитивна психотерапія — це новітній гуманістичний напрямок сучасної психотерапії, офіційно визнаний Європейською Асоціацією

Психотерапії (ЕАР) у 1996 році. Про специфіку цього напрямку так зазначав його засновник лікар-невропатолог, психіатр і спеціаліст із психотерапевтичної медицини носрат Пезешкіан: “Цей підхід базується переважно на трьох принципах: перший – це принцип надії на основі позитивного образу людини; • другий – це змістовний психодинамічний підхід, так звана «балансна модель»; • третій принцип полягає в п'ятикроковому підході до консультування та психотерапії. Ці три ідеї пов’язані між собою транскультуральним аспектом” [17, с.116]. Таким чином було розроблено короткострокову психотерапію, що довела свою ефективність низкою досліджень.

Позитивна психотерапія — гуманістичний напрямок у сфері психічного здоров’я. Принципи цього методу базуються на східних і західних основах. Засновник методу Носрат Пезешкіан надавав великого значення транскультуральному підходу, акцентуючи на тому, що кожна людина — шахта з дорогоцінним камінням. Позитивна психотерапія лікує не сам симптом, а підходить цілісно і виважено, працюючи зі “здоровою частиною” особистості. Слушною є думка Слободян С.: “Позитивна психотерапія – це сучасна система методів, що спрямовані на відновлення, підтримку психічного здоров’я і розвиток потенціалу людини” [40, с. 52]. Ще одне визначення позитивної психотерапії пропонують автори навчально-методичного посібника “Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії” Н. Пеньковська та Р. Шептицький: “позитивна психотерапія — це сучасний метод комплексного лікування людини і впливу на людину, що постійно розвивається. Основою цього методу є позитивний образ людини, який створює фундамент для дружнього співлкування людей між собою всупереч всім культурним різницям між ними” [27, с.180]. В основі розроблення цього методу — багаторічні дослідження психологів, психотерапевтів на чолі з Н. Пезешкіаном більше, аніж двадцяти культур.

“... поєднати мудрість та інтуїтивний характер мислення Сходу з новими досягненнями психотерапевтичної думки Заходу. Не лише принципи великих релігій, а й мудрість східних і західних мислителів і вчених розглядають у світлі сучасної психотерапії” [17, с. 90]. Звідси і важливий транскультурний чинник, що розширює можливості психотерапії і розкриває важливість досвіду інших культур.

Позитивна психотерапія “працює” зі здоровою частиною. Такий підхід дає змогу відстежити і той ресурс, який людина має для подолання хвороб або конфліктів. Н. Пезешкіан, говорячи про транскультуральність методу зазначає, що ця ідея з’явилася у нього під час міркувань про те, що на Сході тривалий час було так, що лікарі отримують свій гонорар допоки пацієнт здоровий. Тобто йдеться про те, що лікар відповідальний передусім за здоров’я пацієнта.

“У Позитивній психотерапії зазначається, що хвороби, конфлікти, стреси, життєві негаразди є даністю життя кожної людини і це треба визнавати. І, поруч з цим, корисно визнавати, що людина наділена здібностями, завдяки яким здатна знаходити рішення найскладніших проблем та втілювати їх у життя. Це також даність життя кожної людини. “Якщо існує проблема — то існує і її вирішення” [45].

Позитивна психотерапія є ресурсо-фокусованим методом, що системно поєднує у собі психодинамічний, когнітивний та поведінковий елементи. Це забезпечує короткотерміновість консультування у руслі Позитивної психотерапії [45].

Зауважимо, що варто розрізняти позитивну психологію і позитивну психотерапію. Адже в основі позитивної психотерапії лежить розуміння слова “позитивний” як данний, точний, дійсний. Йдеться про те, що у людині поряд з проблемою, складною конфліктною ситуацією чи захворюванням є і ресурс, аби це все подолати.

У філософському баченні позитивна психотерапія досліджує

особистість у процесі її змін комплексно: визнається рух і тіла, і душі і духу, аналізується їх тісний взаємозв'язок. У ході психотерапії в центрі психолога індивідуально-біологічні, психосоціальні та духовні аспекти окремої особистості. Саме такий підхід допомагає відшукати внутрішню цілісність індивідуума.

Позитивна психотерапія скерована як на власне психологічну допомогу і самодопомогу (третій принцип позитивної психотерапії — консультування або самодопомога), так і на міжкультурну свідомість, що є актуальним і важливим в умовах глобалізаційних процесів. Також принципи позитивної психотерапії можуть стати у пригоді в педагогічній діяльності та соціальній роботі. За словами Н. Пезешкіана, у кожної людини є ресурс для того, щоб впоратися з труднощами. Цим ресурсом є набір первинних і вторинних актуальних здібностей. Кожна людина наділена двома здібностями — любити (первинна) і знати (вторинна). І саме актуальні здібності визначають у цілому індивідуальність людини, її стійкі риси характеру тощо. Перелік актуальних здібностей був створений засновником методу і Х. Дайденабом. Маємо на увазі Вісбаденський опитувальник, що дає змогу проаналізувати актуальні здібності клієнта або ж бути дієвим інструментом для самодопомоги: “... є оригінальним інструментом для вимірювання самооцінки характерологічних та особистісних особливостей (первинних і вторинних актуальних здібностей), змісту конфліктних реакцій у чотирьох сферах моделі балансу, джерел психодинаміки конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості” [17, с. 132 ].

Зародження позитивної психотерапії пов'язане передусім з “так званої “терапії міфами” [27, с. 161]. Засновник методу, Н. Пезешкіан звернув увагу на те, що саме міфи є дієвою технікою у роботі з клієнтом. Опрацювання міфів давало можливість клієнту заспокоїтися, дистанціюватися від проблеми і чи ситуації, побачити конфлікт

багатовекторно. Сам Н. Пезешкіан так говорив про важливість міфів у терапевтичній роботі з клієнтами: “Для мене вони (притчі, міфи (*авт.*)) є засобами образного мислення, що полегшують розуміння та посилюють емоційний вплив. Вони у такий спосіб виконують свою дидактичну роль” [17, с. 90]. Основні принципи концепції позитивної психотерапії було розроблено Н. Пезешкіаном під час навчання. Згодом він виступив з доповіддю щодо терапії міфами у Флориді.

Важливим етапом розвитку позитивної психотерапії є диференціальний аналіз. Н. Пезешкіан тривалий час працював над тим, аби впорядкувати норми поведінки людини і дати визначення цим поняттям. Так було складено список, що допоміг у подальшому створенню списку ключових сфер конфліктів. Ці норми отримали назву “актуальні здатності чи здібності”. В основі диференціального аналізу первинні і вторинні актуальні здібності людини. Робота над впорядкуванням цього списку тривала впродовж восьми років [27, с. 162]. Традиційна психотерапія робить акцент на формальних психодинамічних чинниках, що стали причиною певної дії, у той час, як диференціально-актуальний опитувальник зосереджує увагу на зміст. Поряд з питанням психодинаміки “як?”, предметом обговорення стає зміст “що?” внутрішніх відносин і стосунків між людьми. Наша наукова робота присвячена дослідженню мікроподій, і саме дослідження актуальних здібностей є тим інструментом, що дає змогу створити цілісну картину людської особистості, побачити ресурсні актуальні здібності і актуальні здібності, що перебувають у зоні розвитку людини. Саме досвід повсякденного життя може як знижувати, так підвищувати окремі первинні і вторинні актуальні здібності. У позитивній психотерапії конфлікт первинних і вторинних актуальних здібностей називають внутрішнім конфліктом. Наша робота скерована переважно на ресурсність мікроподій, а не на конфлікт (мікротравми). А отже, дослідження актуальних здібностей, що

допомагають людині бути в ресурсі, незважаючи на певні щоденні труднощі, є, безумовно, важливими.

Зазначимо, що ще одним важливим принципом позитивної психотерапії є психодинамічний складник. Адже “... в процесі роботи здійснюється психоаналіз внутрішньо-особистісного конфлікту раннього дитинства, який необхідно усвідомити і інтегрувати в своє життя” [27, с. 162].

Метод позитивної психотерапії є автобіграфічним. Становлення цього методу як автобіграфічного можемо проаналізувати у книзі Корнбіхлера Т. “Схід — Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пезешкіана та Х. Пезешкіана.

Представники методу позитивної психотерапії наголошують на тому, що у випадку, коли в міжособистісних стосунках різні концепції/установки, приклади для наслідування можуть виникати конфліктні ситуації. У цьому випадку помічною може бути робота з концепціями з допомогою балансної моделі і диференціально-аналітичним опитувальником.

Психотерапія має в арсеналі три техніки, що є універсальними: позитивна ре-інтерпретація, крос-культурний, або транскультуральний підхід і метод історій, притч і метафор. Позитивна ре-інтерпретація може бути використана на початку роботи з клієнтом. Позитивна ре-інтерпретація дає змогу побачити симптоми, хвороби, риси характеру тощо під іншими кутами зору. Знайти в негативному щось зі знаком плюс, в проблемі — рішення тощо. Важливо пам’ятати, що основною метою позитивної психотерапії є “зміна точки зору клієнта на свою хворобу і, як наслідок, нові можливості в пошуках резервів у боротьбі з недугою. А оскільки позитивна психотерапія виходить з того, що в основі багатьох психічних і психосоматичних захворювань лежить конфлікт, то зміна точок зору на симптоми або синдроми дозволяє терапевту і клієнту більш

диференційовано підходити до конфлікту” [27, с. 172].

Балансна модель дає змогу не лише побачити, куди людина віддає більше енергії, а й є маркером, що може дати змогу зрозуміти, як людина переробляє конфлікти. Сформувавшись упродовж тривалого часу, однакові реакції на ті чи інші події, визначають поведінку людини і спосіб переробки конфліктів. Так, наприклад, перенавантаження на роботі людини може переробляти тілом — хворіти, або, наприклад, уникати контактів тощо. Тобто йдеться про те, що мікро- і макроподії визначають актуальний конфлікт. Саме особистість є своєрідним фільтром, що надає певним подіям індивідуального значення. Тут варто дати визначення актуального конфлікту, як його розуміє позитивна психотерапія. Так, у “Лексиконі позитивної психотерапії” знаходимо таку дефініцію: “Актуальний конфлікт — це конфліктні ситуації, зумовлені такими актуальними проблемами, як надмірні вимоги до роботи, подружні чвари, труднощі у стосунках з дітьми чи батьками та в міжособистісних стосунках. За змістом актуальні конфліктні ситуації відповідають поведінковим категоріям актуальних здібностей та здатності пізнавати і любити” [26, с. 15]. Ще одне визначення пропонують автори посібника Пеньковська... : “Актуальний конфлікт — це конфлікт, який хвилює людину на даний момент, те, на що вона скаржиться [27, с. 202].

Позитивна психотерапія скеровує свою увагу на конфлікт, а не лише симптом. До переваг цього методу можна віднести і короткостроковість порівняно з іншими методами. Також уже було згадано про інтеркультурність методу, що дає змогу подивитися на ситуацію під іншим кутом зору.

Вісбаденський опитувальник часто використовується для виявлення енергії/ресурсу за чотирма сферами життя людини. У взаємозв’язку з балансною моделлю Вісбаденський опитувальник є дієвим інструментом, що дасть змогу розширити і поглибити розуміння проблемної ситуації.

## **1.2. Методологія роботи з мікроподіями на рівні актуального конфлікту з залученням балансної моделі і ДАО**

Мікроподії позитивна психотерапія визначає як події, що постійно повторюються. Ці події можуть бути як з плюсом, так і з мінсом. Також є варіант розглядати негативні мікроподії, шукаючи в них ресурс або ті актуальні здібності, що допомагають людині справлятися з цими мікроподіями. У центрі нашої уваги — дослідження мікроподій та спроможність/неспроможність людини знаходити плюси у різних повторюваних не завжди приємних ситуаціях. Адже мікроподії можуть бути як зі знаком “мінус”, тоді це — мікротравми, та і зі знаком “плюс”. Зважаючи на те, що частіше у полі зору дослідження й аналізу мікроподії зі знаком мінус, варто зауважити, що такі мікроподії розглядаються як локальні психологічні травми, що їх людина може відчувати у повсякденному житті, часто навіть не усвідомлюючи цього. Ці мікротравми можуть бути викликані незначними, але регулярними ситуаціями, критикою оточуючих, близьких, рідних, друзів, колег; розчаруванням в особистому житті, у своїх життєвих принципах тощо. Незважаючи на те, що окремі такі ситуації не призводять до глибокої травми чи психологічної кризи, проте їх накопичення може з часом серйозно вплинути на емоційний стан та психічне здоров'я. І саме в межах позитивної психотерапії, розробленої Носсратом Пезешкіаном, особлива увага приділяється усвідомленню ставленню до цих мікроподій. Основні ідеї позитивної психотерапії по відношенню до мікротравм можна розділити на декілька напрямків.

По-перше, усвідомлення і прийняття. Клієнту пропонується усвідомити і визнати наявність мікротравм, що часто ігноруються ним або сприймаються як неважливі чи незначні. Це усвідомлення допомагає



зрозуміти як саме неагтивний досвід може впливати на повсякденне життя людини, її настрій, емоційний стан. Як цей досвід може корелювати з тими рішеннями, що їх ухвалює/ не ухвалює людина.

По-друге, розвиток ресурсних здібностей. Адже позитивна психотерапія скеровує свою увагу на вияв і розвиток внутрішніх ресурсів людини. Людина вчиться шукати і знаходити в собі сильні риси, що допомагають впоратися з труднощами, мікроподіями, не даючи у такий спосіб їм накопичуватися.

По-третє, акцентування на позитивних аспектах особистості. Ажее позитивна психотерапія передбачає роботу з ресурсами людини (наприклад, увага, вміння пробачати, надія тощо). Ці якості можуть допомогти зменшити негативну дію мікроподій і не дозволити їм стати джерелом хронічного стресу.

По-четверте, одним із важливих методів є визнання своїх негативних емоцій (розчарування, злість тощо) та їх пропрацювання. Це допомагає не пригнічувати свої переживання і сумніви, а віднайти способи їх конструктивного вираження.

По-п'яте, важливого значення набуває перетворення негативного досвіду. Позитивна психотерапія скеровує зусилля на те, щоб не просто "заміщувати" негативні відчуття на позитивні, а перетворювати негативні хвилювання. Завдяки усвідомлення дії і наслідків мікроподій людина знаходить для себе новий сенс у тому, що відбулося, і вчиться сприймати ці ситуації як частину особистісного росту.

Відповідно мікроподії у позитивній психотерапії розглядаються радше як сигнали, що допомагають людині зрозуміти, що їй треба більше уваги приділити своєму внутрішньому стану, розвивати стресостійкість, асертивність і вміння адаптуватися до умов, ситуацій і станів. Робота з мікроподіями передбачає усвідомлене їх прийняття, пробачення, пошук нових внутрішніх опор, що

допомагає подолати їх вплив і збудувати більш гармонійне ставлення до себе і до оточуючих.

Провідні фахівці в методі позитивної психотерапії радять під час роботи психолога з мікроподіями дотримуватися таких методичних рекомендацій:

1. Визначення мікроподії. Психолог має провести психоедукаційну бесіду, щоб зорієнтувати клієнта. Також психолог допомагає клієнту усвідомити їх вплив на життя останнього.
2. Встановлення довірливих стосунків. Оскільки мікроподії часто викликають почуття сорому або тривоги, важливо створити безпечний простір, де клієнт може відерито ділитися своїми переживаннями.
3. Використання технік усвідомлення. Наприклад, можна використати методи і прийоми з майндфулнесу, що дасть змогу клієнту усвідомити свої почуття/відчуття, реакції, що пов'язані з мікроподіями, не витісняючи їх.
4. Робота зі спогадами. Тут важливо допомогти клієнту відшукати у пам'яті конкретні ситуації, що викликали негативні емоції, і поступово досліджувати, які саме думки, реакції і почуття вони викликали.
5. Реконструкція досвіду. Психолог пропонує клієнту знову переусвідомити події, які пережив клієнт, щоб знизити їхній емоційний заряд, побачити їх з іншого, більш об'єктивного боку (це може відбуватися на етапі дистанціювання, якщо брати до уваги п'ятикрокову модель Носсрата Пезешкіана).
6. Розвиток навичок саморегуляції. Підтримка клієнта в засвоєнні навичок керування емоціями і стресом, що допоможуть йому краще впоратися з наслідками мікротравм у майбутньому.

7. Підтримка ресурсів клієнта. У цьому випадку акцент на розвиток сильних сторін і ресурсів клієнта, що зможуть допомогти йому впоратися з травматичними переживаннями і підвищити стресостійкість.

Уважаємо, що ці рекомендації допоможуть психологу ефективно пропрацювати мікроподії, утворючи умови для тривалого покращення емоційного стану клієнта.

8. Техніка вдячності. Щоденна техніка вдячності допомагає переключити негативні думки на позитивні. Можна вести щоденник вдячності, записуючи моменти радості чи вдячності у своєму житті, що дає змогу переключити увагу з мікроподій на позитивні моменти.

9. Техніка “соціального ресурсу”. Це підтримка друзів, колег, близьких. Адже це може бути важливим фактором для психологічного благополуччя. Розвиток навичок комунікації і вміння звертатися за підтримкою дає змогу молоді справлятися з мікроподіями. Групові сесії або сімейні обговорення часто допомагають висловити почуття і отримати зворотній зв’язок.

10. Розвиток емоційного інтелекту. Молодь стає спроможною до самоаналізу і краще розуміє свої емоції, а також вчиться керувати ними.

Уважаємо, що використання технік позитивної психотерапії під час аналізу мікроподій у житті молоді є актуальними, адже мікроподії (ті, що зі знаком “мінус”), або як іноді ще називають “мікроагресії” мають важливе значення на психологічний стан молоді. Техніки позитивної психотерапії допомагають впоратися з незначними (мікро) психологічними травмами і розвивати у молоді стресостійкість, асертивність і позитивне ставлення до життя у цілому. Мікроподії у житті молоді впливають на навчання,

особисте життя, самооцінку, контакти з близьким оточенням тощо. І саме техніки позитивної психотерапії допоможуть впоратися з такими проблемами. Адже позитивна психотерапія фокусується на розвитку внутрішнього ресурсу і пошуку сенсу навіть у важких ситуаціях, що може бути досить актуальним для молоді.

Упровадження цих технік у повсякденне життя може суттєво покращити якість життя, покращити психічне здоров'я і дати змогу більше ефективно долати труднощі у повсякденному житті.

“Незважаючи на всі культурні, соціальні відмінності і особливості кожної людини, можна спостерігати, що всі люди подолання своїх проблем звертаються до одних і тих же типових форм реакцій на конфлікт” [27, с. 186]. У позитивній психотерапії вирізняють три різновиди конфліктів: актуальний, базовий, внутрішній.

Тут варто детальніше розглянути сфери життя людини з позиції позитивної психотерапії.

Тіло: зовнішній вигляд, режим сну, харчування, задоволення первинних біологічних потреб, заняття спортом, гігієна, відпочинок, хвороба, сексуальна активність тощо.

Діяльність: наукова, професійна, кар'єра, наука, гроші, розум тощо.

Контакти: здатність до підтримки відносин від близьких у родинному колі (Я і партнер, Я і сім'я) — до далеких: рівень Я і колектив, Я і спільнота, Я і людство тощо).

Сенси: духовна складова, творчість людини, її мрії, сновидіння, роздуми, пов'язані із сенсожиттєвими поняттями, релігія тощо [27, с. 187].

Кожна людина розвиває свої шляхи реакції, реагування на конфлікти.

Під час роботи з балансною моделлю доречними будуть питання:

1. Яким чином ви реагуєте на проблеми? (наприклад, під час сварки з чоловіком дружина телефонує подрузі отримати підтримку

(контакти))

2. “Який вислів стосується вас? (“Я вірю тому, що я бачу”, “Я вірю тому, що розумію”, “Я вірю тому, що, наприклад, кажуть, мої батьки”, “Я вірю тому, що спонтанно прийшло у голову”)” [27, с. 188].

3. Які концепції, установки ви пам’ятаєте з дитинства?

Цікавим є спостереження Н. Пезешкіана і його однодумців щодо того, що для Заходу основною формою реакції на конфліктні ситуації є діяльність і тіло, а для Сходу — контакти і сенси.

Для дослідження кожної сфери є набір питань, що можуть стати у пригоді не лише психологу, але й пересічній людині для самодослідження. Список питань наводимо в Додатку.

Також під час дослідження мікроподій помічним може бути визначення ключового конфлікту: стриманість/прямота. Йдеться про те, як частіше людина реагує на конфлікти — стримано (мовчить, наприклад) чи відверто (говорить те, що думає). Зазначимо, що і занадта стриманість, і занадта прямота можуть бути перешкодою для здорових стосунків і гармонійного життя.

Позитивна психотерапія як мета-підхід актуальна для психологічної допомоги (психотерапевтичний аспект), виховання і дидактику (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної взаємодії (крескультурний аспект), взаємодію психотерапевтичних напрямків (міждисциплінарний аспект).

Досліджуючи ресурсність мікроподій, варто також зосередити увагу на актуальних здібностях (диференціально-аналітичний опитувальник (ДАО)). Йдеться про первинні (емоції) і вторинні (когніції) актуальні здібності. Ці актуальні здібності взаємопов’язані у такий спосіб, що розвиток однієї з них може підтримувати розвиток іншої. Також важливим є тут і транскультурний підхід: “З міжкультурної точки зору

цікавим є те, що здатність до пізнання особливо яскраво виражена в західних країнах. В Америці, Західній Європі, наприклад, більше значення надають мисленню, логіці, розвитку наук тощо. В той час, як здатність до любові — розвинена більше на Близькому Сході і східних країнах. Тут на першому місці стоять контактність, релігія, питання сенсу життя, фантазії тощо” [27, с. 208]. Щодо диференціального аналізу сам засновник методу Н. Пезешкіан писав, що головною мотивацією його роботи в цьому напрямку є те, що сам він людина і Сходу, і Заходу. Адже він народився на Сході, а більшу частину життя прожив у Європі (переважно у Німеччині). Н. Пезешкіан зауважує, що, ймовірно, саме цей факт зіграв свою роль, адже саме завдяки цьому він акцентував увагу на значення “психосоціальних норм, яке вони набувають в умовах соціалізації під час виникнення міжособистісних і внутрішніх душевних конфліктів” [17, с. 92]. Він помітив, що як пацієнти Сходу, так і пацієнти Європи і Америки у конфліктних ситуаціях “включають” одні й ті самі способи реакції (норми поведінки). Тобто за певним симптомом часто приховані постійні повторювані конфлікти. Саме ці норми Н. Пезешкіан назвав актуальними здібностями. Н. Пезешкіан так пояснює, чому дав саме таку назву: “Таке поняття я ввів з тієї причини, що воно охоплює норми, що мають місце в наших повсякденних людських взаєминах, тому мають насущне значення. Диференційний аналіз виходить при цьому з актуальних здібностей як найбільш дієвих, активних потенціалів розвитку й конфліктів” [17, с. 93]. Систематизацію актуальних здібностей Н. Пезешкіан проводив упродовж 8 років. Позитивна психотерапія виходить із того, що психосоціальні норми відіграють важливу роль у повсякденному житті людини.

Диференційний аналіз має нові можливості для дослідження психодинамічного аналізу змісту конфлікту. На відміну від традиційної психотерапії, ядром якої є формальні психодинамічні причини дії, то ДАО зосереджує пильну увагу передусім на зміст. До питання

психодинаміки “як?”, додається питання “що?” внутрішніх відносин і комунікації всіх рівнів між людьми.

Часто за високими (10 -12 ) чи низькими (3 — 5) балами з тієї чи іншої актуальної здібності за ДАО приховані концепції, що сформувалися впродовж тривалого періоду часу і мають вплив на життя людини. Тут варто акцентувати уваги, що низькі бали починаються не з 1, а з 3. Це виходить з однієї з концепцій позитивної психотерапії про те, що людина має в собі ресурси на мінімум три бали. Так, наприклад, якщо людина непунктуальна, але, мабуть, непунктуальність буде не на один бал, а на три, адже кудись все-одно вона приходить (або хоча б щось робить) вчасно. Це стосується кожної первинної і вторинної актуальної здібності.

В одному з інтерв'ю засновник методу Носсрат Пезешкіан озвучив тринадцять ключових тез позитивної психотерапії. Наведемо їх тут для кращого розуміння того, на що опирається цей метод і які цінності конструює. Перше, представники методу позитивної психотерапії аналізують/розглядають людину полівекторно, акцентуючи увагу на соціальному, фізичному, культурному, духовному, релігійному й історичному рівнях. Друге, поряд із природно-генетичними і медичним показниками враховуються і спонтанні, емоційні, психологічні/психотерапевтичні точки зору. Третє, активне використання історій, притч, афоризмів, метафор задля того, аби пацієнт/клієнт міг дистанціюватися від проблеми, адже такий підхід звертається передусім до підсвідомого, з іншого боку, представники цього методу виходять із тези про те, що пацієнт / клієнт має велике бажання подолати хворобу і вирішити конфліктну ситуацію, а отже такі техніки мають підтримуючу функцію. Четверте, те, що пов'язане з принципом надії. Йдеться про те, що кожна людина має здібності, які, можливо на сьогодні є недорозвинені, але за допомогою психолога / психотерапевта, оточення вони можуть бути розвинені для покращення якості життя людини. П'яте, трансформаційний

підхід до концепцій: Думка «Я не зможу цього зробити!» є однією із найпоширеніших концепцій із найзагрозливішими наслідками. У цьому реченні необхідно додати одне слово: «Я поки що не можу цього зробити!» [17, с. 138]. Шосте, застосування позитивної інтерпретації хвороби чи ситуації, що може допомогти пацієнту / клієнту побачити приховані плюси в ній. Варто одразу зауважити, що психологу треба бути уважним у використанні цього методу. І бажано використовувати його не на перших сесіях, а пізніше, коли встановиться контакт між клієнтом і психотерапевтом/психологом. Сьоме, терпіння. Адже одужання чи вирішення проблеми відбувається поступово. Восьме, “Якщо існує протиріччя між розумінням необхідності змінити свої звички та бажанням зробити це, ми знаходимо відповідні способи, щоб узгодити думки, почуття й поведінку” [17, с. 138]. Дев’яте, для здоров’я людини важливим є чотири сфери (тіло, діяльність, контакти і сенси/фантазії), порушення у цих сферах веде до дисгармонії у житті людини, а іноді і до психосоматичних розладів. А отже дуже важливим у роботі психотерапевта/психолога допомогти людині віднайти ресурси гармонізувати сфери життя. Навчити робити це самостійно на різних етапах життя. Десяте, “У пацієнта виникає страх перед можливими ускладненнями його хвороби. Але у страху є й позитивна сторона. Існує три різновиди страху: страх перед реальною, актуальною або в майбутньому загрозливою небезпекою; страх перед ситуаціями, для подолання чи зміни яких ще не знайдені дієві засоби; невротичний страх, причини якого лежать глибоко” [17, с. 139]. Одинадцяте, здоров’я людини в позитивній психотерапії розглядається з позиції, що є не лише симптом, а й причини, що часто виникають із життєвих ситуацій. Дванадцяте, пошук ресурсних складників (це можуть бути ресурсні актуальні здібності, які допомагали клієнту раніше вирішувати подібні конфліктні ситуації чи впоратися з хворобою). Тринадцяте, систематизація і



узагальнення репрезентації методів позитивної психотерапії при різних захворюваннях у такий спосіб, щоб вони були зрозумілими і реалістичними як для клієнта/пацієнта, так і для його оточення, а також практично орієнтованим для лікарів, психологів, психотерапевтів тощо [17, с. 138 — 139].

Погоджуємося з думкою, висловленою у книзі Н. Пеньковської і Р. Шептицького “Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії”: “Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя особистості (холістичний підхід) та оптимістичному сприйнятті її природи (позитивна концепція людини), з урахуванням всіх дійсних її складових” [27, с. 168].

Позитум-підхід, яким оперує позитивна психотерапія, визначає ресурс клієнта, який допомагає йому долати певні перешкоди, вирішувати конфліктні ситуації тощо. Саме тому цей підхід є дієвим і під час дослідження мікроподій у житті людини. Причому ці мікроподії, як зазначалося, можуть бути зі знаком плюс, так і зі знаком мінус. У будь-якому випадку акцентують сильні сторони особистості, завдяки яким вона може бути в ресурсі і в змозі відновлювати свої сили за потреби.

Погоджуємося з думкою І. Та О. Галян: “Досить часто невизначені ситуації сприймаються людиною лише як негативні, але їхнє ґрунтовне осмислення дає змогу отримати цінний досвід пошуку позитивного у ситуації, що виникла і переживається особистістю як складна і нездоланна. Відтак тренінг повинен бути зорієнтований на використання психотехнік, завдяки яким виробляється конструктивне ставлення до таких ситуацій, що забезпечує перегляд свого ставлення до проблеми, оцінювання ситуації з опертям на актуальні життєві цінності в широкій часовій перспективі” [7, с. 36].

Загадана вище балансна модель (або її ще називають кристалом Пезешкіана) є одним із ключових моментів у дослідженні мікроподій.

Виходячи з того, куди людина спрямовує дуже багато енергії, можна говорити про “втечу” у тіло, діяльність, контакти або сенси чи фантазії. Варто пам’ятати також, що “втеча” в одну зі сфер може бути однією з причин виникнення психосоматичних захворювань. Так, наприклад, такими можуть бути фізичні реакції на конфлікт: “сон”, надмірні заняття спортом, заїдання або відмова від їжі чи функціональні порушення. Якщо “втеча” стосується вектору “діяльність”, тут можливі також декілька варіантів проявлення: або втеча в роботу, або, навпаки, зниження працездатності, енергії і відсутність сенсу у роботі, яка до цього часу приносила задоволення. Відповідно, може страждати і самооцінка, з’яляється апатія тощо. Втеча у сфері “контакти” також можж мати два полюси — втеча в розмови, нав’язування себе людям, або, навпаки, прагнення усамітнитися, відмова від спілкування навіть з рідними чи друзями. “Втеча” у сферу фантазій, сенсів може мати вигляд фанатичної релігійності, “розчинення” у мріях про майбутнє без певного плану чи дій, або, навпаки, втрата всіх сенсів. Слушною видається думка Н. Пеньковської і Р. Шептицького щодо того, що у позитивній психотерапії якісь порушення і проблеми, хвороби можуть виникнути у тих сферах нашого життя, на які ми не звертаємо достатньо уваги, ігноруємо сигнали організму про те, що щось відбувається не так, як має бути. Іншими словами, “втеча” у якусь сферу життя привносить у життя людини багато проблем, що мають своє відображення і в інших сферах життя. Що стосується мікроподій, про які йдеться у роботі, варто наголосити, що їх різновекторність, систематичність теж можуть з часом призвести до певних порушень в психоемоційному стані людини, відобразитися на фізичному стані. Мікроподії ж, які є ресурсними, навпаки, здатні додавати людині енергію і сили для того, аби долати певні труднощі. Певним чином позитивні мікроподії можуть допомогти людині розвивати і стресостійкість, асертивність. Резильєнність є в кожній

людини, зазначають автори книги “Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя” Ст. М. Саутвік та Д. Чарні: “... резильєнтність є в кожного з нас, і в більшості людей її можна підсилити шляхом навчання і практики” [35, с.38]. Резильєнтність або життєстійкість є важливим поняттям у психології. Звернімося до джерел походження поняття “життєстійкість”. Це поняття було уведено в обіг американським психологом С. Мадді. На його переконання, життєстійкість - це певні звички, установки, що дають змогу людині долати перешкоди завдяки мотивації до усунення стресових ситуацій на різних рівнях життя. Інші психологи-практики доповнюють цю тезу, зауважуючи, що життєстійкість — це спроможність людини витримувати стресову ситуацію. Погоджуємося з думкою дослідниці Чеханцової О.: “Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, де на передньому плані постали проблеми задоволеності та якості життя людини, її психічного здоров’я, задоволеності собою, своєю працею та сім’єю. Значна увага таких досліджень зосереджується на вивченні ключових передумов, що дають змогу підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин” [37, с. 36] . У Пезешкіана життєстійкість не розглядається як певна здібність, проте, на нашу думку, слушною є думка Чиханцової О. щодо того, що життєстійкість належить до “певних здібностей” [37, с. 99], які можна інтерпретувати як духовні, адже вони визначають стан, поведінку індивідуума (принцип віри, любові (а це уже первинні актуальні здібності за Н. Пезешкіаном — прим. авт.) тощо). На нашу думку, під час аналізу мікроподій у житті людини варто звертати увагу, виходячи з відповідей респондентів на питання декількох опитувальників (про що йтиметься у практичній частині магістерської роботи), і на рівень проявлення/непроявлення життєстійкості. Адже мікроподії, особливо зі знаком “мінус” можуть знизити стресостійкість

людини у тому разі, якщо людина не піклується про рівень своєї життєстійкості. Як цілком слушно зауважують автори книги С. Саутвік та Д. Чарні “Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя”, люди з розвиненим рівнем резильєнтності гнучкі у тому сенсі, як вони сприймають труднощі, з якими стикаються у життєвих ситуаціях; як вони реагують на ці труднощі (йдеться про емоційну зрілість). Вони мають у запасі декілька коупінг-стратегій залежно від обставин, у яких вони опиняються. Багато з таких людей свідомо чи неусвідомлено керуються одним із принципів стоїків: прийняти те, що змінити не можна. “Іноді прийняття полягає не лише у визнанні реальності ситуації, а також в оцінці того, що можна змінити і що — ні, відмова від цілей, які більше не є актуальні, та навмисному переспрямуванні зусиль у напрямку, який несе зміни” [35, с. 280].

Визначимо роль первинних і вторинних актуальних здібностей в житті молоді.

По-перше, йдеться про певну адаптацію до змін у суспільному житті. Адже молодь повсякчас стикається з динамічними змінами у суспільстві, а також з вимогами, що весь час підвищуються. Первинні здібності допомагають молоді залишатися більш-менш організованою і орієнтованою на цілі, мати надію і віру у розбудову як держави, так і власних уцілей та проєктів. Вторинні ж актуальні здібності сприяють гнучкості мислення і здатності адаптаватися.

По-друге, актуальні здібності беруть безпосередню участь в особистісному розвитку і самопізнанні. Вторинні актуальні здібності дають змогу молоді розвивати самосвідомість, досліджувати свою унікальність і усвідомлювати свої потреби, що сприяє становленню індивідуума.

По-третє, достатньо розвинуті первинні й вторинні актуальні здібності сприяють соціальній взаємодії. Завдяки контактам і цінностям,

що розвиваються, молодь вчиться розуміти і враховувати інтереси інших, що сприяє більш глибокому розумінню міжособистісних зв'язків і зміцненню соціальних зв'язків.

По- четверте, психологічна стійкість. Наявність збалансованих первинних і вторинних актуальних здібностей допомагають молоді впроатися зі стресом, знаходити підтримку/опору в собі і оточуючих, що в майбутньому сприятиме здоровому психологічному розвитку.

Отже, первинні і вторинні актуальні здібності є важливими для всебічного розвитку молоді, адже вони допомагають знайти баланс між повсякденними потребами і більш глибокими, духовними прагненнями, що може зробити їхнє життя більш повноцінним і збалансованим.

Не менш важливим інструментом під час аналізу своєї реакції на мікроподії (як з +, так і з - ) є використання копінг-стратегій. Копінг — це спосіб, яким людина може справлятися зі стресом чи конфліктною ситуацією.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОПОДІЙ У РУСЛІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

### 2.1. Емпіричне дослідження мікроподій у житті молоді і аналіз дослідження

З метою дослідження мікроподій у житті молоді з використанням технік позитивної психотерапії нами було проведено емпіричне дослідження з використанням Google form, у якому взяли участь 30 осіб.

| Вікові групи досліджуваних | Кількість осіб | Валідний відсоток |
|----------------------------|----------------|-------------------|
| 18-20                      | 24             | 84                |
| 21-24                      | 6              | 16                |
| стать                      |                |                   |
| Жіноча                     | 28             | 94                |
| Чоловіча                   | 2              | 6                 |
| Сімейни стан               |                |                   |
| Заміжня/одружений          | 12             | 44,3              |
| Незаміжня/неодружений      | 17             | 52,7              |
| Розлучена/розлучений       | 1              | 3                 |
| Освіта                     |                |                   |
| Вища                       | 30             | 100               |

Для дослідження реакції на мікротравми молоді у повсякденному житті, виявлення рівня стресостійкості у конфліктних ситуаціях нами було використано методики, опитувальники для виявлення первинних і

вторинних здібностей, що дають змогу вирішувати конфлікти (на що опирається людина при вирішенні конфліктних ситуацій). Балансна модель: де найчастіше виникають конфліктні ситуації, на скільки балів впливають на інші сфери життя. Концепції, якими свідомо чи неусвідомлено керується молодь під час виникнення конфліктів і мікроподій у повсякденному житті.

Варто згадати основну концепцію позитивної психотерапії про те, що потенціал і ресурс для подолання стресових, конфліктних ситуацій є у всіх. У кожної людини є індивідуальний стиль боротьби з перешкодами.

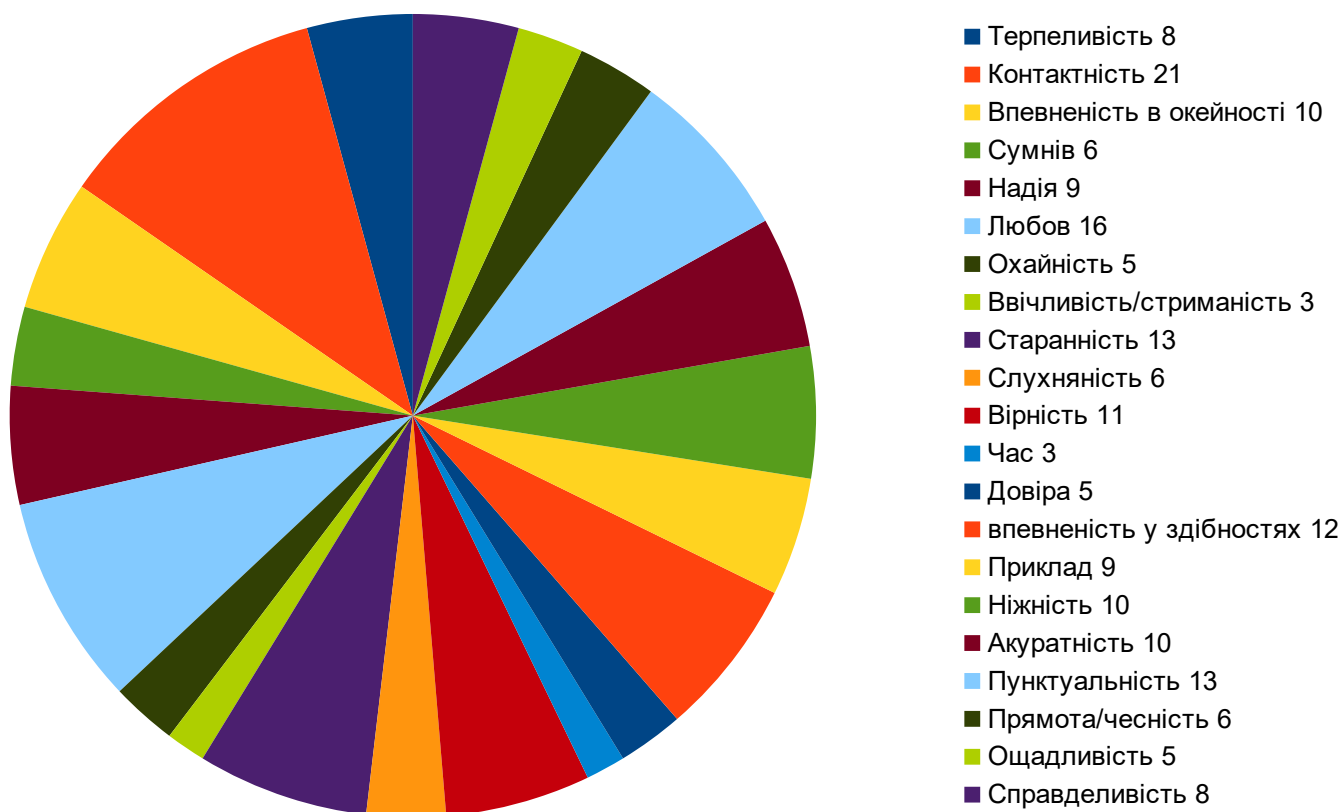
Під час аналізу первинних і вторинних актуальних здібностей респондентів ми отримали такі дані. У діаграмі позначено показники, які є нормою (6 — 9 балів).



Яу видно з результатів, у переважної більшості респондентів 6 -9 балів за первинні і вторинні актуальні здібності отримали — терпеливість, впевненість в оцейності, сумнів, надія, охайність, ввічливість/стриманість,

слухняність, час, довіра, ніжність, акуратність, прямота/чесність, ощадливість, справедливість. Завдяки достатньо розвинутим первинним і вторинним актуальним здібностям респонденти мають змогу асертивно реагувати на мікроподії, опираючись на свої сильні (достатньо розвинені) актуальні здібності. Адже за Носсратом Пезешкіаном, саме актуальні здібності керують нашим життям, визначають наші життєві принципи і певною мірою визначають наші реакції на події чи вчинки інших людей. Особливо важливим у цьому розумінні є ключовий конфлікт, який полягає в органічній взаємодії стриманості/ввічливості та щирість/прямота. Адже занадта стриманість може призвести до того, що у людини накопичується негативна енергія, що також негативно впливає і на фізичний, і на психоемоційний стан. Так само занадта прямота може бути причиною виникнення конфліктів та непорозумінь, особливо того, що стосується мікроподій. Як бачимо з результатів дослідження й аналізу, у респондентів переважна більшість первинних і вторинних актуальних здібностей є у балансі, що, безумовно, допомагає респондентам долати труднощі під час виникнення мікроподій. Проте, варто зупинитися і на тих актуальних здібностях респондентів, що мають менше 6 або більше 9 балів. Адже це може свідчити про те, що саме ці актуальні здібності “заважають” асертивно вирішувати ситуації, пов’язані з мікроподіями.





Дані, представлені у діаграмі, свідчать про те, що такі первинні та вторинні здібності у респондентів або недорозвинені (3 — 5 балів), або перевищені (10 -12 балів), що говорить про те, що ці актуальні здібності у певних респондентів треба збалансувати. Серед таких актуальних здібностей варто назвати такі: впевненість в оцейності (що безпосередньо пов'язана з самооцінкою), старанність, вірність, акуратність, контактність, любов, впевненість у здібностях, ніжність, пунктуальність.

Ще одним із видів дослідження реакції на мікроподії молоді ми запропонували ресурсоорієнтовану модель стресодолання BASIC ph (Мулі Лахад). Для збереження ментального, соматичного здоров'я важливо з'ясувати і зосередити увагу на наявних у індивідуума ресурси, що допомагають організму зберігати адаптаційні можливості на різних рівнях. "Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини" [33].

У цьому важливому питанні може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолання “**BASIC Ph**”. Концепція цієї моделі перегукується з однією з концепцій засновника позитивної психотерапії Носсрата Пезешкіана. Адже ядро цієї моделі визначається постулатом про те, що потенціал виходу з кризи є у кожного з нас. Іншими словами, кожна людина має сили впоратися зі складними ситуаціями. Але не кожна людина знає про свої можливості. Для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей. “Ця модель є цінною для нас, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом і/чи кризою”  
<https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>.

#### Декодування “**BASIC Ph**”:

**B** — belief and values – віра, цінності життя

**A** — affect – емоції, почуття

**S** - socialization – соціальні зв’язки, соціальні підтримка

**I** - imagination - уява, мрії, творчість

**C** - cognition - пізнання

**Ph** – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Респондентам було запропоновано поміркувати над питаннями: Що зазвичай ви робите, коли перебуваєте у стресі? На які ресурси опираєтесь? Що вам допомагає краще, а що гірше? Далі йдуть 36 тверджень, до кожного з яких є варіанти відповідей.

*ніколи не я рідко к я іноді коя періоди я часто я майже я завжди*  
*користу ористую ристуюс чно кори користу завжди к користу*  
*юся цимся цимя цимстуюся юся цимористую юся цим*  
*способо способо способо цим способо ся цимспособо*

м, щобм, щобм, щобспособо м, щобспособо м, щоб  
 впоратис впоратис впоратис м, щобвпоратис м, щобвпоратис  
 я зія зія зівпоратис я звпоратис я зі  
 складно складно складно я зіситуаціє я зскладно  
 ю ю ю складно ю. ситуаціє ю  
 ситуаціє ситуаціє ситуаціє ю ю. ситуаціє  
 ю. ю. ю. ситуаціє ю.

Я здаюся6% 79% 2% 12% 0% 1% 0%

і

поклада

юсь на

вищі

сили чи

долю у

вирішен

ні

проблем

и

Я не0% 28% 52% 15% 0% 5% 0%

говорю

про свої

емоції

прямо,

але

виражаю

їх

опосеред

ковано, —

до

прикладу

, плачу,

коли

думаю

про себе

|         |    |    |    |     |     |     |     |
|---------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| Я шукаю | 1% | 5% | 2% | 40% | 27% | 15% | 11% |
|---------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|

підтримк

и інших

людей

|   |    |    |    |     |     |     |    |
|---|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| Я | 3% | 2% | 7% | 53% | 15% | 13% | 7% |
|---|----|----|----|-----|-----|-----|----|

фантазу

ю і даю

волю

своїй

уяві, —

наприкла

д,

уявляю

себе у

спокійно

му,

безтурбо

тному

місці.

|   |    |    |     |     |     |    |     |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|-----|
| Я | 0% | 0% | 16% | 25% | 38% | 9% | 12% |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|-----|

збираю

інформа

цію, щоб

бути  
певним/н  
ою у  
тому, що  
я маю  
найкращ  
ий  
варіант  
вирішен  
ня  
проблем  
и.

Я 0% 0% 21% 40% 26% 9% 4%

їм або  
сплю  
менше,  
ніж  
звичайно  
, – або ж,  
навпаки,  
я їм та  
сплю  
більше,  
аніж  
зазвичай.

Я 0% 0% 20% 43% 24% 13%

вірю у  
мої  
власні

сили і  
мою  
здатність  
долати  
перешко  
ди.

Я 0% 4% 16% 31% 28% 13% 8%

висловл  
юю мої  
почуття  
у  
власний  
завуальо  
ваний  
спосіб –  
через  
натяки,  
сарказм  
або  
навіть  
флірт.

Я веду5% 6% 21% 33% 7% 14% 4%  
бесіди з  
друзями  
по  
телефону  
.

Я 4% 78% 16% 1% 1% 0% 0%  
згадую

свої  
улюблені  
історії,  
байки,  
притчі  
або ж  
казки –  
як спосіб  
пошуку  
вирішен  
ня  
проблем  
и.

| Я | 0% | 0% | 10% | 24% | 32% | 22% | 12% |
|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|

аналізую  
проблем  
и,  
намагаю  
чись  
знайти їх  
вирішен  
ня

| Я | 2% | 5% | 15% | 28% | 36% | 9% | 5% |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|

постійно  
займаю  
себе  
фізично  
працею –  
наприкла

д,  
прибира  
нням,  
приготув  
анням  
їжі,  
роботою  
з  
деревом,  
ремонто  
м  
автомобі  
ля чи  
навіть  
створенн  
ям  
моделі  
літака.

|     |    |     |     |     |     |    |     |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| Моє | 2% | 10% | 17% | 30% | 21% | 9% | 11% |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|-----|

кредо:

«Я

зможу

пережит

и це,

незважа

ючи ні

на що».

|   |    |     |     |     |     |    |    |
|---|----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| Я | 5% | 14% | 18% | 27% | 24% | 8% | 4% |
|---|----|-----|-----|-----|-----|----|----|

звільняю



сь від  
почуттів  
через  
плач,  
сміх або  
крик і не  
тримаю  
все це  
всередин  
і.

Я 1% 3% 45% 22% 16% 9% 4%

намагаю  
ся  
знайти  
підтримк  
у у друга  
або  
членів  
моєї  
сім'ї.

Сл 1% 6% 28% 32% 18% 8% 7%

ухаючи  
музику, я  
даю  
волю  
своїй  
уяві.

Я 4% 16% 18% 14% 17% 22% 9%

створюю

спеціаль  
ний план  
і дію  
згідно з  
ним крок  
за  
кроком.

Я 12% 47% 23% 10% 4% 3% 1%

використ  
овую  
вправи  
для  
розслабл  
ення.

Я 5% 15% 31% 34% 6% 2% 4%

прошу  
допомог  
и у Бога  
в  
молитві.

Я 8% 25% 27% 15% 13% 7% 5%

накручу  
ю себе  
емоційно  
, щоб  
посилити  
свою  
мотиваці  
ю

Я 25% 28% 12% 8% 14% 4% 5%

глибоко  
занурюю  
сь у  
стосунки  
з  
членами  
моєї  
громади  
або  
організа  
ції, до  
якої я  
належу.

Я 3% 18% 36% 26% 11% 4% 2%

згадую  
часи,  
коли  
мені  
було  
набагато  
краще,  
ніж  
зараз,  
або ж  
думаю  
про час,  
коли все  
зміниться

я на

краще.

|    |    |    |     |     |     |     |     |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| На | 1% | 3% | 19% | 32% | 19% | 12% | 14% |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|

самперед

я

намагаю

ся

зрозуміт

и, щоб,

власне,

відбуває

ться

|   |    |    |     |     |     |    |    |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|
| Я | 1% | 4% | 39% | 28% | 15% | 9% | 4% |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|

розслабл

яюся,

коли

роблю

щось:

приймаю

душ або

ванну,

йду на

прогулян

ку або

бігаю

підтюпце

м

|   |    |    |     |     |     |    |    |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|
| Я | 1% | 5% | 25% | 42% | 16% | 5% | 6% |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|

опираюс

я на свої  
духовні  
перекона  
ння або  
на свою  
життєву  
філософі  
ю

Я 1% 2% 15% 37% 22% 15% 8%

розповід  
аю або  
слухаю  
жарти і  
смішні  
історії.

Я 1% 16% 18% 17% 24% 15% 9%

шукаю  
людей, з  
якими  
можна  
провести  
час,  
нічим  
особливо  
не  
займаюч  
ись.

Я 8% 20% 27% 20% 13% 7% 5%

перегляд

аю

спортивн

і

змагання

, фільми

або

читаю

книги,

уявляюч

и себе на

місці

дійових

осіб.

Я 9% 12% 33% 27% 15% 6% 8%

зважаю

всі

можливі

варіанти

вирішен

ня

проблем

и і, якщо

це

можливо

, обираю

найкращ

ий з них.

Я 11% 24% 24% 18% 7% 13% 3%

намагаю

ся

постійно

займати

себе

якоюсь

фізично

ю

діяльніст

ю

|    |    |     |     |     |     |     |    |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Мо | 8% | 17% | 28% | 16% | 13% | 10% | 8% |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|

є кредо:

«Те, що

не

вбиває

мене,

робить

мене

сильніш

им»

|   |    |     |     |     |     |     |     |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Я | 2% | 11% | 29% | 17% | 13% | 16% | 12% |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

даю

вихід

моїм

емоціям.

|   |    |    |     |     |     |     |     |
|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Я | 0% | 7% | 15% | 27% | 23% | 12% | 16% |
|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|

пишу

листи та

е-мейли

до друзів

— 3

надією

на їх

відповідь

.

|   |    |    |     |     |     |     |    |
|---|----|----|-----|-----|-----|-----|----|
| Я | 1% | 4% | 23% | 23% | 26% | 16% | 8% |
|---|----|----|-----|-----|-----|-----|----|

мрію,

думаю

про

кращі

часи,

уявляюч

и собі їх.

|   |    |    |     |     |     |    |    |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|
| Я | 3% | 6% | 27% | 42% | 13% | 7% | 2% |
|---|----|----|-----|-----|-----|----|----|

намагаю

ся

знайти

вирішен

ня

проблем

и у

найкращ

ий

спосіб, з

тих, які

знаю,

обмірков

уючи

кожен з



них

Я 3% 15% 31% 16% 13% 5% 7%

виходжу

з дому

або

намагаю

ся бути

активни

м/ною

для того,

щоб

позбутис

я

надлишк

у енергії

Проаналізувавши результати моделі стресодолання BASIC PH, ми дійшли висновків, що найчастіше (відповідь: я часто користуюся цим способом) респонденти у момент мікроподій корситуються такими шляхами подолання стресу:

- Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми.

- Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення.

- Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака.

- Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись.

- Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.

Варто наголосити на тому, що окремі пункти моделі стресодолання

перегукуються з актуальними здібностями за Н. Пезешкіаном та з векторами балансної моделі (“Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх” — сфера сенсів, фантазій, майбутнього у балансній моделі позитивної психотерапії; “Я постійно займаю себе фізично працею — наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака” — сфера тіла і сфера діяльності у балансній моделі позитивної психотерапії; “Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись” — сфера діяльності у балансній моделі позитивної психотерапії).

Ніколи не використовують під час мікроподій респонденти варіант “Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу”.

Проаналізувавши відповіді респондентів, що стосуються того, яка сфера за балансною моделлю допомагає долати труднощі, ми отримали такі результати:

Сфера тіло — 24 %

Сфера діяльність — 38%

Сфера контактів — 23%

Сфера сенсів, майбутнього фантазій — 15%

Із запропонованих прислів'їв, приказок, цитат, що допомагають респондентам долати труднощі під час мікроподій найчастіше були обрані такі:

Лагідні слова роблять приятелів, а гострі слова — завзятих ворогів (39%)

Гостре словечко коле сердечко (42%)

Можемо зробити висновок про те, що асертивність є важливим складником під час мікроподій.

В іншому опитувальнику пропонувалися варіанти відповідей, що показують наскільки асертивно респонденти реагують на мікроподії.

Найчастіше відповідями були такі:

- Краще, ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми згодні.

- Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

- Я намагаюся знайти компромісне рішення.

- Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого та моїх власних.

- Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

- Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

- Я насамперед намагаюся ясно визначити те, в чому полягають спільні інтереси.

Проведене дослідження дає підстави зробити такі висновки:

По-перше, молодь (респонденти, які брали участь в опитуваннях) у мікроподіях надає перевагу конструктивним діалогам, аби вирішити спірні питання.

По-друге, під час мікроподій молодь активно використовує розвинуті актуальні первинні і вторинні здібності, що дає змогу асертивно вирішувати конфліктні ситуації.

Зважаючи на ситуацію в країні (повномасштабне вторгнення росії в Україну), вважаємо, що молоді все ж таки вдається опиратися на свої сильні сторони, знайти опору в собі і в оточуючому середовищі.

## **2.2. Методичні рекомендації щодо розвитку актуальних здібностей з урахуванням балансної моделі Носсрата Пезешкіана для роботи з мікроподіями в житті молоді**

На основі проведеного дослідження на базі тестів, актуальних здібностей, прислів'їв та приказок пропонуємо методичні рекомендації,

що допоможуть покращити психологічні та соціальні аспекти життя молоді, яка стикається з мікроподіями у повсякденному житті.

Методичні рекомендації скеровані на формування емоційної стійкості, навичок саморегуляції і покращенню знань про специфіку мікроподій та способах їх переосмислення, асертивної поведінки в таких ситуаціях.

Запропоновані рекомендації стануть в пригоді як психологам, так і пересічній людині, яка прагне краще себе зрозуміти.

1. Діагностика стресостійкості. Це може бути реалізовано у формі первинного тестування для виявлення рівня стресостійкості, здатності до саморегуляції і розуміння емоційних реакцій на мікроподії. Проведення анкетування для виявлення джерел мікроподій у житті людини (критика, негативний досвід спілкування у соцмережах тощо).

2. Ознайомлення з основами емоційної грамотності. Важливо навчити молодь розпізнавати емоції, причини виникнення тих чи інших емоцій, їх наслідків та запропонувати техніки, що допоможуть молоді впорядкувати свій емоційний стан.

3. Практичні заняття, бесіди, спрямовані на розвиток здатності аналізувати власні реакції на мікроподії.

4. Формування культури позитивного самосприйняття і практики самопідтримки. Це важливий момент, адже одним із принципів позитивної психотерапії є самодопомога. Тобто цей метод розрахований не лише на консультування у фахівця, а й на самопоміч чи допомогу близьким, друзям.

5. Розвиток навичок саморегуляції і подолання стресу. Можна запропонувати молоді декілька базових технік релаксації (дихальні вправи, медитація, м'язова релаксація). Навчання когнітивним стратегіям, що допомагають впоратися з негативними думками й емоціями (наприклад, техніка когнітивної реструктуризації, позитивне мислення

тощо). Практика саморегуляції в різних стресових ситуаціях, з урахуванням аналізу реакції і пошуком ефективних стратегій.

- Розвиток навичок усвідомленості та емоційної саморегуляції:

- тренінги з усвідомленості: вправи на концентрацію уваги і присутність у моменті;
- медитації і дихальні вправи;
- ведення щоденника емоцій для відстеження реакцій на стресові події;
- практики з релаксації;
- візуалізація і уява;
- техніка аутотренінга (щоденні навчання налаштовують людину на вирішення ситуацій);
- контроль дихання.
- Техніка “Віддзеркалення емоційного стану”. Відображення почуттів сприяє виникненню і зміцненню емоційного контакту між консультантом і клієнтом.

- Говорячи про це, ви відчуваєте ...

- Техніка “розфікусування ідей”

Застосовується консультантом у тому випадку, коли у клієнта є фіксована ідея (наприклад, я маю всім довести, що чогось варта, усі чоловіки зрадники тощо). На першому етапі відбувається пошук фіксованих ідей. Тут можуть допомогти такі питання: Яких принципів ти дотримуєшся? Що для тебе є правилом? На другому етапі є декілька кроків. Перший — дослідження позитивного аспекту фіксованої ідеї (Які переваги тобі це дає?). На другому кроці — дослідження наслідків (Що трапиться, якщо ти зробиш? .... не зробиш?). На третьому кроці можна помістити фіксовану ідею в якесь конкретну ситуацію: У яких ситуаціях, випадках ця ідея добре

працює, а в яких краще відмовитися від неї?- Коли ви говорите про це, ваші емоції...

Когнітивні техніки:

- заміна негативних упереджень на позитивні (одним із варіантів може бути таке завдання: виписати негативні упередження за 4 сферами за Носсратом Пезешкіаном (тіло, діяльність, контакти, сенси) і спробувати навпроти записати конструктивні установки. Потім ці конструктивні установки написати на окремі невеликі аркуші паперу і мати з собою під рукою, аби у будь-який момент можна було їх дістати і прочитати). Ще одним варіантом роботи з негативними упередженнями є переписування упередження: заміна окремих слів або ж викреслювання окремих слів до того моменту, поки установка не буде прийнятною.
- робота з ірраціональними думками (тут можна залучити роботу з метафорою або притчами)

6. Формування стійкого сприйняття невдач і критики. Це можуть бути майстер-класи, рольові ігри на сприйняття конструктивної критики; пояснення різниці між здоровим зворотнім зв'язком і негативним. Навчання конструктивному розумінню своїх невдач, помилок, конфліктів як можливостей для зростання. Робота з упередженими деструктивними установками, що пов'язані з самооцінкою, очікуваннями від себе та інших тощо.

7. Підтримка соціальної адаптації і навичок спілкування. Це можуть бути тренінги з розвитку асертивного спілкування і відстоювання особистих кордонів. Заняття з покращення навичок командної роботи, взаємної підтримки і укріпленню соціальних зв'язків. Робота з навичками вираження своїх емоцій і потреб, навичками соціального спілкування.

8. Систематичне відстеження прогресу. Періодичне тестування на рівень стресу і самооцінки. Проведення рефлексійних сесій для

визначення змін і покращень.

9. Закріплення навичок і самостійний розвиток. Створення для молоді застосунків чи інтернет-платформ, де будуть зібрані матеріали, вправи, медитації для самостійної роботи. Навчання навичкам самодопомоги, які можна використовувати у повсякденному житті для підтримання емоційного балансу.

*Робота з притчами (також може використовуватися не лише на сеансі у психолога, а й самостійно для саморефлексії).* Подаємо за книгою Кушніра Романа “Історії і притчі для особистісного зростання”.

“Про вовка, якого ми годуємо

Одного разу дідусь розповідав онукові:

- Знаєш що, внучку, у кожному з нас є два вовки. Один вовк бореться за те, щоб ми були щирі, чесні, добрі, мужні, справедливі, допомагали іншим, розвивалися, змінювали цей світ на краще, а другий вовк — за те, щоб ми були хитрими, злими, обманювали і були нещирими й нечесними з іншими, він робить так, щоб у нас перемогло зло.

- А який вовк перемагає? - запитав онук.

- Той, якого годуєш ти, - відповів дідусь” [18, с. 13].

Роман Кушнір цілком справедливо зауважує, що те, що ми маємо в житті — це лише зона “нашої відповідальності. Зона власної відповідальності” закінчується там, де ми починаємо “зону обставин”: вона може бути безмежною, а може розпочинатися вже з нахмурення співрозмовника, кривого погляду сусіда чи негативної відповіді на наш лист. Це ні від кого не залежить, а є лише реузльтатом наших рішень” [18, с. 13].

Варто пам’ятати, що спілкуючись з людиною, ми кормимо одного з двох вовків. І від нас залежить, яким буде це спілкування.

Ця притча може стати у пригоді тим людям, у яких актуальні здібності “довіра”, прямота, чесність”, “стриманість” мають більше або

менше діапазону у 6 — 9 балів.

#### “Побажання

Один чоловік їхав собі у громадському транспорті й думав свою гірку думу: “Шеф на роботі падлюка — зарплату завжди затримує, жінка вперта — не хоче мене слухати, діти — ті взагалі паразити, на шиї сидять, нічого не роблять, друзі тільки щось хочуть від мене”.

А на правому плечі в нього сидів янгол і записував: “Шеф на роботі падлюка — зарплату завжди затримує, жінка вперта — не хоче мене слухати, діти — ті взагалі паразити, на шиї сидять, нічого не роблять, друзі тільки щось хочуть від мене”. І думає собі: “Навіщо то все йому треба? Вже наче раніше те саме замовляв. Але якщо хоче, то буду виконувати” [18, с. 17].

Роман Кушнір акцентує увагу під час тлумчення цієї притчі: “Коли ми формулюємо для себе негативні відносини з іншими чи загалом зі світом, ми насправді моделюємо своє майбутнє” [18, с. 17]. Автор посібника ставить резонне питання: “Чи потрібно лідині таке майбутнє?”. Проблема багатьох у тому, що вони зациклені на тому, що не так у житті, але не озвучують/не розуміють як має бути, щоб було краще.

З іншими притчами і авторським тлумаченням можна ознайомитися у книзі Кушнір Р. Історії і притчі для особистого зростання.

#### „Про лісоруба”

“Якийсь чоловік побачив лісоруба, який на превелику силу пиляв дерево абсолютно тупою пилою. Чоловік спитав його: -Шановний, чому б тобі не вигострити пилу? -Я не маю часу на вигострювання –я повинен пиляти! – прогарчав лісоруб” [30].

#### „Човен на одне весло”

- Чому у світі є добро, я знаю, навіщо є світло — теж, для чого радість — розумію, але навіщо створене зло і нещастя? - постійно допитувався один учень суфія.



Одного разу суйію випала нагода пояснити. Взявши учня на човен, він щосили почав гребти одним веслом. Ясна річ, човен почало крутити на місці, але він навіть на метр не наблизився до другого берега.

- Зачекай, - не витерпів учень, - давай я тобі допоможу другим веслом, бо так ми нікуди не допливемо.

- Вірно кажеш, так само і щастя ми отримуємо, коли помічаємо навколо сум і печаль, а з чимось одним плисти по житті не можемо [18, с. 95].

Роман Кушнір так трактує цю притчу. У всьому, що нас оточує, задіяні закони компенсації і принцип маятника. Печаль обов'язково змінюється радістю. Коли ми бачимо лише фрагмент чогось, то ми і сприймаємо лише фрагмент світу. Коли ми приймаємо негаразди, ми вчимося радіти і маленьким радощам.

6. Розвиток позитивного мислення. Вправи на фокусування на позитивних аспектах життя, характеру тощо. Практики вдячності.

7. Розширення розуміння внутрішніх конфліктів. Розбір внутрішніх конфліктів (а в позитивній психотерапії це зазвичай конфлікт між первинною та вторинною актуальними здібностями).

8. Розвиток гнучкості мислення. Тренування на розвиток гнучкості мислення та швидка адаптація до змін.

9. Планування часу. Ці рекомендації стануть у пригоді тим, у кого є проблеми з актуальною здібністю “час”, незбалансованість якої також може бути причиною мікроподій. Тут можна запропонувати декілька методів з тайм-менеджменту (1-3-5, “Помодоро”, планування і списки, орієнтуючись на рекомендації відомих коучів, психологів, експертів у таймменеджменті).

10. Налагодження режиму дня (їжа, сон, фізична активність).

11. Техніка активних запитань. Мета цієї техніки допомагає людині усвідомити наскільки людина здатна брати відповідальність за своє життя на себе, іншими словами, наскільки людина здаєна бути в дорослій позиції.

Отже, активні питання зазвичай починаються словами “Чи зробив (ла) я все сьогодні для того, аби...”

Техніки позитивної психотерапії відіграють ключову роль у роботі з мікроподіями, сприяючи усвідомленню їхнього впливу на психоемоційний стан особистості та використанню цих подій як ресурсу для особистісного розвитку. Основні аспекти впливу таких технік можна розглянути у кількох напрямках:

### 1. Усвідомлення та прийняття мікроподій

- Техніка рефлексії та аналізу: Позитивна психотерапія сприяє усвідомленню мікроподій через запитання, що допомагають клієнту аналізувати власний досвід. Наприклад, “Що сьогодні принесло вам радість?” або “Яка подія сьогодні змусила вас замислитися?”.
- Робота з акцентуацією позитивного: Техніка полягає в тому, щоб звертати увагу на позитивний аспект кожної мікроподії, навіть якщо вона здається незначною або негативною на перший погляд.

### 2. Перетворення мікроподій на джерело ресурсів

Метод балансів (Баланси Носсрата Пезешкіана): У роботі з мікроподіями цей метод допомагає оцінити баланс між основними сферами життя: тілом, досягненнями, контактами і сенсами. Усвідомлення дисбалансу сприяє переосмисленню значення мікроподій у цих сферах.

- Техніка пошуку ресурсів у подіях: Клієнт вчиться визначати, як навіть негативна мікроподія може послужити джерелом внутрішнього зростання або нових можливостей.

### 3. Формування стресостійкості через мікроподії

- Міні-інтерв'ю із самим собою: Задавання питань, що сприяють кращому розумінню впливу мікроподій, наприклад, "Як ця подія вплинула на мої емоції?" або "Чого я можу навчитися завдяки цьому?".

- Робота з концепцією "малих успіхів": Усвідомлення та підкреслення навіть найменших досягнень протягом дня дозволяє формувати стійкість до стресу та підтримувати позитивний емоційний фон.

#### 4. Психотерапевтичні інструменти для розвитку актуальних здібностей

- Техніка "часу для себе": Під час роботи з мікроподіями клієнт навчається виділяти час для осмислення, релаксації та саморозвитку. Це зміцнює його здатність до самоусвідомлення.
- Емоційний розподіл акцентів: Клієнта вчать усвідомлювати, як саме мікроподії впливають на його емоційний стан і що можна зробити для трансформації негативних переживань у нейтральні чи позитивні.

Таким чином, техніки позитивної психотерапії дозволяють ефективно інтегрувати мікроподії у психотерапевтичний процес, сприяючи розвитку стресостійкості, особистісного балансу та внутрішнього ресурсу клієнта. Ці методичні рекомендації охоплюють усі 4 сфери життя людини за Носсратом Пезешкіаном і допоможуть молоді усвідомлено підходити до своїх переживань, сумнівів, розвивати психологічну стійкість перед мікроподіями і покращити навички емоційного самовладання, що матиме позитивні результати у соціальному житті і побуті молоді.

## ВИСНОВКИ

Аналіз дослідження дає можливість зробити такі висновки.

Позитивна психотерапія є одним із дієвих короткострокових методів у психології, що дає змогу акцентувати увагу на ресурсах клієнта, забезпечити усебічний аналіз актуального конфлікту, і вирішити питання на цьому ж рівні. Провідні українські (Боброва Л., Воронова О., Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д., Заяць А., , Карпенко Є., Овчаренко О., Отенко С.А. та ін.) та зарубіжні (Карикаш В., Махмауді Х., Пезешкіан Н., Сешарді С. Та ін. ) докладають багато зусиль задля глибшого розроблення методології методу; у наукових розвідках звертають увагу на вплив технік позитивної психотерапії в різних конфліктних ситуаціях.

Провівши емпіричне дослідження ми дійшли таких висновків. Аналізуючи вплив мікроподій на психоемоційний стан особистості, встановлено, що навіть незначні події повсякденного життя можуть слугувати важливим джерелом психологічного благополуччя. Мікроподії, усвідомлені та опрацьовані в рамках позитивної психотерапії, сприяють зміцненню актуальних здібностей, таких як здатність до прийняття, емпатія та саморегуляція. Позитивна психотерапія визначає розвиток актуальних здібностей як ключовий компонент стресостійкості. У результаті роботи з мікроподіями виявлено, що формування навичок рефлексії та усвідомленості покращує здатність до адаптації в умовах стресу. Систематичний підхід до аналізу мікроподій дозволяє розвивати гармонійний баланс між потребами та можливостями особистості. На основі проведених досліджень запропоновано модель стресостійкості, яка включає три ключові компоненти:

- Усвідомленість і рефлексія: опрацювання мікроподій як елементів особистісного досвіду.

- Розвиток внутрішніх ресурсів: зміцнення актуальних здібностей для ефективної адаптації.
- Гармонійне використання ресурсів: баланс між тілесними, емоційними, когнітивними та соціальними аспектами життя.

Включення роботи з мікроподіями у психотерапевтичну практику дозволяє підвищити якість життя клієнтів, сприяє ефективнішому управлінню стресовими ситуаціями та зміцнює життєстійкість.

Робота з мікроподіями за допомогою технік позитивної психотерапії:

- сприяє підвищенню рівня усвідомленості;
- допомагає розвивати навички саморегуляції та адаптації;
- стимулює здатність знаходити сенс навіть у невеликих подіях;
- зміцнює гармонію між тілесними, емоційними, когнітивними та соціальними аспектами особистості.

Таким чином, дослідження доводить, що робота з мікроподіями у житті молоді у рамках позитивної психотерапії є ефективним підходом до зміцнення стресостійкості, що базується на розвитку актуальних здібностей і гармонізації внутрішніх ресурсів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боброва Л. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров'я. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 30 — 34.
2. Бозоян М., Кононенко О. Сми́сложиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики в сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць № 3(56), 2021. Т.1 С. 122 — 134
3. Большакова А. М. Життєтворчий тренінг як метод психологічного сприяння життєвому самоздійсненню особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології : [зб. наук. пр.]*. Схід.-Європ. Ін-т Психології. Київ, 2014. Вип. 9. С. 12–17.
4. Волошина Ю. Розв'язання сімейних конфліктів з використанням технік позитивної психотерапії. Маг робота Київ, 2022, 87 с.
5. Воронова О. Рефлексивний компонент психологічного здоров'я. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року), Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 53 — 56.
6. Воронцова, О., Данечкіна, Ю. Конфліктність та конфліктна компетентність особистості. *Збірник наукових праць «Вісник Національного університету водного господарства та природокористування»*. Рівне, 2006, №3 (35), С. 302 — 307.
7. Галян І., Галян О. Невизначеність та складність життєвих ситуацій як чинник розвитку смисложиттєвої стійкості молодих людей. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року)

Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 57 — 60.

8. Гірник, А. Основи конфліктології: навч. посіб. Київ : Києво-Могилянська академія. 2010, 222 с.

9. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО “МНГ”, 2022, 219 с.

10. Гоян І. Концептуальні засади дослідження процесу самоорганізації молоді в умовах суспільних змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць*. № 3(56), 2021. Т.1 С. 194 — 202

11. Гриньова Н., Слободян С. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. *Психологічний журнал*, 2019. №3. С. 52 — 61

12. Долинська, Л., Матяш-Заяц, Л. Психологія конфлікту : навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. Київ : Каравела. 2013, 303 с.

13. Жданова І., Заблоцька К. До проблеми розвитку психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року). Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 134 — 137.

14. Заяць А. Енергетичний менеджмент: практичний посібник з керування власною енергією. Київ : Yakaboo Publishing, 2023, 224 с.

15. Карикаш В.И. Основы психологического консультирования в позитивном подходе. Український Інститут Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту. Черкаси, 2009. 43 с.

16. Карпенко Є. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія “Психологія”, 2019. Вип. 66. С. 24 — 29.

17. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід — Захід: позитивна психотерапія в діалогі культур. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
18. Кушнір Р. Історії і притчі для особистого зростання. Дрогобич : КОЛО, 2013. 224 с.
19. Лялюк Г., Кистенюк О. Мотивація як детермінанта поведінки індивіда. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 184 — 188.
20. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
21. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
22. Овчаренко О. Позитивна психотерапія як чинник впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності. Габітус: науковий журнал з соціології та психології. 2024. Вип. 61. С. 71 — 81.
23. Основи психологічного консультування(лекційний курс): навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», 2013, 204 с.
24. Основи психологічного консультування у позитум-підході. Черкакси: Український Інститут Позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту, 2009. 52 с
25. Отенко С.А. Позитивна психотерапія як сучасна теоретична основа соціалізації. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки*. Вінниця: «ТВОРИ», 2021. Вип. 37. Т.2. С. 45 — 48.
26. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії: довідник. Київ : ТАЛКОМ, 2019, 192 с.
27. Пеньковська Н., Шептицький Р. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навч.-метод. посібник.



Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.

28. Пілецький В. Психологічні особливості стресових реакцій здобувачів вищої освіти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць*. 2021, № 3(56), Т.1 с. 202 — 214.
29. Практикум із групової психокорекції // С. Максименко, О. Прокоф'єва, О. Царькова. Мелітополь: видавничо-поліграфічний центр “Люкс”, 2015. 414 с.
30. Притчі. URL : <https://psychologdcpp.in.ua/prutchi/>
31. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі: Збірник матеріалів IX науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана (м. Одеса, 2-4 червня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 173-176.
32. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 2019. Т.1. №22. С. 38 — 45.
33. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC PH . URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
34. Рудницька О. Работа с балансной моделью в positum подходе. Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі : матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, (м. Одеса, 2-4 червня 2017 р.), 200-207.
35. Саутвік Д., Чарні Д. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Гілка, 2022. 377 с.
36. Сердюк Л., Завірюха В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.

- Костюка Том ІХ. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. Київ. Ніжин : ПП Лисенко. С. 185 — 193.
37. Сердюк Л.З., Чайка Г.В., Чиханцова О.А. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості. Методичні рекомендації. Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 68 с.
38. Сердюк, Л., Завірюха, В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. ІХ, 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018, С. 185 –193.
39. Сіренко О. Історія становлення позитивної психотерапії, як окремого напрямку психології (друга половина ХХ – початок ХХІ ст.). Історія науки і техніки. 2018. Т. 8. Вип. 2 (13). С. 515–526.
40. Слободян С. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. Психологічний журнал, 2019. №3. С. 52 — 61.
41. Ханецька, Н. Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2015, 84 с.
42. Цільмак О. М. “Класифікація професійно важливих якостей психолога  
Цільмак О. Психологічне консультування : лекційний матеріал для здобувачів вищої освіти. Одеса, 2020. 319 с.
43. Чиханцова О. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць № 3(56), 2021. Т.1 С. 21 — 34
44. Чиханцова О. Психологія становлення життєстійкості особистості. Дис доктора психологічних наук, 19.00.01 — загальна психологія, історія психології, Київ, 2021, 430 с.
45. Український інститут Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту <http://positum.org.ua/pozitivna-psixoterapiya-pro-metod/>
46. Яремчук, С. Сучасні теорії в конфліктології. Чернівці: Рута, 2008, 72 с.

47. Eryılmaz A., Batum D., Ergin K. Examination of Self-Control in Positive Psychotherapy Structure. *The Global Psychoterapist*. Volume 2. Number 1. January 2022. P. 22 – 33.
48. Mahmoudi H. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Well-being and Self-Esteem among Adolescents with Depression Disorder. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*. 2017. – №2(1). – P. 153-163.
49. Chykhantsova O., Kuprieieva O. Possibilities of positive psychotherapy in the formation of hardiness. *The global psychotherapist*. 2021. Vol. 1. Is. 2. P. 22–26
50. Peseschkian, N. The five stages of Positive Psychotherapy in organization development. *Organization Development Journal*, 8(1). 1990. P.27–34
- Peseschkian. N. *Positive psychotherapy of everyday life*. Bloomington, USA: AuthorHouse. 2016, 326 p.
51. Seshadri A. Mindfulness-based cognitive therapy, acceptance and commitment therapy, and positive psychotherapy for major depression . *American Journal of Psychotherapy*. 2021. №74(1). P. 4–12.
52. Werner B. Resource-oriented Work With Traumatized Patients. *THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST*. Volume 4. Number 1. January 2024. P. 56 – 61

## Додаток

СПИСОК ПИТАНЬ ДО КОЖНОЇ З 4 СФЕР ЖИТТЯ (за посібником Пеньковська Н., Р. Шептицький Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.)

### Питання до сфери “Тіло”

- ◆ Які у вас є фізичні нездужання? Які органи уражені?
- ◆ Як ви оцінюєте свій зовнішній вигляд?
- ◆ Ви відчуваєте своє тіло як друга чи як ворога?
- ◆ Вам важливо, як виглядає ваш партнер?
- ◆ Яке з 5 почуттів має для вас найбільше значення?
- ◆ На якому органі у вас проявляється гнів?
- ◆ Як реагує ваш партнер (ваша сім'я), коли ви хворієте?
- ◆ Як ви поведетеся, коли хворіє ваш партнер?
- ◆ Чи багато ви спите?
- ◆ Який вплив мають хвороби на ваше сприймання життя і ваше ставлення до майбутнього?
- ◆ У вашій родині цінують гарний зовнішній вигляд, заняття спортом, фізичне здоров'я?
- ◆ Хто з вас пестив, цілував або був з вами ніжний у дитинстві?
- ◆ Чи приділялася вам увага у вашому рідному домі гарній, багатій їжі?  
Яким був девіз?
- ◆ Як вас карали батьки? І чи карали взагалі?
- ◆ Чи доводилося вам, незважаючи на хворобу, залишатися на ногах?
- ◆ Коли ви хворіли, вас одразу ж відправляли в ліжко?
- ◆ Хто за вами доглядав?

### Сфера “діяльність”

- ◆ Якою діяльністю ви б хотіли займатися? Чи задоволені ви своєю професією?

- ◆ Яка діяльність викликає у вас труднощі?
- ◆ Для вас важливо, щоб ваша діяльність завжди була успішною?
- ◆ Що викликає у вас найбільший інтерес? (фізична, інтелектуальна діяльність, організаційна робота тощо)?
- ◆ Чи легко вам визнати успіхи вашого партнера, ваших дітей?
- ◆ Коли ви оцінюєте людину, наскільки важливо для вас наскільки вона інтелігентна та наскільки вона має соціальний престиж?
- ◆ Чи буває вам іноді важко приймати рішення?
- ◆ Ви добре почуваетесь, коли вам нема що робити?
- ◆ Хто з ваших батьків більше цінував діяльність?
- ◆ Хто з вашої родини частіше грав з вами?
- ◆ Батьки говорили вам, чому ви повинні щось робити?
- ◆ Батьки виявляли розуміння до ваших інтересів?
- ◆ Які типові спогади для ваших шкільних років?
- ◆ Чи винагороджували вас за ваші успіхи?

#### Сфера “контакти”

- ◆ З якими людьми вам важуо вступати в контакт?
- ◆ Що для вас важче: вступати в контакт чи підтримувати його?
- ◆ Яке значення для вас має традиція?
- ◆ Чи має для вас значення, що скажуть інші люди?
- ◆ Хто з ваших батьків був більш контактним?
- ◆ У дитинстві у вас було багато друзів?
- ◆ До кого ви б змогли звернутися, якби у вас виникли проблеми?
- ◆ Хто з батьків любив приймати вдома друзів?
- ◆ Чи вважаєте ви, що контакти з родичами важливі?

#### Сфера “фантазії, сенси, майбутнє”

- ◆ Чи цінуєте ви фантазію?
- ◆ Чи часто до вас приходять гарні думки?
- ◆ Чи буває так, що фантазії для вас миліші за дійсність?

- ◆ Ви охоче згадуєте минуле?
- ◆ Чи думаєте ви іноді про те, як би було з іншим партнером чи в іншій професії?
- ◆ Чи часто ви думаєте про майбутнє?
- ◆ Якби на тиждень ви змогли помінятись з кимось місцями, хто б це був?
- ◆ Хто для вас може бути зразком для наслідування?
- ◆ Хто з вашої сім'ї більш схильний до фантазій, мрій?



## Звіт подібності

### метадані

Заголовок

Огульчанська О\_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Огульчанська О.

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

### Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виконання запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

|                        |  |    |
|------------------------|--|----|
| Заміна букв            |  | 4  |
| Інтервали              |  | 0  |
| Мікропробіли           |  | 29 |
| Білі знаки             |  | 0  |
| Парафрази (SmartMarks) |  | 41 |

### Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності означає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25  
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



9504  
Кількість слів

69199  
Кількість символів