

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

РУДЕНЧЕНКО ОКСАНА ЛЕОНІДІВНА

УДК 159.922.8:378

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК В ПЕРІОД
КРИЗИ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ О.Л. Руденченко

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2023

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2023 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(прізвище, ім'я, по батькові)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Руденченко Оксана Леонідівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

Войцехівська Юлія Юріївна

АНОТАЦІЯ

Руденченко О.Л. Особливості психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю дослідження переживання особистістю кризових періодів не втрачає своєї актуальності, зокрема щодо реалій сучасної України.

Перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії; розглянуто поняття життєвої кризи особистості в контексті сучасних психологічних досліджень; висвітлено проблемну зону питання щодо особистості жінки як суб'єкта психологічного супроводу з подолання життєвих криз; окреслено зміст та основні характеристики позитивної психотерапії як методу психологічного супроводу жінок в період кризи.

Друга частина роботи зосереджена на висвітленні методології, методів, етапів емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи; описі психодіагностичних методик емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи; визначенні мети, завдань та етапів формувального впливу психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів.

У третьому розділі представлені результати констатувального етапу емпіричного дослідження особистості жінок в період кризи та результати формувального впливу психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії на розвиток особистісних ресурсів; запропоновані методичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії.

Ключові слова: дорослий вік, позитивна психотерапія, вікові кризи, психологічний супровід, особистісні ресурси.

ANNOTATION

Rudenchenko O.L. Features of psychological support for women in crisis using the method of positive psychotherapy. Qualification work for a master's degree in specialty 053 - psychology. - Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

The relevance of the study is due to the need to study the experience of a personality in times of crisis, which remains relevant, in particular, in relation to the realities of modern Ukraine.

The first section is devoted to the theoretical analysis of the problem of psychological support for women in crisis using the method of positive psychotherapy; the concept of a life crisis of a personality in the context of modern psychological research is considered; the problem area of the issue of a woman's personality as a subject of psychological support for overcoming life crises is highlighted; the content and main characteristics of positive psychotherapy as a method of psychological support for women in crisis are outlined.

The second part of the work focuses on the methodology, methods, stages of empirical research of psychological characteristics of women in crisis; description of psychodiagnostic methods of empirical research of psychological characteristics of women in crisis; determination of the purpose, tasks and stages of the formative influence of psychological support of women in crisis on the development of personal resources.

The third section presents the results of the ascertaining stage of the empirical study of women's personality in times of crisis and the results of the formative influence of psychological support of women in times of crisis by the method of positive psychotherapy on the development of personal resources; methodological recommendations for psychological support of women in times of crisis for the development of personal resources by the method of positive psychotherapy are proposed.

Keywords: adulthood, positive psychotherapy, age crises, psychological support, personal resources.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	10
1.1. Життєві кризи особистості в контексті сучасних психологічних досліджень	10
1.2. Особистість жінки як суб'єкт психологічного супроводу з подолання життєвих криз	15
1.3. Зміст та основні характеристики позитивної психотерапії як методу психологічного супроводу жінок в період кризи	24
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ	35
2.1. Методологія, методи, етапи емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи	35
2.2. Психодіагностичні методики емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи	38
2.3. Мета, завдання та етапи формувального впливу психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів	51
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3. УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	54
3.1. Результати констатувального етапу емпіричного дослідження особистості жінок в період кризи	55
3.2. Результати формувального впливу психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії на розвиток особистісних ресурсів	59
3.3. Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії	62
Висновки до розділу 3	86
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність проблеми. У психологічній науці проблема переживання особистістю кризових періодів не втрачає своєї актуальності, зокрема щодо реалій сучасної України, та ускладнена неоднозначністю визначення і трактування цього феномену. Численні дослідження окремих питань впливу кризових періодів на життя людини охопили окремі аспекти стресів, складних життєвих ситуацій, депресій, посттравматичного синдрому. Однак попри поширеність й різноманіття таких досліджень, багато аспектів лишаються недостатньо розробленими стосовно можливості їх використання у сучасному житті українців.

Вивчення кризи особистого життя спочатку відбувалося, головним чином, в рамках профілактичної психіатрії. Основними напрямками були дослідження різноманітних реакцій на життєві кризи в роботах Е. Ліндеманна в сфері малої психіатрії, концепції стресу та стадій дистресу від Г. Сельє, а також концепції восьми життєвих циклів та відповідних їм психосоціальних криз від Е. Еріксона. Наразі предметом пильної уваги психологів стали життєві кризи, зокрема Ш. Бюлер, Б. Ливехуда, С. Максименко розділяючи людське життя на періоди та етапи, звернули свій погляд на складнощі переходу від одного значущого етапу до іншого. Також дослідниками підкреслені особливості кризових явищ як у жінок, так і чоловіків, та проаналізовані чинники, що ініціюють кризи. Життєві кризи жінок детермінуються як обставинами життя, соціальною ситуацією, так і внутрішніми особистісними конфліктами. Якщо перший фактор ставить перед жінкою завдання адаптуватися до нових обставин, то особистісна криза вимагає переосмислення завдань, пов'язаних з творчим адаптуванням внутрішньої ієрархії компонентів особистого «Я» під новий спосіб дії, або навіть розширення нових, раніше відсутніх в її життєвому досвіді особистісних структур. Обидві причини кризи в особистому житті руйнують її цілісність, систему ідентичностей та "Я-концепцію", ускладнюючи тим самим життєвий

процес в його попередніх формах. У такому контексті проблема подолання криз у жінок вимагає аналізу поняття кризи та охоплює питання психологічного супроводу жінок в період кризи у відновленні їх суб'єктності шляхом розвитку конструктивних форм поведінки та конструктивних емоційних станів, а також питання розробки й опрацювання психопрофілактичних засобів подолання негативних впливів кризового періоду на особистість жінок.

Відповідно з таким зауважимо, що актуальність обраної проблеми, а також її недостатнє теоретичне висвітлення та емпіричне вивчення зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи **«Особливості психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та вивчити емпірично особливості психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості жінок в період кризи.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити програму психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів.
4. Розробити методичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії.

Об'єкт дослідження кваліфікаційної роботи – розвиток особистості під час кризи.

Предмет дослідження кваліфікаційної роботи – психологічний супровід жінок в період кризи.

Гіпотеза дослідження. Розроблена навчально-тренінгова програма психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії сприяє актуалізації особистісних ресурсів та мобілізації можливостей жінок в період кризи щодо прийняття позитивних рішень й подолання наслідків впливу кризи.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на: гуманістичному, екзистенційному, психодинамічному, позитивному підходах (К. Rogers, R. May, N. Peseschkian); інтегрованих теоретичних та методологічних положеннях щодо розвитку особистості, сформульованих у межах гуманістичного, особистісно-діяльнісного, позитивного та транскультурального підходів, зокрема принципів надії, балансу й гармонізації, консультування та самопомоги, постулюваних як закономірні явища в гуманістичній психології, позитивній та транскультуральної психотерапії; сучасних наукових уявленнях про: кризові ситуації та життєві кризи, етапи їх розгортання; психологічні, фізіологічні, поведінкові прояви криз; психологічні механізми виникнення та розгортання криз (Р. Ассаджіолі, Ф. Василюк, С. Гроф, К. Гроф, Т. Йоманс, Е. Йоманс, К. James, В. Gilliland, А. Roberts); концептуальних положеннях теорій кризи В. Ромека, Т. Титаренко, В. Франкла, у яких феномен кризи в житті людини розглядався, водночас, і як ненадійна ситуація, і як потенційна можливість подальшого розвитку особистості; концепція вікового розвитку особистості в онтогенезі, у контексті якої періоди вікових криз характеризуються процесами переходу до нового типу взаємовідносин особистості, змінами соціальної ситуації розвитку та діяльності, перебудовою структури свідомості особистості (Л. Виготський, О. Леонт'єв, Д. Ельконін).

Методи та організація дослідження. Для вирішення завдань дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів залежно від змісту проблеми та етапу дослідження. Емпіричне дослідження

психологічних особливостей жінок в період кризи проводилося у чотири етапи: підготовчий, констатуєчий, формувальний, узагальнюєчий.

На підготовчому етапі дослідження застосовані теоретичні методи, серед яких: аналіз наукових джерел для уточнення змісту понять «криза», «життєва криза», «особистісна криза»; узагальнення та систематизація результатів досліджень – для опрацювання та інтерпретації теоретичних джерел з проблеми подолання криз серед жінок засобами позитивної психотерапії.

На констатуєчому етапі дослідження використані такі емпіричні методи, як: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики. Психодіагностичні методики, серед яких: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF); Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS); Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

На формувальному етапі дослідження здійснена апробація тренінгу розвитку особистісних ресурсів жінок в період кризи на вибірці вчителів та мам учнів.

На етапі узагальнення дослідження з метою обробки емпіричних даних використовується систематизація, наочне подання у вигляді таблиць, а також кількісний опис через основні статистичні показники. Застосовано комп'ютерну програму статистичної обробки даних SPSS Statistics, зокрема методи дескриптивної статистики такі, як: перевірка нормальності даних, незалежності даних, однорідності даних, їх розподілу. Основними статистичними показниками, що використані для опису набору даних, стали міри центральної тенденції (середнє значення, медіана, мода) та міри мінливості (стандартне відхилення, коефіцієнт асиметрії).

Дослідження виконано в школі-інтернаті I-II ступенів №14 з поглибленим вивченням предметів художньо-естетичного циклу. Загальна вибірка досліджуваних – 79 (35 вчителів, 44 мами учнів).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження зумовлюється тим, що *вперше: теоретично проаналізовано* проблему психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії; *емпірично досліджено особистість жінок як суб'єктів* психологічного супроводу з подолання життєвих криз методом позитивної психотерапії на вибірці вчителів та мам учнів спеціалізованої школи-інтернату; *обґрунтовано та експериментально перевірено* програму психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів; *розроблено методичні рекомендації* щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії.

Поглиблено та розширено зміст понять «криза», «життєва криза», «особистісна криза»; *подальшого розвитку набули* положення про розвиток особистості засобами позитивної психотерапії в умовах психологічного супроводу під час криз.

Практичне значення дослідження Визначення психологічних особливостей психологічного супроводу жінок під час кризи методом позитивної психотерапії має на меті отримання результатів, які можуть бути корисні для практикуючих психологів, які працюють з жінками різних вікових та соціальних груп. Отримані висновки також можуть бути використані при навчанні студентів спеціальності 053 "Психологія", щоб розвивати їхні професійні навички у межах таких навчальних курсів, як "Сучасні методи психотерапії", "Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях" та інші.

Апробація та публікації результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на:

- тези виступу на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології», 20 квітня 2023 р в СумДПУ імені А.С.Макаренка «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя»;

- тези виступу на науково-практичній конференції «Студентські читання – 2023», Поліський національний університет;

- стаття у фаховому видання категорії Б: Литвичнук А., Руденченко О., Можар А. Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційною кризою у жінок. *Науковий вісник вінницької академії безперервної освіти*, №4/2023 (в друці)..

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (52 найменування, з яких 26 написані іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 109 сторінок, основний зміст роботи викладено на 90 сторінках. Робота містить 11 таблиць, 2 рисунки та 9 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

1.1. Життєві кризи особистості в контексті сучасних психологічних досліджень

У сучасній психології розробка проблеми переживання особистістю кризових періодів ускладнена неоднозначністю визначення і трактування цього феномену. Такі терміни, як "вікові кризи", "критичні періоди", "кризові стани особистості", "критичні ситуації", "кризи психічного розвитку" не мають чітких критеріїв визначення та тлумачення, що у певній мірі ускладнює класифікацію криз і обмежує розуміння їх природи. [17].

У сучасних психологічних дослідженнях поняття кризи умовно класифікуються на нормативні і ненормативні. Нормативна криза в психічному житті людини визначається як перехід від одного вікового етапу до іншого чи від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної. Такі кризи можуть мати короткочасний, здебільшого непатологічний характер і можуть супроводжуватися станом напруги, тривоги чи депресивними симптомами [23 Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. - 376 с.].

Лев Семенович Виготський у своїй культурно-історичній концепції розглядав кризу як нормативне явище становлення та основний механізм розвитку особистості [18]. У наукових концепціях Лева Семеновича Виготського висловлено погляд на процес психічного розвитку особистості не як на плавний еволюційний процес, що поступово удосконалює вроджені особливості психіки, а як на уривчастий, що складається із періодів стабільності і критичних періодів. Згідно з цією концепцією, Л. С. Виготським використане поняття вікової кризи – «це умовне найменування перехідних

етапів вікового розвитку, які знаходяться між стабільними періодами розвитку особистості». Суть будь-якої кризи, за його уявленням, полягає в переході від одного вікового етапу до іншого, що зумовлено перебудовою потреб і спонукань, переоцінкою цінностей, якими керується особистість у власній поведінці та діяльності. [18].

О. М. Леонт'єв висловив протилежну точку зору на кризу, стверджуючи, що "кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку". За його думкою, неминучими є не кризи, а переломи - якісні зрушення у розвитку [11, ст.67]. Навпаки, криза, за словами Леонт'єва, свідчить про те, що перелом не відбувся своєчасно. Він стверджує, що криза може виникнути тільки в разі, якщо психічний розвиток не є грамотно керованим, а відбувається стихійно, без контролю та керівництва, і висуває ідею, що кризу можна уникнути, якщо психічний розвиток є часткою осмисленого та керованого процесу виховання. [11]. О.М. Леонт'єв під переломом розумів зміну системи відносин та провідної діяльності особистості. Згідно з його поглядами, криза виникає у випадках, коли ці зміни не відбуваються своєчасно, і вона може бути спричинена неякісним розвитком. Його погляд на кризу можна трактувати як несприятливий стан особистості, що може вести до асоціальної поведінки, якщо не відбувається потрібна перебудова в системі її внутрішніх відносин та діяльності.

Е. Еріксон [Erikson E. *Childhood and society* (2d ed.). New York: Norton] розглядав кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої [7, ст.66]. Згідно з його теорією розвитку особистості, кризи є «моментами вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням». Вони визначаються важливими виборами та завданнями, що стоять перед особистістю на кожному етапі її життя, і впливають на подальший її розвиток і адаптацію до соціального середовища. [7]. Розвиток особистості зумовлений результатами подолання кризи. Вихід з кризи, за розумінням Е. Еріксона та подібних

поглядів, передбачає не лише перехід до наступної стадії, але й розвиток внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно.

Інші автори, навпаки, дивляться на кризу як на нормативний процес, що спричинений, а психологічним перелаштуванням особистості під час проходження змін у соціальній ситуації онтогенезу. Це може включати в себе різноманітні фактори, такі як зміни у ролях, відносинах, професійній сфері, чи інших аспектах життя, які викликають необхідність адаптації та переосмислення цінностей і цілей. Такий підхід визнає, що кризи можуть виникати не тільки в певні вікові періоди, але й у зв'язку з подіями та змінами в житті, що спричиняють психологічну перебудову. [27-29]. Доценко В. В. визначає певні етапи, які він називає кризами психічного розвитку. Він розглядає їх як моменти порушення психологічної рівноваги, що виникають при зміні соціальної ситуації розвитку. Ці кризи можуть бути пов'язані із змінами в потребах, мотивації та іншими аспектами психічного розвитку особистості, викликаними переходом від одного етапу життя до іншого. [8].

Доценко В. В., відзначаючи джерела розвитку кризових станів особистості, відповідно до концепції Е. Ф. Зеєра, вказує на стадії професіоналізації людини. Згідно з його думкою, професійний розвиток включає чотири стадії, які базуються на соціальній ситуації розвитку та «рівні реалізації професійної діяльності: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і майстерність» [8, ст.74]. Ці стадії вказують на ключові етапи професійного розвитку, де можуть виникати певні кризові стани в особистості через адаптацію до нових ролей та вимог, переосмислення цілей і цінностей у професійному контексті тощо. [8]. Виходячи з визначення «кризи» як переходу від одного етапу до іншого, дослідник виділив сім нормативних криз професійного розвитку особистості, визначив фактори, що призводять до їх появи і навів приклади способів подолання кризи. Так, Доценко В. В. вказував на те, що ряд життєвих подій, таких як вимушене звільнення, упровадження нових технологій, перерва в роботі у зв'язку з народженням дитини, перекваліфікація,

реорганізація, втрата працездатності та інші, можуть викликати сильні емоційні переживання. Ці життєві події можуть виступати як критичні моменти, які призводять до появи ненормативних професійних криз. Вони можуть порушити рівновагу та викликати в особистості необхідність адаптації до нових обставин, що в свою чергу може впливати на професійний шлях та емоційний стан особистості. [8].

Доценко В. В., оглядаючи критичні та кризові періоди в контексті праць Є. А. Клімова та Е. Е. Сіманюка, акцентував увагу на нормативному процесі адаптації до професійної діяльності. Цей процес пов'язаний із виникненням складнощів у спілкуванні з колегами різного віку, опануванням нової професійної діяльності, а також може виникати і через неспівпадання професійних очікувань із реальною дійсністю. Такі періоди адаптації в професійному оточенні можуть становити виклик для особистості, породжуючи емоційні труднощі та вимагаючи зусиль для пристосування до нового середовища та робочих обставин. Врахування цих аспектів нормативного адаптаційного процесу дозволяє зрозуміти, як кризові моменти можуть виникати в ході професійного розвитку та взаємодії зі співробітниками в різноманітних ситуаціях трудової діяльності. [8].

Т. М. Титаренко визначила кризу як тривалий внутрішній конфлікт, що виникає як з приводу життя в цілому так і його сенсів, головних цілей та шляхів їх досягнення [Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. - 376 с.]. В контексті її поглядів, криза розглядається як важливий момент ставлення до власного життя, життєвих етапів, навантажень, вчинків, рішень та щоденних виборів. Вчена розглядала кризову ситуацію як можливість зрозуміти свій життєвий задум, визначити спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, а також побудувати траєкторію саморозвитку і самозростання. За її поглядами, криза може стати критичним моментом для самопізнання та визначення особистісних цілей і цінностей. [17].

П. П. Горностай асоціював виникнення життєвої кризи із зміною ролей особистості, що супроводжується суперечностями, які людина не може самостійно та конструктивно вирішити. У даному контексті життєві ролі розглядаються як особистісні функції, які особа виконує у професійній діяльності, у сім'ї та інших сферах життя. Неможливість або труднощі у пристосуванні до нової життєвої ролі, а також ускладнення можливості відмовитися від попередньої ролі можуть викликати життєву кризу. Цей підхід підкреслює важливість гнучкості та адаптивності особистості у відношенні до змін у власному житті та при виконанні нових ролей [5].

І.В. Гаркуша та С.В. Дубінський вважали кризу перебудовою життєвого шляху, коли внутрішні суперечності, хвороби, побутові труднощі та депресія призводять до втрати волі та сили людини. Вони розрізняли два типи кризових ситуацій: криза першого виду може ускладнювати реалізацію життєвого задуму, але є можливість відновлення перерваного життя; криза другого виду робить неможливою реалізацію задуму, і результатом цього є трансформація особистості, нова життєва стратегія та інший образ Я [4].

Проблему біографічних криз, яку автори розглядають як феномен внутрішнього світу особистості, що виявляється у різних формах переживань непродуктивності свого життєвого шляху, вони висвітлюють, враховуючи зв'язки між подіями минулого, сучасності і майбутнього [8]. Автори виділили три головні типи криз біографії:

Криза нереалізованості - дефіцит вагомого психологічного минулого у суб'єктивній картині біографії індивідуума, яке могло б визначити її теперішнє і майбутнє.

Криза спустошення – дефіцит вагомого психологічного теперішнього в суб'єктивній картині біографії індивідуума, що призводить до того, що людина сподівається лише на появу необхідних обставин, не взаємодіючи активно.

Криза безперспективності - дефіцит вагомого психологічного майбутнього в суб'єктивній картині біографії індивідуума, через що людина

не формує нову життєву програму, оскільки не бачить нових шляхів у подальшій самореалізації.

Автори не пов'язують ці кризи з віком, вони виникають у особистості, яка має негнучку життєву програму і супроводжуються значними порушеннями як фізичного так і психологічного здоров'я. Окремою групою визначені сімейні кризи, оскільки вони представляють собою «стан сімейної системи з порушенням гомеостатичних процесів, що призводить до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї і неможливості справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки» [8, ст.75].

Дослідники висловили різні підходи до проблем кризових ситуацій в сім'ї. Ними представлено розгляд появи кризи [40-42] залежно від кількості років прожитих подружжям разом. Дослідники виділили два критичних періоди у сім'ї: період між третім і сьомим роками подружнього життя і між сімнадцятим і двадцять п'ятим роком. У першому випадку криза виникає через зміну образу партнера, а в другому - через психологічну втому один від одного, бажання до нових стосунків і нового способу життя. Згідно з закономірностями динаміки сім'ї, дослідники розглядають десять критичних періодів як типові, переломні періоди між етапами життєвого циклу, коли з'являються деякі труднощі або неадекватна адаптація під час проходження конкретного етапу [8].

Вони також проаналізували розвиток сім'ї як систему, що підпорядкована чотирьом періодам, кожен з яких формується з трьох стадій: кризи, адаптації та стабільності. Етап кризи характеризується відносною швидкою та різкою зміною в сімейній системі, яка призводить до перебудови відносин, ієрархії та способів взаємодії між подружжям [4].

Враховуючи всі відмінності у визначеннях поняття "криза", можна визначити загальні характеристики, такі як:

Криза призводить до порушення психологічної рівноваги, що може виражатися у девіантній, асоціальній, суїцидальній поведінці та нервово-

психічних і психосоматичних розладах як формах можливої дезадаптації особистості.

Криза виникає при наявності протиріч між фізичними та психічними можливостями особистості та раніше сформованими формами її взаємодій з оточуючими людьми та способами діяльності.

Криза характеризується відсутністю психічних ресурсів, необхідних для подолання кризової ситуації.

Отже, у психологічній науці криза визначається як стан внутрішнього світу індивідуума, коли динаміка у напрямку подальшої еволюції припиняється через невідповідність звичайних програм мислення і поведінки, але період кризи також може бути можливістю для змін, переходу на новий етап особистісного розвитку і використання енергії як відповіді на виклики особистісного розвитку.

1.2. Особистість жінки як суб'єкт психологічного супроводу з подолання життєвих криз

За світобудовою кожна жінка формує, змінює і вдосконалює свій неповторний світ протягом усього життя, долаючи різні етапи від дитинства до старечого віку. Вона переходить через життєвий шлях, починаючи його знову, шукаючи нові траєкторії та зміцнюючи життєвий задум. Світобудова жіночої особистості залежить від її минулого, яке впливає на сьогодення, від власної історії, яку вона створює своїми вчинками та рішеннями, і від уявлень про майбутнє, надій, бажань і мрій. Однак, коли життєвий задум або проект майбутньої світобудови стає під загрозою або коли руйнується стара світобудова, жінка може переживати життєву кризу. Це викликає перегляд звичних уявлень про цінності, ідеали, сенси, а також питання про саму себе: "Чи такою я була? Що я можу сказати про себе зараз? Ким буду у майбутньому? Як жити? Задля чого це?" [46; 49]. Ці зміни супроводжуються

соціально-економічними, тимчасовими і просторовими складнощами, психічною напруженістю та перебудовою свідомості та поведінки жінки.

Черезова І.О. вважає, що життєві кризи стали предметом пильної уваги багатьох психологів, які розділяючи людське життя на періоди, етапи, звернули увагу на складнощі у зміні одного етапу іншим [23]. При цьому дослідниками підкреслені особливості кризових явищ у жінок і чоловіків та проаналізовані чинники, що ініціюють кризи [45]. Дослідниця зауважує на тому, що життєві кризи жінок детермінуються як обставинами життя, соціальною ситуацією, так і внутрішніми особистісними конфліктами. Перший аспект ставить жінку перед завданням реагувати на нові обставини, тоді як особистісна криза вимагає переосмислення завдань, що стосується творчих пристосувань внутрішньої ієрархії структурних компонентів її особистості до нового способу дій або виникнення нових, раніше відсутніх у її життєвому досвіді особистісних структур. Ці фактори, як і інші, що викликають кризу, передусім, руйнують систему ідентифікації, послідовність та цілісність образу "Я", "Я-концепцію", надаючи неможливість звичайного життєвого процесу у його попередніх формах [23].

Ідеї Щербакової І. М. полягають у тому, що духовна криза та криза смислу життя можуть бути взаємозамінними поняттями. Деякі дослідники ставлять проблему сенсу життя в основу духовної кризи. Оскільки духовне зростання базується на моральних якостях людини, її цінностях, любові, вірі та мотиваційній спрямованості, то дисгармонія в цих аспектах може послужити передумовою смислової кризи. Щоб розкрити цю проблему, авторка визначила три психологічні типи кризи: криза безглуздості, викликана відсутністю сенсу в житті та неможливістю його знайти; криза втрати смислу, яка виникає при втраті сенсу життя у критичних ситуаціях та неможливості його відновлення; криза неоптимального сенсу життя, породжена прийняттям особистістю смислу життя з невідповідним змістом та структурно-функціональними властивостями, і неможливістю продуктивно його реалізувати [25].

С.Б. Кузікова та В. Л. Зливков визначили, що коріння кризи особистості тягне своє походження з внутрішніх конфліктів між структурними елементами особистості, а також з неузгодженості між внутрішнім і зовнішнім світом цієї особистості. Як ключовий фактор у виникненні кризи, дослідники виділяють будь-яку неординарну, переважно негативну подію або ситуацію, яка порушує звичайний порядок буття людини та нівелює її цінності, сенси, а іноді й саме існування. Вони вважають, що сама криза виступає як поворотний момент у житті людини. І вона може здійснювати як деструктивний, так і конструктивний вплив на процес розвитку та становлення особистості [15].

Ткачишина О.Р. аналізувала реакцію особистості на кризову подію, спостерігаючи за виникненням гострих негативних емоцій, відчуття відчаю та депресії. Дослідниця вказала, що ці переживання мають в собі внутрішній потенціал для особистісного розвитку. Цей потенціал виявляється у мобілізації життєвої активності особистості, у глибокому розумінні та прийнятті себе, у переосмисленні власного життя, у формуванні нових зв'язків, а також у використанні глибинних резервів психіки. У кінцевому рахунку, цей потенціал виявляється в бажанні особистості знайти новий сенс життя, особливо тоді, коли вона опиняється в ситуації кризи, яку вже неможливо змінити [20].

В сучасній літературі існує дослідницька думка про те, що досвід істотних позитивних змін у житті людини, який є результатом боротьби із життєвою кризою, можна вважати посттравматичним або стрес-індукованим особистісним зростанням [21].

Максименко С. Д. вказав на те, що обидва терміни відображають здатність особистості до росту в процесі подолання стресових чи кризових ситуацій. Стрес-індукований та посттравматичний ріст може проявлятися таким чином: збільшенням життєвої сили, оскільки особа може виявити раніше невідомі їй психічні та фізичні можливості, що дозволяють створити нові стратегії життя та розширити діапазон поведінки; психологічною готовністю до подолання екзистенційних викликів, оскільки досвід успішного

подолання кризи робить людину не лише краще підготовленою до майбутніх важливих ситуацій, але й менше схильною до них; в екзистенційній переоцінці, оскільки через боротьбу за відновлення внутрішньої гармонії людина може отримати досвід духовного перетворення, включаючи більше виражене переживання сенсу і мети в житті, а також більше задоволення від життя взагалі [12].

Відповідно до досліджень Марії Й. Варій, криза може бути узагальнено поділена на три рівні впливу на психіку: поверхневий, глибинний та поглиблений. Поверхнева криза проявляється у збільшенні рівня тривоги, роздратування, неспокою та незадоволеності самим собою, власними діями та взаєминами з оточуючими. Особа може відчувати розгубленість і напруженість, очікувати негативного розвитку подій. Цей стан супроводжується байдужістю до раніше цікавих речей, втратою стійких інтересів та їх обмеженням. Виникає апатія, що має негативний вплив на продуктивність у роботі [2].

Глибинна криза виявляється у відчутті безнадійності та розчарування в собі та оточуючих. Особа глибоко переживає свою власну неповноцінність, нікчемність і відчуття непотрібності. Вона опиняється у стані відчаю, який може перетворюватися на апатію чи ворожість. Поведінка стає жорсткою і втрачає гнучкість. Людина втрачає здатність спонтанно виражати свої почуття та бути творчою. Вона поглиблюється в себе, ізолюється від родини та друзів. Оточуючий світ стає їй нереальним і неправдоподібним, а сенс існування зникає [1].

Сучасні дослідники, зокрема Максименко С.Д., стверджують, що проблема особистісної кризи залишається невирішеною, навіть при наявності численних емпіричних досліджень, присвячених різним аспектам цього явища. Існують різноманітні інтерпретації самого поняття особистісної кризи, а її межі залишаються неоднозначними. Використання терміну "особистісна криза" включає в себе різні види криз індивідуального життя (екзистенціальну, психологічну, життєво смислопороджувальну і інші), що ускладнює

методологічний підхід до її конкретного аналізу. Питання також залишається відкритим щодо ролі суб'єктності у подоланні кризи, яка, на нашу думку, має визначальний вплив на її перебіг і результати [12].

Розглянемо детальніше феноменологію суб'єктності як центральну ланку особистісного «Я» (за Максименком С.Д.) і як етапний момент подолання жінками життєвої кризи. Основні стадії суб'єктогенезу включають прийняття жінкою відповідальності за невизначений заздалегідь результат своїх дій. Цей процес охоплює такі етапи:

- переживання можливості реалізації різних варіантів майбутнього. На цьому етапі жінка осмислює різні можливі шляхи та обставини, які можуть сформувати її майбутній результат. Це включає розгляд і розуміння різних сценаріїв;

- реалізація можливостей. На даній стадії жінка активно взаємодіє з процесом формування образу того, що є для неї бажаним результатом. Вона визначає, яким чином її власні дії та вирішення можуть вплинути на цей результат;

- оцінка результату. На цьому етапі жінка визнає свою здатність та впевненість у власних можливостях реалізувати свої наміри. Вона розглядає себе як активного суб'єкта, здатного досягти поставленої мети. [12].

За поглядами Максименка С. Д., Кузікової С. Б., Зливкова В. Л., якщо будь-яка з етапів суб'єктогенезу не набуває достатнього розгляду, жінка може розглядати себе як об'єкт маніпуляцій, які здійснюються без врахування її бажань або навіть проти них. Це може викликати відмову від використання отриманого досвіду через відчуття його недооцінення або невпевненість у власних силах [15].

Після теоретичного аналізу вмісту цієї роботи встановлено, що роль та значення психологічного супроводу жінок у запобіганні та подоланні життєвих криз методом позитивної психотерапії полягає у розвитку їхньої суб'єктності. Ми розглядаємо цю суб'єктність як ті аспекти, які є доступними для психологічного впливу. Психологічна суб'єктність, по-перше,

проявляється у внутрішньому характері. Далі суб'єктність виявляється в довільності щодо власних переживань, а також у незалежності (нонконформізмі) щодо відносин, вчинків і дій інших людей, а також власних. Суб'єкт дії не може бути інструментом чужої дії; він є керівником власного життя. Ще однією важливою характеристикою суб'єктності є здатність до самодетермінації [15].

В залежності від різних аспектів та виявів проблем у сфері криз можна сформулювати конкретні завдання з психологічного супроводу жінок під час кризового періоду за допомогою позитивної психотерапії. Фокусуючись на визначених аспектах суб'єктності, розкриваються перспективи для розвитку саморозуміння, самоусвідомлення та самоприйняття. Тут можливі завдання особистісного зростання, підвищення рівня осмисленості власного життя, створення психологічних умов для постановки цілей, визначення трансцендентних орієнтирів особистості жінки в світі і аж до розробки бажаного майбутнього. Спрямовуючи діалог з конкретною особою та враховуючи перспективи її смислоутворення, психолог тим самим конкретизує та матеріалізує віртуальні фантазії жінки у конкретні плани та програми життя. Такий підхід сприяє звиканню жінки до психологічного аналізу соціальних, економічних, смислових та особистісних аспектів конкретних рішень та їх втілення [3].

У ході психологічного супроводу жінок, психолог вивчає ідеальні образи особистостей з культури людства, які можуть служити своєрідними орієнтирами та джерелами підтримки в їхньому особистісному розвитку. Ці образи стають важливими точками опори на шляху до вдосконалення себе, вираження власної унікальності та стійкості у випробуваннях власного життя. Зокрема образ ідеальної себе, ідентифікація з референтними людьми виступає важливим моментом в житті й самореалізації особистості жінки, становить багато питань в сучасній психології життєвих криз та розробці стратегій їх подолання, в чому вбачається практико-орієнтований потенціал психологічної

науки щодо подолання проблем життєвої кризи особистості жінки методом позитивної психотерапії.

1.3. Зміст та основні характеристики позитивної психотерапії як методу психологічного супроводу жінок в період кризи

Позитивна психотерапія, створена Носсратом Пезешкіаном у 1969 році, представляє собою метод, який визнає унікальну цінність кожної людини. Орієнтована на гармонізацію її життя, ця форма психотерапії спрямована на підвищення реалістичності світогляду, перетворення як негативних, так і позитивних аспектів проблем. Термін "позитивна" визначається латинським словом "positum", що перекладається як "фактичний", "даний", "наявний". В позитивній психотерапії використовується голістичний підхід, що передбачає повне усвідомлення життя особистості та оптимістичне сприйняття її природи, враховуючи всі складові [10].

Таким чином, позитивна психотерапія може бути розглянута як "терапія реальністю" або "здоровим глуздом". Цей мета-підхід охоплює як психотерапевтичний аспект, спрямований на психологічну допомогу, так і включає в себе аспекти виховання, соціальну роботу, навчання дорослих, розвиток міжкультурної свідомості та інтеграцію різноманітних психотерапевтичних напрямів. Сам Носсрат Пезешкіан називав цей підхід "психотерапією, центрованою на конфлікті" [50].

Методологія цієї психотерапії, що застосовується у психологічному супроводі жінок під час кризового періоду, ґрунтується на декількох принципах. Серед них - позитивний підхід до клієнта, розгляд симптомів чи захворювань; глибока оцінка конфлікту, яка включає роботу з актуальними, внутрішніми та базовими конфліктами; і використання п'ятиступеневої терапії, що включає консультування та самопомогу [51].

Актуальний конфлікт у жінки представляє собою конфлікт, який зараз турбує її, те, на що вона скаржиться в поточний момент, будь то подія,

ситуація, чи чиясь поведінка. Дослідження цього конфлікту включає в себе аналіз мікро- та макроподій, а також сфер обробки конфлікту. Базовий конфлікт, з свого боку, є результатом конфлікту між минулим досвідом жінки та її сприйняттям майбутнього та теперішнього. Він часто має неусвідомлений характер і може бути корінню багатьох проблем, таких як неврози, психосоматичні розлади і т.д. Внутрішній конфлікт є негативним суб'єктивним переживанням, неусвідомленою ситуацією, яка здається невирішеною, призводячи до відчуття безвиході та відображається в фізичних (хвороба) або психічних проявах конфлікту. Таким чином, можна стверджувати, що внутрішній конфлікт виявляється в актуальному та ґрунтується на базовому конфлікті. Окремо виділяється ключовий конфлікт, що представляє собою протистояння між актуальними здібностями особистості жінки, наприклад, між ввічливістю та щирістю, справедливістю та любов'ю і т.д. [51].

Для психологічного супроводу жінок під час кризового періоду, використовуючи метод позитивної психотерапії, характерні такі особливості: акцент на використанні внутрішніх ресурсів особистості; розподіл відповідальності між терапевтом і клієнтом; адаптація до індивідуальних особливостей жінки, її світогляду та внутрішнього світу; гнучкість у використанні технік, включаючи інтеграцію різноманітних прийомів і створення нових, що відповідають конкретній особистості; підтримка на інтуїції і врахування індивідуального досвіду як клієнта, так і терапевта; уважне ставлення до симптомів як вияву "мудрості людського організму", зміна симптомів тільки після створення нового, більш адаптивного стереотипу реагування; цілеспрямоване сприйняття психотерапії як короткотермінової події у житті жінки; відсутність медичних та характерологічних обмежень для всіх, хто бажає звернутися за допомогою [10].

Супровід жінок під час кризи за допомогою позитивної психотерапії впроваджується відповідно до трьох основних принципів. По-перше, це принцип надії, що включає позитивне уявлення про природу людини

(позитивний підхід, відомий як "позитум"), її здібності та проблеми, яка розглядається як можливість для особистісного розвитку. По-друге, принцип балансу, який охоплює глибинний аналіз психодинаміки особистості для досягнення гармонізації актуальних здібностей. По-третє, принцип консультування й самодопомоги, що акцентує на стимулюванні клієнтки консультантом та спирається на використання ресурсів її особистості, віра у власний досвід та компетентність у власному житті. Реалізація цих принципів сприяє розвитку самостійності та відповідальності, а також здатності самостійно вирішувати особисті проблеми [52].

Позитивна психотерапія стверджує, що кожна особа, починаючи з моменту народження, має дві основні здібності: здатністю до любові ("Любити") і здатністю до пізнання ("Знати"). Іншими словами, у кожної людини вже від народження існує певний потенціал, який може розвиватися протягом всього життя. Доказом існування цих здібностей служить те, що мале дитя миттєво вбирає знання, досліджує навколишній світ активно і виявляє любов до батьків, приймаючи їхню любов.

Ці дві базові здібності знаходяться у тісному взаємозв'язку: розвиток однієї з них дає підтримку і робить легшим розвиток іншої. Здатність до пізнання характеризує раціональну та інтелектуальну сторону людини і пов'язана з активністю лівої півкулі головного мозку. Здатність любити, яка належить до діяльності правої півкулі головного мозку, містить в собі емоційність, фантазію, зацікавленість, інтуїцію у душевних та духовних аспектах. Під час соціалізації та формування особистості ці базові здібності диференціюються, в результаті чого виникають первинні (похідні від "Любити") та вторинні (похідні від "Знати") здібності. Їх узагальнено називають актуальними здібностями, оскільки вони постійно виявляються у повсякденному житті в різних ситуаціях [10].

До первинних здібностей, за концепцією Н. Пезешкіана, відносяться такі аспекти як ідеал, терпіння, любов, контакти, сексуальність, час, довіра, релігійність (віра, пошук сенсів), надія, сумнів, єдність (цілісність),

упевненість. Любов розглядається як емоційне ставлення, яке відображає прийняття іншої людини як особистості, незалежно від її характеру та поведінки. Поняття часу включає в себе вміння виділяти достатньо часу як для себе, так і для інших. Сумнів передбачає здатність критично ставитися до загальноприйнятих авторитетів [26].

До вторинних здібностей входять охайність, акуратність, пунктуальність, чесність (прямота, щирість), ввічливість, старанність, обов'язковість, точність, бережливість, справедливість, слухняність та вірність. Кількість і якість актуальних здібностей можуть змінюватися в залежності від культурних особливостей їх застосування та погляду психотерапевта. Ці аспекти вивчаються як у процесі терапевтичних розмов, так і під час виконання клієнтками домашніх завдань, як усно, так і письмово. [26].

У психологічному супроводі жінок під час кризового періоду застосовуються три основні техніки, що мають універсальний характер. Розглянемо їх докладніше.

I. Позитивна реінтерпретація поведінки, ситуацій, проблем, хвороб, вчинків, рис характеру тощо призначена для розширення погляду клієнтки на них та усвідомлення їхньої функції в її житті. Клієнтка самостійно здійснює позитивну реінтерпретацію, співпрацюючи з психотерапевтом, переважно на початкових етапах терапевтичного процесу. Наприклад, депресію можна розглядати як здатність глибоко та емоційно реагувати на конфлікт, а фригідність – як здатність виражати "ні" тілом [26].

II. Кроскультурний підхід дає можливості для клієнтки та консультанта вирішувати психологічні завдання, використовуючи досвід інших людей, різних культур і епох, та навіть персонажів фільмів чи літературних творів. У цьому випадку застосовуються запитання типу: Чи знаєте ви когось із схожими проблемами? Як вони впорались з цим? Як до цього ставляться в інших культурах? Що сказала б на цю ситуацію наймудріша людина в світі? [26].

III. Використання метафор дозволяє обійти інтелектуальні бар'єри клієнтки, активізує образне та правопівкульне мислення та сприяє дистанціюванню від проблеми для пошуку нових шляхів вирішення. Клієнтам пропонуються питання типу: На що схожа ваша ситуація? Якби ви мали намалювати картину чи обрати музичний супровід, які б це були? Які приказки, прислів'я або афоризми ви асоціюєте з вашою ситуацією? Загалом, повідані клієнтом чи терапевтом та проаналізовані в процесі роботи притчі, афоризми та інші метафори сприяють глибшому розумінню проблеми та отриманню інсайтів. [26].

У процесі психологічного супроводу жінок під час кризового періоду, використовуючи метод позитивної психотерапії, звертається увага на той факт, що людське життя охоплює чотири основні сфери: Тіло, Діяльність, Контакти і Сенси, і гармонія досягається, коли розподіл життєвої енергії між цими сферами є приблизно рівномірним, припадаючи близько 25% на кожен сферу [10]. Значущі диспропорції можуть свідчити про наявність різних внутрішніх конфліктів. Вирішення проблем включає застосування типових форм переробки конфліктів, які відрізняються в кожному окремому випадку.

Ці форми включають: "втечу" в хворобу (сфера Тіла), "втечу" в роботу або відсутність діяльності (сфера Діяльності), "втечу" в спілкування або самотність (сфера Контактів), "втечу" у фантазії (сфера Сенсів) [10]. Фізичні реакції, такі як психосоматичні захворювання (гіпертонія, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, і т. д.), можна розглядати як прояви реагування тіла на певні психічні стани, що активізуються у конкретних обставинах.

У випадку психосоматичних захворювань область ураження органу може бути пов'язана зі ставленням людини до тіла, органів та їх функцій, а також до здоров'я та хвороби. Ці погляди визначаються взаємозв'язком зі змістом конфлікту, через що одна людина може реагувати психосоматичними проявами через серце, інша - через шлунок, органи дихання, шкіру і т. д. Реакції також залежать від того, як кожна людина взаємодіє з фізичними проявами слабкості та хвороби [10].

Діяльність представляє собою область, в якій відбувається професійне самовизначення та становлення особистості. Характерними ознаками перекосів у цій сфері являються проблеми самооцінки, стресові реакції, страх не впоратися із завданням, перенапруження, а також рідше зустрічаються явища, такі як пенсійний невроз, апатія, порушення діяльності і т. д. [26].

Контакти включають в себе здатність налагоджувати та утримувати відносини як з самим собою так і з родиною, партнером та іншими людьми, групами та чужими культурними колами, а також ставлення до рослин, речей та тварин. Симптомами перекосів у цій сфері можуть бути загальмованість, неусвідомлена потреба в підтримці, боязнь контактів, упередженість та інші [10].

Сфера Сенсів виявляється на внутрішньо-психічному рівні через фантазії, інтуїцію, пошуки сенсу і т.д. Вона породжує творчу активність і допомагає формувати нові життєві цілі. Втеча в сенси передбачає використання уявних рішень конфліктів за допомогою фантазії, закритість та відгородження від зовнішнього світу [10].

Значущим елементом психологічної підтримки жінок у період кризи за методом позитивної психотерапії є моделі для наслідування. Ці моделі представляють собою можливості для всебічного розвитку здібностей у встановленні стосунків, що є актуальним для всіх людей. Вони описують сімейні концепції, які вплинули на розвиток особистості, а також відображення цих концепцій у її житті [22]. Моделі для наслідування розкриваються: а) відношенням батьків, братів і сестер, вчителів до дитини (Я); б) відношенням референтних осіб один до одного (Ти); в) їх ставленням до соціальних груп, світу та зовнішнього оточення (Ми); г) їх ставленням до віри, релігії, предків та інших аспектів (Пра-Ми) [10]

Моделі для наслідування діють на рівні базового конфлікту людини, що часто називається базовим досвідом і в основному є несвідомим [10].

Вони реалізуються через актуальні здібності особистості і стають об'єктом психотерапевтичної роботи, пов'язаної зі сімейними або родинними

конфліктами, а також з глибокими особистісними проблемами. Утверджені в психіці людини, моделі для наслідування формують індивідуально-унікальні базові емоційні установки. На основі певних когнітивних та емоційних еталонів, засвоєних у дитинстві, ці моделі визначають специфіку базових емоційних установок, що визначають щоденну поведінку людини. В свою чергу, базові емоційні установки батьків передаються їхнім дітям, визначаючи створення у них відповідних моделей для наслідування. Саме в такий спосіб, передаються сімейні сценарії, табу і конфлікти передаються поколіннями, спричиняючи типові індивідуально-неповторні психопатологічні відхилення з одного боку, і типові - з іншого [10].

У рамках психологічного супроводу жінок під час кризового періоду за методом позитивної психотерапії виділяють три етапи взаємодії. Ця взаємодія базується на тому, що особистість, розвиваючись, проходить три стадії: злиття (прив'язаність), диференціацію і відокремлення. Ці етапи взаємодії визначають, як особа взаємодіє з матеріальним і нематеріальним світом, а також з іншими людьми. Вивчення цих аспектів відбувається в процесі психотерапевтичного впливу [5].

Злиття (прив'язаність) є стадією міжособистісної взаємодії, яка базується на біологічній залежності дитини від матері і залишається важливою протягом усього життя. На цьому етапі реалізується потреба у близькості з іншими, відчуття належності до групи чи спільноти. Якщо ця потреба тривалий час домінує в міжособистісному спілкуванні, можна спостерігати наївно-первинну поведінку. Це може бути пов'язане з підвищеною материнською опікою. Такі люди можуть реагувати «втечею» в самотність або, навпаки, в переактивне спілкування [5].

Диференціація є етапом міжособистісної взаємодії, що розпочинається приблизно з трьох років (позиція «Я сам»), активно проходить у підлітковому віці і визначає доросле життя. На цьому етапі індивід усвідомлює і відокремлюється від інших, розрізняючи Я і Не-Я. Тут відбувається формування індивідуальних очікувань, розробка спеціалізованих концепцій і

норм поведінки. У високодиференційованих людей, які орієнтуються на вторинні здібності, може розвинути невроз нав'язливих станів або педантизм. Реакцією на цьому етапі може бути втеча в активність [5].

Відокремлення – це етап міжособистісної взаємодії, який реалізується в період юності і спрямований на те, щоб особа набула почуття відповідальності за свої дії та змогла існувати та діяти як самостійна та зріла особистість. Ця стадія є необхідною для того, щоб встановлювати нові контакти. Під час цього етапу людина може усвідомити нові цінності та відмовитися від старих. У тих, хто коливається між відокремленням і прив'язаністю, може спостерігатися істеричні риси особистості: бажання бути незалежними, але не взяти на себе відповідальність за цю незалежність. Одним із показників успішного проходження цих етапів є досягнення зрілості, виражене в твердженні «я можу впоратися сам» [5].

Психологічний супровід жінки під час переживання кризи в методі позитивної психотерапії включає п'ятикроковий алгоритм [13]. Мета першого етапу, який називається дистанціюванням, полягає в перенесенні уваги клієнтки з проблеми на менш тривожні теми, що сприяє послабленню внутрішньої напруги для подальшої ефективної роботи. За допомогою таких технік, як перехід від змісту до процесу консультування (питання типу: "Як ти зараз відчуваєшся?" та інші), позитивної реінтерпретації, кроскультурного підходу та використання метафор, терапевт сприяє цьому дистанціюванню. Також важливо, що терапевт відсторонюється від власних сприйняття і моделей мислення, водночас допомагаючи уникнути повторення невротичних концепцій клієнтки [13].

Другий етап роботи полягає в проведенні інвентаризації. На цьому етапі психотерапевт ретельно вивчає конфліктну ситуацію клієнта, дозволяючи йому розглядати її з різних точок зору. Це досягається за допомогою таких технік, як модель балансу з розподілу життєвої енергії, аналіз мікро- та макроподій у житті людини, дослідження актуальних здібностей, вивчення моделей для наслідування та розглядання стадій взаємодії [13].

Третій етап - ситуативне підбадьорення - передбачає надання психоемоційної підтримки клієнтці, надаючи їй емоційні резерви для подальшої психотерапії. Основна мета полягає в підтримці та використанні внутрішніх ресурсів та потенціалу клієнта. Ситуативне підбадьорення має бути конкретним, а не загальним, щоб його емоційна підтримка виглядала аутентично. На цьому етапі реалізується принцип надії та балансу. Техніки та методи, використовувані на цьому етапі, включають саморозкриття терапевта, кроскультурний підхід, використання метафор, притч, гумору тощо [13].

Четвертий етап - вербалізація - включає безпосередню роботу над розв'язанням проблеми клієнта. Тут використовується принцип самопомоги, дозволяючи клієнтці самостійно вибирати вектор розв'язання проблеми та брати відповідальність за свої рішення. Техніки на цьому етапі включають: П'яти-кроковий алгоритм вирішення проблеми: визначення мети, створення варіантів розв'язання, вибір оптимального варіанту, створення плану дій і його поетапне виконання. Поведінковий тренінг для розвитку актуальних здібностей та ведення щоденника цих здібностей. Робота з концепціями, така як техніка "Розфіксування ідей". Використання тілесних технік і технік впливу, таких як "пустий стілець" і метафори. Взаємодія для розвитку нових способів поведінки, така як рольові ігри та психодрама. [24].

П'ятим і завершальним етапом є розширення системи цілей, спрямованих на уникнення повторення травматичної ситуації в житті клієнтки та розвиток навичок самостійного подолання труднощів [13]. На цьому етапі пропонується клієнтці спланувати та визначити своє майбутнє на короткий і довгий терміни, пов'язане з вже вирішеною проблемою, керуючись принципом балансу. Також може бути виготовлений власний девіз або написаний лист до себе на майбутнє. Клієнтка також укладає своєрідну угоду з собою на предмет виконання плану дій; обговорює можливі фактори, що можуть завадити виконанню плану, та визначається, які кроки клієнтка буде робити при зіткненні з перешкодами [10].

Також відбувається корекція форм реагування на зовнішні або внутрішньоособистісні фактори та формування стилю життя. У цьому процесі терапевт виконує спрямовуючу та фасилітаційну ролі, виявляючи віру в підопічну та підтримуючи її конструктивні рішення. Таким чином, реалізуються принципи самопомоги, балансу та надії. На етапі розширення системи цілей ключовими питаннями є такі [13]: «Яким буде твоє життя, коли ти подолаєш свою проблему? Які нові можливості воно принесе?»; «Як ти будеш діяти відповідно до своєї концепції життя?»; «Які цілі та бажання у тебе на найближчі п'ять років?» (з урахуванням чотирьох сфер розподілу життєвої енергії: тіло, діяльність, контакти, духовність).

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії показав, що:

1) криза, у сучасному розумінні в психологічних дослідженнях, представляє собою стан внутрішнього світу особистості, коли зупиняється рух у напрямку подальшого розвитку. У цей період звичні, стереотипні програми мислення і поведінки втрачають свою ефективність, а нові ще не сформовані. Однак криза не тільки характеризується гострим емоційним станом, який позбавляє людину цілеспрямованої життєдіяльності, але й є можливістю здійснити зміни, перейти на новий етап особистісного розвитку, стати джерелом енергії та відповіді на виклики особистісного росту;

2) можна виділити загальні характеристики періоду кризи такі, як: криза викликає порушення психологічної рівноваги, що може привести до девіантної, асоціальної, суїцидальної поведінки та нервово-психічних і психосоматичних розладів як можливих форм дезадаптації особистості; криза виникає тоді, коли виникає конфлікт між фізичними можливостями особистості та її психічними можливостями, а також між раніше сформованими формами взаємин та способами діяльності. Цей стан

характеризується відсутністю необхідних психічних ресурсів для подолання кризової ситуації;

3) питання подолання криз вимагає розгляду концепції кризи та охоплює аспекти психологічної підтримки жінок, які потрапили в кризову ситуацію. Ця підтримка спрямована на відновлення їхньої суб'єктності шляхом подолання деструктивних форм поведінки та емоційних станів.;

4) психологічний супровід жінок під час кризи за допомогою методу позитивної психотерапії характеризується орієнтацією на внутрішні ресурси особистості, спільною відповідальністю з клієнтом, адаптацією до індивідуальних особливостей жінки та її світогляду. Використання різноманітних прийомів, створення нових методів, які відповідають конкретній особистості, є характерною рисою. Також важливі елементи включають опору на інтуїцію та індивідуальний досвід, обережне ставлення до симптомів, розгляд їх як прояву "мудрості людського організму" і їх перебудову тільки після формування нового, більш адаптивного стереотипу реагування. Такий психотерапевтичний підхід передбачає цілеспрямовану реалізацію установки на короткострокову подію в житті клієнтки і відсутність медичних чи характерологічних обмежень для всіх, хто шукає психологічну допомогу;

5) Психологічний підхід до підтримки жінок під час кризи за допомогою методу позитивної психотерапії ґрунтується на трьох основних принципах. Принцип надії: Він передбачає позитивне ставлення до природи людини (позитивний підхід), визнання її здібностей і розгляд проблеми як можливості для розвитку. Принцип балансу: Цей принцип включає аналіз психодинаміки особистості з метою гармонізації первинних і вторинних актуальних здібностей. Принцип консультування та самопомоги: Цей принцип спрямований на стимулювання жінки консультантом, використовуючи ресурси особистості клієнтки, вірячи у її виняткову компетентність у власному житті. Його реалізація сприяє розвитку самостійності та відповідальності особистості, її здатності самостійно подолати життєві труднощі.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ

2.1. Методологія, методи, етапи емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи

Методологія емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи ґрунтується вихідних положеннях фрустраційного підходів, трансформаційного(особистісно-орієнтованого), трансцендентного (життєво орієнтованого) підходів (Т. Титаренко, П. Горностай, Т. Гурлева, В. Маценко); сучасних уявленнях про: кризові ситуації та життєві кризи, етапи їх розгортання; психологічні, фізіологічні, поведінкові прояви криз; психологічні механізми виникнення та розгортання криз (Р. Ассаджіолі, Ф. Василюк, С. Гроф, К. Гроф, Т. Йоманс, Е. Йоманс, К. James, В. Gilliland, А. Roberts та ін.); концептуальних положеннях теорій кризи В. Ромека, Т. Титаренко, В. Франкла, у яких феномен кризи в житті людини розглядається, водночас, і як ненадійна ситуація, так і потенційна можливість подальшого розвитку особистості; концепція вікового розвитку особистості в онтогенезі, у контексті якої періоди вікових криз характеризуються процесами переходу до нового типу взаємовідносин особистості, змінами соціальної ситуації розвитку та діяльності, перебудовою структури свідомості особистості (Л. Виготський, О. Леонтьєв, Д. Ельконін та ін.).

Організація та побудова емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи відповідає основоположним науковим принципам психологічного дослідження таким, як:

1. Принцип об'єктивності. Емпіричне дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи є процесом об'єктивного пізнання. Результати дослідження не змінюють сутність та закономірність досліджуваного явища, об'єктивність існування якого не залежить від взаємодій з предметом дослідження. Принцип об'єктивності припускає

наявність у структурі емпіричного дослідження суб'єктивного компоненту, що виявляється у виборі наукових підходів, принципів, методів та методик.

2. Принцип багатомірного та багаторівневого існування предмета емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи. Вивчення та визначення сутності предмета стосуються різних його сторін, характеристик та рівнів, що визначає предмет, що досліджується як багатомірне та багаторівневе явище.

3. Принцип вивчення психічних явищ у процесі розвитку передбачає розгляд психологічних особливостей жінок під час кризи як динамічного процесу, де вони перебувають у стані руху, змін або очікувань цих змін. На кожному етапі існування вони об'єднують у собі всі часові складові минулого, теперішнього та майбутнього.

4. Принцип творчої самодіяльності передбачає усвідомлення того, що особа, яка є об'єктом емпіричного дослідження, не лише виявляє себе у своїх діях та актах творчої самодіяльності, але й активно формується та визначається через них.

5. Принцип організації впливів на формування та розвиток у процесі взаємодії з об'єктом емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок під час кризи визначається принципом перетворювальної діяльності. Це передбачає активну участь учасників дослідження у наданні інтенцій для зміни, розвитку та трансформації їхніх психологічних аспектів.

Для вирішення завдань дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи було використано комплекс емпіричних та статистичних методів залежно від змісту проблеми та етапу дослідження. Емпіричне дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи проводилося у чотири етапи: підготовчий, констатуючий, формувальний, узагальнюючий.

На підготовчому етапі дослідження застосовані теоретичні методи, серед яких: аналіз наукових джерел для уточнення змісту понять «криза», «життєва криза», «особистісна криза»; узагальнення та систематизація результатів досліджень – для опрацювання та інтерпретації теоретичних

джерел з проблеми подолання криз серед жінок засобами позитивної психотерапії.

На констатуючому етапі дослідження використані такі емпіричні методи, як: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики. Психодіагностичні методики, серед яких: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF); Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS); Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

На формувальному етапі дослідження здійснена апробація тренінгу розвитку особистісних ресурсів жінок в період кризи на вибірці вчителів та мам учнів.

На завершальному етапі дослідження, спрямованому на аналіз емпіричних даних, проводиться їх систематизація та узагальнення. Цей процес включає в себе створення таблиць для наочного представлення інформації, а також кількісний опис через використання основних статистичних показників. Застосовано комп'ютерну програму статистичної обробки даних SPSS Statistics, зокрема методи дескриптивної статистики такі, як: перевірка нормальності даних, незалежності даних, однорідності даних, їх розподілу. Основними статистичними показниками, що використані для опису набору даних, стали міри центральної тенденції (середнє значення, медіана, мода) та міри мінливості (стандартне відхилення, коефіцієнт асиметрії).

Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи-інтернат I-II ступенів №14 з поглибленим вивченням предметів художньо-естетичного циклу. Загальна вибірка досліджуваних – 79 (35 вчителів, 44 мами учнів).

2.2. Психодіагностичні методики емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи

Для проведення дослідження актуальних здібностей, областей вирішення конфліктів та основних емоційних налаштувань жінок в період

кризи використовувався підхід, заснований на Вісбаденській моделі позитивної терапії і сімейній терапії (WIPPF), розробленій Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденбахом [51].

Вісбаденський опитувальник є унікальним інструментом для вимірювання та самооцінки характерологічних та особистісних особливостей, охоплюючи як первинні, так і вторинні актуальні здібності. Цей інструмент дозволяє досліджувати сутність конфліктних реакцій у чотирьох сферах моделі балансу та аналізувати джерела психодинаміки конфліктів, які лежать в основі ключових концепцій особистості.

Головною метою використання WIPPF у даному дослідженні є визначення внутрішніх ресурсів особистості для досягнення нею позитивних життєвих пріоритетів, зокрема в галузях актуальних здібностей та стратегій переробки конфліктів.

Опитувальник включає 88 тверджень, що оцінюються на чотири рівні: "повністю згоден", "частково згоден", "частково не згоден" і "повністю не згоден". Під час обробки результатів, ці оцінки перетворюються на відповідні бали за шкалою: "повністю згоден" – 4 бали, "частково згоден" – 3 бали, "частково не згоден" – 2 бали, "повністю не згоден" – 1 бал.

Опитувальник включає 27 шкал, що дозволяють оцінити суб'єктивне значення власних особистісних особливостей в трьох аспектах: актуальні здібності (шкали 1-19 – вторинні у відношенні до власної поведінки; первинні у відношенні до себе), конфліктні реакції в чотирьох сферах моделі балансу (шкали 20-23) та сприйняті параметри моделі ставлень (шкали 24-27).

Для вимірювання загальної когнітивної оцінки досліджуваними особами задоволеністю власним життям була застосована методика «Шкала задоволеності життям, SWLS 1985» [9].

Досліджуваним було представлено п'ять тверджень, і їм пропонувалося визначити свою згоду чи незгоду з кожним із цих тверджень, використовуючи 7-бальну шкалу оцінок, де 7 означає "цілком згодний" і 1 – "абсолютно не згодний" (додаток А2).

Інструкція, яку отримали, звучала наступним чином: "Нижче наведено п'ять тверджень, стосовно яких ви можете висловити свою згоду чи незгоду. За допомогою 7-бальної шкали визначте, наскільки ви погоджуєтесь з кожним із представлених тверджень. Спробуйте бути максимально щирими, пам'ятайте, що в цьому контексті немає правильних чи неправильних відповідей. 7 – цілком згодний; 6 – згодний; 5 – частково згодний; 4 – складно відповісти; 3 – частково не згодний; 2 – не згодний; 1 – абсолютно не згодний".

Текст методики:

Моє життя майже ідеальне.

Умови мого життя чудові.

Я задоволена своїм життям.

Нині я отримала від життя все, що хотіла.

Якби я могла прожити своє життя заново, я не змінила би майже нічого.

Кількісний розподіл результатів:

31-35 балів	Повністю задоволена життям
26-30 балів	Задоволена життям
21-25 балів	Частково задоволена
20 балів	Нейтральне ставлення до життя
15-19 балів	Більше незадоволена життям, ніж задоволена
10-14 балів	Незадоволена життям
5-9 балів	Абсолютно незадоволена своїм життям

Для виявлення та оцінки рівня депресії та тривоги у об'єктів нашого дослідження була використана методика, відома як "Госпітальна шкала тривоги і депресії" (HADS), яку розробили A.S. Zigmond і R.P. Snaithe у 1983 році (додаток А3). Основною перевагою цієї методики є її простота застосування та обробки (заповнення шкали, як правило, займає всього 2-5 хвилин), що робить її рекомендованою для використання в практиці для виявлення тривоги та депресії на початковому етапі.

Госпітальна шкала тривоги і депресії складається з 14 пунктів, призначених для визначення ступеня вираженості відповідної симптоматики. Кожному пункту відповідає 4 варіанти відповідей. Ця методика використовується для досліджуваних осіб у віці від 17 років [9].

При розробці шкали автори відкидали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути сприйняті як прояви соматичних захворювань, таких як запаморочення чи головний біль. Пункти підшкал депресії були визначені на основі найбільш поширених скарг серед об'єктів дослідження.

2.3. Мета, завдання та етапи формування впливу психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів

Мета – експериментально перевірити програму психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів.

Завдання:

1. Сформувати вибірку жінок (вчителів та мам учнів) з помірно вираженою та важкою формами тривоги/депресії;
2. Провести з досліджуваними навчально-тренінгові заняття з розвитку особистісних ресурсів.
3. З'ясувати динаміку досліджуваних в емпіричному дослідженні показників за методиками:

На першому етапі була сформована вибірка з 12 осіб, які мали помірно виражену та важку форми тривоги/депресії внаслідок травматизації кризою.

На другому етапі проведено навчально-тренінгові заняття з розвитку особистісних ресурсів з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії.

Таблиця 2.1

Програмний зміст психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів

№	Модуль	Мета	Кількість годин
1.	Введення в позитивну психотерапію та самопізнання на основі моделі ППТ (Позитивної Психотерапії)	Введення у метод позитивної психотерапії та розвиток усвідомлення власних здібностей, цінностей, можливостей та основних відносин.	6
2.	Конфлікти як вияв здатності захищати власні потреби та управління балансом між потребами і здібностями.	Вивчення актуальних здібностей, включаючи первинні та вторинні, аналіз видів конфліктів, а також розвиток навичок задоволення та захисту особистих потреб.	6
3.	П'ятикрокова модель самодопомоги.	Аналіз основних стадій процесу надання психологічної допомоги у позитивній психотерапії.	6
4.	Зміна концепцій. Техніки позитивної психотерапії.	Підтримка особистісного росту, виявлення творчого потенціалу, досягнення відчуття щастя та успіху. Вихід на оптимальний рівень життєдіяльності.	6
5.	Зв'язність життєвого шляху.	Підвищення особистісної відповідальності, в якій зосереджується сутність існування та набувається реальність і зв'язаність життя.	6

На третьому етапі проведено повторне тестування та порівняння результатів констатуючого та формульовального досліджень, здійснено статистичну обробку результатів емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 2

Методологія дослідження психологічних особливостей жінок під час кризового періоду ґрунтується на різних теоретичних підходах, включаючи гуманістичний, екзистенційний, психодинамічний та позитивний підходи. Засади цих підходів визначаються основними аспектами кризової ситуації. Наприклад, фрустраційний підхід асоціює кризу зі станом розчарування та

незадоволення людиною собою та її взаєминами. Трансформаційний (особистісно-орієнтований) підхід визначає кризову ситуацію як період перегляду концепцій про себе та оточуючий світ, що може призводити до позитивних або негативних змін. Трансцендентний (життєво-орієнтований) підхід розглядає кризу як точку повороту, ключовий момент у розвитку особистості та її життя; сучасних уявленнях про: кризові ситуації та життєві кризи, етапи їх розгортання; психологічні, фізіологічні, поведінкові прояви криз; психологічні механізми виникнення та розгортання криз; концептуальних положеннях теорій кризи, у яких феномен кризи в житті людини розглядається, водночас, і як ненадійна ситуація, так і потенційна можливість подальшого розвитку особистості; концепція вікового розвитку особистості в онтогенезі, у контексті якої періоди вікових криз характеризуються процесами переходу до нового типу взаємовідносин особистості, змінами соціальної ситуації розвитку та діяльності, перебудовою структури свідомості особистості.

Організація та побудова емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи відповідає основоположним науковим принципам психологічного дослідження таким, як: принцип об'єктивності, принцип багатомірного та багаторівневого існування предмета емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи, принцип дослідження психічних явищ.

Для вирішення завдань дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів залежно від змісту проблеми та етапу дослідження. Емпіричне дослідження психологічних особливостей жінок в період кризи проводилося у чотири етапи: підготовчий, констатуючий, формувальний, узагальнюючий.

На підготовчому етапі дослідження застосовані теоретичні методи, серед яких: аналіз наукових джерел для уточнення змісту понять «криза», «життєва криза», «особистісна криза»; узагальнення та систематизація

результатів досліджень – для опрацювання та інтерпретації теоретичних джерел з проблеми подолання криз серед жінок засобами позитивної психотерапії.

На констатуючому етапі дослідження використані такі емпіричні методи, як: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики. Психодіагностичні методики, серед яких: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF); Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS); Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

На формувальному етапі дослідження здійснена апробація тренінгу розвитку особистісних ресурсів жінок в період кризи на вибірці вчителів та мам учнів.

На узагальнюючому етапі дослідження для опрацювання отриманих в ході експериментів даних та встановлення кількісних залежностей між досліджуваними явищами застосовувані методи математичної обробки даних – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (для встановлення кореляційних зв'язків між отриманими в емпіричному дослідженні показниками, U-критерій Манна-Уїтні, t-критерій Вілкоксона (для оцінки різниці між двома умовами з використанням даних експерименту з повторними вимірами), ранговий критерій Крускала-Уоліса (визначення динаміки оцінки сили корпоративної культури у майбутніх фахівців, які навчаються на різних курсах).

РОЗДІЛ 3

УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ
ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1. Результати констатуючого етапу емпіричного дослідження особистості жінок в період кризи

З метою дослідження актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок жінок в період кризи нами були розглянуті та проаналізовані результати, отримані за методикою WIPPF (Peseschkian & Deidenbach, 1988). У таблиці 3.1 подані показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами опитувальника WIPPF. (додаток Б).

Таблиця 3.1

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою WIPPF

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	6	2,0	11	5	5,5	5,5	-0,382
охайність	5,5	1,9	10	5	5	5	-0,279
пунктуальність	4	1,4	10	3	4	4	-0,468
ввічливість	5	1,6	11	3	4	4	-0,344
чесність	6	2,1	12	3	5	5	-0,467
старанність	5,5	1,9	10	3	5	5	-0,381
обов'язковість	4	1,4	10	3	4	4	-0,452
ощадливість	4,5	1,5	11	3	4	4	-0,369
слухняність	6,5	2,1	12	5	6	5	-0,471
справедливість	6	1,9	12	5	5	5	-0,464
вірність	6	2,0	12	5	5	4	-0,476
Первинні здібності							
терпіння	7	2,7	11	5	6	6	-0,486

час	6,5	2,5	12	5	5,5	5	-0,452
контакти	8	2,9	12	5	7	7	-0,396
довіра	7,5	2,3	12	5	7	7	-0,348
надія	8	2,8	12	5	7	7	-0,493
ніжність	8	2,9	12	5	7	7	-0,395
любов	7	1,8	12	3	6	6,5	-0,458
віра	8	2,3	12	5	7	7	-0,477
Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	8	2,8	12	6	7	7	-0,218
діяльність	8	2,9	12	5	7	7,5	-0,207
контакти	8	2,6	12	5	7	7	-0,268
фантазії	8	2,8	11	3	7	7	-0,199
Моделі наслідування							
ставлення до батьків (Я-мати) –	8	2,8	12	5	7	7	-0,335
ставлення до батьків (Я-батько)	7,5	1,9	11	5	7	7	-0,353
ставлення до інших (Я-інші)	6,5	1,8	12	3	6	6	-0,366
взаємини між батьками (Ти)	7	1,6	11	4	6	6	-0,358
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	7	1,7	11	4	6	6	-0,421
ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	8	2,7	12	8	7	7	-0,337

Показники за шкалами «Первинні здібності», «Вторинні здібності», «Поведінкові реакції на конфлікт», «Моделі наслідування» у осіб досліджуваної вибірки розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що досліджувані жінки частіше виявляли нижчий за середній рівень характеристик, що вивчалися із загальною тенденцією до середини, що дозволило констатувати низькі рівні розвитку у цих жінок актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування.

Рівні розвитку у досліджуваних жінок актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування представлені у таблиці 3.2 (додаток В3).

Таблиця 3.2.

Рівні розвитку у досліджуваних жінок актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування

№	Шкали	Рівні розвитку (%)		
		Низький	Середній	Високий
1	Первинні здібності	51	42	7
2	Вторинні здібності	49	38	13
3	Поведінкові реакції на конфлікт	54	40	6
4	Моделі наслідування	52	39	9

Для вимірювання загальної когнітивної оцінки досліджуваними особами задоволеністю власним життям була застосована методика «Шкала задоволеності життям, SWLS». У таб. 3.3 представлені показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за методикою (додаток Б).

Таблиця 3.3

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії задоволеності життям

Показники описової статистики	Задоволеність життям
Середнє значення	19,5
Стандартне відхилення	2,7
Максимальне значення	35
Мінімальне значення	5
Медіана	18
Мода	18,5
Асиметрія	-0,004

Показники за шкалою «Задоволеності життям» у осіб досліджуваної вибірки розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та

свідчать про те, що випробувані частіше давали відповіді, що засвідчують низький та нижчий за середній рівень задоволеності життям.

Розподіл досліджуваних жінок за рівнями задоволеності життям представлений у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл досліджуваних жінок за рівнями задоволеності життям представлений

Рівні задоволеності життям	Розподіл жінок (%)
високий	8
вищий за середній	24
середній	31
нижчий за середній	28
низький	9

З метою виявлення та оцінки депресії і тривоги у досліджуваних осіб нами була використана методика «Госпітальна шкала тривоги і депресії, HADS». Показники, отримані за методикою представлені в табл. 3.5 (додаток Б).

Таблиця 3.5

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за шкалами методики HADS

Показники описової статистики	Шкали HADS	
	Тривога	Депресія
Середнє значення	9	8
Стандартне відхилення	2,1	2,0
Максимальне значення	21	21
Мінімальне значення	7	7
Медіана	13	12
Мода	13	12
Асиметрія	0,254	0,249

Показники тривоги / депресії у осіб досліджуваної вибірки розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що випробувані частіше давали відповіді, що засвідчують середній та вищий за середній рівень характеристик, що вивчалися із загальною тенденцією до середини, що дозволило констатувати у значної частини досліджуваних жінок помірно виражену тривогу/депресію.

Розподіл досліджуваних жінок за формами вираженості тривоги / депресії представлений у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл досліджуваних жінок за рівнями вираженості тривоги / депресії

Форми вираженості тривоги / депресії	Розподіл жінок (%)
важка форма тривоги/депресії	3
помірно виражена тривога/депресія	36
слабко виражена тривога/депресія	34
відсутність достовірно виражених симптомів	27

3.2 Результати формувального впливу психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії на розвиток особистісних ресурсів

Експеримент із формування проведений у спеціалізованій школі-інтернаті I-II ступенів №14 з поглибленим вивченням предметів художньо-естетичного циклу. У формувальному експерименті взяли участь 12 осіб, які мали помірно виражену та важку форми тривоги/депресії внаслідок травматизації кризою (6 вчителів, 6 мам учнів). Після проведення з досліджуваними жінками навчально-тренінгових занять з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії нами було здійснено ретестову діагностику. Результати ретестової діагностики, отримані за

методикою WIPPF, розглянуті та проаналізовані нами, представлені у таблиці 3.7 (додаток В3).

Таблиця 3.7.

Рівні розвитку у досліджуваних жінок актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування до та після формульального впливу (WIPPF)

№	Шкали	Рівні розвитку (%)					
		Низький		Середній		Високий	
		до	після	до	після	до	після
1	Первинні здібності	51	50	42	43	7	7
2	Вторинні здібності	49	40	38	51	13	9
3	Поведінкові реакції на конфлікт	54	52	40	45	6	3
4	Моделі наслідування	52	51	39	42	9	7

Відповідно до отриманих результатів після проведення формульального експерименту у досліджуваних відбулася позитивна динаміка актуальних здібностей, розширення сфери переробки конфліктів та оптимістичних моделей наслідування. Так, позитивні зміни констатовані у первинних та вторинних здібностях досліджуваних осіб, їх поведінкових реакцій на конфлікт, а також моделях наслідування, про що свідчить збільшення відсотків досліджуваних осіб з середніми рівнями вимірюваних показників та зменшення відсотків досліджуваних осіб з низькими й високими рівнями вимірюваних показників ($p \leq 0,05$).

Результати ретестової діагностики, отримані за методикою «Шкала задоволеності життям, SWLS», представлені у таблиці 3.8 (додаток В3).

Таблиця 3.8

Розподіл досліджуваних жінок за рівнями задоволеності життям представлений до та після формульального впливу

Рівні задоволеності життям	Розподіл жінок (%)	
	до	після

високий	8	9
вищий за середній	24	25
середній	31	35
нижчий за середній	28	24
низький	9	7

Відповідно до результатів, представлених у таблиці 3.8, після проведення формувального експерименту у досліджуваних відбулася позитивна динаміка рівнів задоволеності життям. Про позитивну динаміку рівнів задоволеності життям у досліджуваних осіб свідчить збільшення серед них після проведення формувального експерименту осіб з середнім, вище за середній і високим рівнями вимірюваних показників та зменшення відсотків досліджуваних осіб з низьким та нижче за середній рівнями вимірюваних показників ($p \leq 0,05$).

Результати ретестової діагностики, отримані за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії, HADS», представлені у таблиці 3.9 (додаток В3).

Таблиця 3.9

Розподіл досліджуваних жінок за рівнями вираженості тривоги / депресії до та після формувального впливу

Форми вираженості тривоги / депресії	Розподіл жінок (%)	
	до	після
важка форма тривоги/депресії	3	2
помірно виражена тривога/депресія	36	34
слабко виражена тривога/депресія	34	37
відсутність достовірно виражених симптомів	27	27

Відповідно до результатів, наведених у таблиці 3.9 після проведення формувального експерименту у досліджуваних відбулася позитивна динаміка рівнів вираженості тривоги/депресії у досліджуваних жінок. Позитивні зміни після проведення формувального експерименту засвідчило збільшення серед досліджуваних жінок осіб із слабо вираженою тривогою/депресією, а також

зменшення осіб з помірно вираженою та важкою формою тривоги/депресії ($p \leq 0,05$).

У цілому за результатами формувального експерименту можна підсумувати про позитивні зміни в розвитку особистості досліджуваних осіб внаслідок формувального впливу психологічного супроводу методом позитивної психотерапії на розвиток особистісних ресурсів жінок в період кризи. Зокрема у досліджуваних експериментальної групи констатовано позитивну динаміку актуальних здібностей, розширення сфери переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, рівнів задоволеності життям, рівнів вираженості тривоги/депресії, що дозволило прослідкувати загальну позитивну тенденцію формувального впливу на особистісні ресурси досліджуваних жінок щодо можливостей подолання криз.

3.3. Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії

Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії розроблені нами на засадах позитивного підходу та принципах позитивної психотерапії [39-41]. Принцип надії, орієнтований на людські ресурси, сприяє відчуттю власних здібностей та взяттю відповідальності за всі аспекти особистого життя. Принцип балансу розглядає життя та розвиток особи у чотирьох сферах: фізичній, соціальній (взаємодії з іншими), досягненнях та сфері фантазії, мрій та ідеалів. Основна ідея полягає в прагненні відновлення природної гармонії в цих аспектах. Відсутність чи недостатність уваги або розвитку однієї з сфер людського буття може призвести до дисгармонії, створюючи певний дефіцит, який проявляється у вигляді незадоволення, розпачу, байдужості або навіть хвороби в житті. Принцип самопомоги, спочатку вивчений разом із психотерапевтом, дозволяє людині самостійно

використовувати його для власного благополуччя або надавати підтримку своєму оточенню, таким як члени родини, друзі чи колеги [39].

Перевагами позитивної психотерапії як методу подолання криз у жінок є доступність практик, технік, методик, зрозумілість мови, а також системний підхід і відносна короткостроковість.

Основна мета психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів: окреслення шляхів позитивного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів; сприяння розвитку особистісних ресурсів та здібностей засобами позитивної психотерапії.

Навчально-тренінгова програма психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів спрямована на розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей жінок в період кризи для прийняття позитивних рішень.

Відповідно до мети були сформульовані завдання психологічного супроводу:

1. Виявити актуальні здібності, що розкривають психологічні механізми розвитку особистісних ресурсів.
2. Формувати вміння діяти адекватно і ефективно під час переживання кризи.
3. Розвивати усвідомлення і вербалізацію особистісних ресурсів.
4. Підтримувати жінок у вивченні засобів емоційної регуляції та психотехнік, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів.

Позитивні умови для розвитку особистісних ресурсів жінок в період кризи засобом психологічного супроводу забезпечуються шляхом погодження та дотримання учасницями норм і правил взаємодії під час тренінгу.

Для організаційної підготовки до проведення психологічного супроводу необхідні такі технічні засоби, як: фліпчарт, комп'ютер, екран, проектор для демонстрації матеріалу інформаційних блоків, ватман, олівці та роздатковий матеріал, необхідний для виконання конкретних ігрових методів.

Під час формування групи учасниць необхідно дотримуватися принципів добровільної та поінформованої участі жінок у навчально-тренінговій програмі. Проведення психологічного супроводу жінок під час кризи відбувається у три етапи.

На першому етапі визнання актуальних здібностей, які сприяють розбудові особистісних ресурсів у жінок під час кризового періоду. На цьому етапі тренінгу використовуються вправи, спрямовані на зосередження уваги учасниць на власній особистості, їх емоціях, думках, звичках та уявленнях про себе. За допомогою спостережень, порівнянь та інтерпретації різних точок зору, позицій, методів сприйняття та поведінки, обговорюваних у тренінгових групах, рівень самосвідомості істотно підвищується.

Другий етап передбачає вивчення особистісних параметрів як ресурсу для розвитку особистості. Особлива увага приділяється системі прийомів самодетермінації, де учасниці через тренінгові вправи відчують свою незалежність та здатність змінити принципи свого життя.

На третьому етапі проводиться перевірка стійкості новоутворень та їх здатності до самодетермінації. Основна увага спрямована на закріплення нових способів управління життєдіяльністю, вдосконалення вмінь самоаналізу та розвиток можливостей. Цей етап включає стадію апробації та закріплення освоєних жінками нових методів регуляції свого життя. У процесі занять учасниці осмислюють індивідуально ефективні стратегії управління власною життєдіяльністю.

Кожне заняття розпочинається з метафоричного опису проблеми, потім обирається проблемна зона і розпочинається навчання новим моделям та формам поведінки. Домашні завдання, обговорення яких дозволяє здійснювати плавний перехід між окремими заняттями у психологічному супроводі, сприяють закріпленню матеріалу.

Важлива роль у досягненні мети покладається на використання моделі балансу, актуальних здібностей, взаємодію актуального і базового конфліктів, моделі наслідування в контексті методу позитивної психотерапії, у змісті яких

як ключові засоби впливу використовуються метафори, казки, притчі, групові дискусії, релаксаційні вправи, рольові ігри.

Програма психологічного супроводу жінок в період кризи охоплює п'ять модулів, які включають (Додаток)

1 Введення в позитивну психотерапію. Самопізнання на основі моделей позитивної психотерапії. Розглядає введення до позитивної психотерапії та сприяння самопізнанню, використовуючи моделі позитивної психотерапії

2 Актуальні здібності: первинні і вторинні. Зосереджується на вивченні актуальних здібностей, розрізняючи їх на первинні та вторинні.

3 П'ятикрокова модель самопомоги. Охоплює етапи дистанціювання, інвентаризації, ситуативного схвалення, вербалізації та розширення цілей.

4 Зміна концепцій. Техніки позитивної психотерапії. Розглядає процес зміни концепцій та використання технік позитивної психотерапії.

5 Зв'язність життєвого шляху. Аналізує поняття зв'язності життєвого шляху та його значення.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показали, що досліджувані жінки частіше виявляли нижчий за середній рівень характеристик, що вивчалися із загальною тенденцією до середини, що дозволило констатувати низькі рівні розвитку у цих жінок актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, задоволеності життям, а також у значної частини досліджуваних жінок виявлено помірно виражену тривогу/депресію.

За результатами формувального експерименту зроблено висновок про позитивні зміни в розвитку особистості досліджуваних осіб внаслідок формувального впливу психологічного супроводу методом позитивної психотерапії на розвиток особистісних ресурсів жінок в період кризи. Зокрема

у досліджуваних експериментальної групи констатовано позитивну динаміку актуальних здібностей, розширення сфери переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, рівнів задоволеності життям, рівнів вираженості тривоги/депресії, що дозволило прослідкувати загальну позитивну тенденцію формування впливу на особистісні ресурси досліджуваних жінок щодо можливостей подолання криз.

Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії розроблені нами на засадах позитивного підходу та принципах позитивної психотерапії.

Основна мета психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів: окреслення шляхів позитивного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів; сприяння розвитку особистісних ресурсів та здібностей засобами позитивної психотерапії.

Навчально-тренінгова програма психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів спрямована на розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей жінок в період кризи для прийняття позитивних рішень.

ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми, пов'язаної з аспектами психологічного супроводу жінок під час кризового періоду, застосовуючи метод позитивної психотерапії. На основі отриманих результатів можна підсумувати:

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження підсвітив, що особливостями психологічного супроводу жінок в період кризи методом позитивної психотерапії є:

Орієнтація на використання потенціалу та ресурсів особистості, спільний розподіл відповідальності між терапевтом і клієнтом, гнучке

підлаштування до індивідуальних особливостей та переконань жінки, а також технічна гнучкість, яка передбачає інтегративне використання різноманітних прийомів та творення нових, адаптованих до конкретної особистості. Також важливо покладатися на інтуїцію, індивідуальний досвід як клієнта, так і терапевта, та обережно ставитися до симптомів як проявів "мудрості людського організму". Підходити до перебудови симптомів лише після розроблення нового, більш адаптивного способу реагування. Зорієнтована на цілеспрямовану реалізацію ідеї психотерапії як короткострокової події в житті жінки та відсутність медичних чи характерологічних обмежень для всіх, хто шукає допомоги.

Відповідність основним принципам може бути описана через позитивний погляд на природу людини, зосереджений на розвитку та визнанні здібностей та можливостей як шляху до прогресу. Принцип балансу визначається через диференційований аналіз психодинаміки особистості, спрямований на гармонізацію первинних та вторинних актуальних здібностей. Принцип консультування й самопомоги підтримує співпрацю з клієнтом, стимулюючи його ресурси, довіряючи власному досвіду та визнаючи його унікальну компетентність в особистому житті. Реалізація цього принципу сприяє самостійності, відповідальності та здатності подолати особисті проблеми.

2. Результати емпіричного дослідження показали, що досліджувані жінки частіше виявляли нижчий за середній рівень характеристик, що вивчались із загальною тенденцією до середини, що дозволило констатувати низькі рівні розвитку у цих жінок актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, задоволеності життям, а також у значної частини досліджуваних жінок виявлено помірно виражену тривогу/депресію.

3. Обґрунтована та експериментально перевірена програма психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів включає три етапи: усвідомлення актуальних здібностей, які

сприяють розвитку особистісних ресурсів у жінок в період кризи; ознайомлення з особистісними параметрами, які є ресурсом щодо розвитку особистості; перевірка стійкості новоутворень, їх здатності до самодетермінації; передбачає використання моделі балансу, актуальних здібностей, взаємодію актуального і базового конфліктів, моделі наслідування в контексті методу позитивної психотерапії, у змісті яких як ключові засоби впливу застосовуються метафори, казки, притчі, групові дискусії, релаксаційні вправи, рольові ігри.

Експериментальна перевірка програми психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів дозволила констатувати позитивні зміни в розвитку особистості досліджуваних осіб внаслідок формувального впливу психологічного супроводу методом позитивної психотерапії на розвиток особистісних ресурсів жінок в період кризи, зокрема зростання актуальних здібностей, розширення сфери переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, підвищення рівнів задоволеності життям, зниження рівнів вираженості тривоги/депресії.

4. У розроблених методичних рекомендаціях щодо психологічного супроводу жінок в період кризи з розвитку особистісних ресурсів методом позитивної психотерапії висвітлено шляхів позитивного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів; сприяння розвитку особистісних ресурсів та здібностей засобами позитивної психотерапії. Методичні рекомендації можуть бути використані у роботі практичних психологів з жінками різних соціально-вікових категорій, а також при підготовці фахівців спеціальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранюк Н. І. Соціально-психологічні засади поширення кризового стану в Україні як загроза суспільній безпеці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2 (1). 2012.11-20.
2. Варій М. Й. Психологія: навч.пос. Київ: Центр учбової літератури. 2009. 288с
3. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ. 2019. 620.
4. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»: педагогічні науки. 2022. № 1 (23). 49-58
5. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ». 2022. 221 с.
6. Горностаї П. Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. Проблеми політичної психології. 24(1),.2021. 114–133.
7. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. № 2(20). Ч. 1. 2007. 64–68.
8. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія. №937. 2011.73-76
9. Зливков В. Л., Лукомська С О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219.
10. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт. 2015.153.

11. Кривокульська, Л. Д., Шамне А. В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 5. 2022. 66–69. <https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7372>.
12. Максименко. С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2017. 9-20.
13. Мельничук А.Ю., Комар Т.В. П'ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 3 2022. 65-70
14. Москальова А. С. Психологічні особливості виникнення особистісно-професійних криз керівників загальноосвітніх навчальних закладів у період соціально-економічних змін. Вісник післядипломної освіти. Вип. 11(2). 2009. 217-223.
15. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2017. 540.
16. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Abstract VI International Scientific & Practical Internet Conference. За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. – Луцьк : ПП Іванюк В. П. 2019. 168 с.
17. Психологія життєвої кризи. Відп. ред. Т.М.Титаренко. К.: Агропромвидав України. 1998. 348 с.
18. Рибалка Валентин. Лев Виготський: культурно-історична теорія розвитку вищих психічних функцій і вчення про особистість. Психологія і суспільство. S.l. 2(8). 2017. 9-25.

19. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 3(27). <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>.
20. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. (72). № 2. 2022.123-127.
21. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика». Т. 32(71). №3. 2021. 93–98
22. Ханецька Н. Позитивна психотерапія як засіб діагностики оптимізації педагогічного спілкування. Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Одеса. 2017. 26–27.
23. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ: БДПУ. 2016. 193.
24. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком. 2021. 319.
25. Щербакова І. М. Подолання духовної кризи особистості в умовах сьогодення. Гілея: науковий вісник: [Зб. наук. пр.]. К.: ВІР УАН. 2011. Випуск 43. 308–315.
26. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум. Навчально-методичний посібник. Ужгород. 2021. 80.
27. James R. J. and Gilliland B. E. Crisis Intervention Strategies. PacificGrove. PA: Brook/Cole. – 7-th edition. – 2012.27.
28. Tedeschi R. G., Calhoun L. Posttraumatic Growth. A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Times. XXI (4). 2004. 20

29. Roberts A. R. An overview of crisis theory and intervention model. In A. R. Roberts (Ed.). *Crisis Intervention Handbook*. New York: Oxford University Press. 2000. 872.
30. Wainrib B. R. and Bloch E. L. *Crisis Intervention and Trauma Response: Theory and Practice*. New York: Springer Publishing Company. 1998. 224 p.
31. Abraido-Lanza A. F. Psychological thriving among Latinas with chronic illness / A.F. Abraido-Lanza, C. Guier & R.M. Colon. *Journal of Social Issues*. Vol. 54. 1998. 405-424.
32. Affleck G. Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 55(1). 1987. 29-35.
33. Armeli S. Stressor appraisals, coping, and postevent outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology* Vol. 20. 2001. 366-395.
34. Calhoun L. G. *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide* Routledge. 1999. 184.
35. Dekel S. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Vol. 4(1). 2012. 94-101.
36. Epel E. S. Embodying Psychological Thriving: Physical Thriving in Response to Stress. *Journal of Social Issues*. Vol. 54 (2). 1998. 301-322.
37. Finkel N. J. Strens, traumas, and trauma resolution. *American Journal of Community Psychology*. Vol. 3 (2). 1975. 173- 178.
38. Helgeson V. S. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 74 (5). 2006. 797-816.
39. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. Vol. 18 (2). 2009. 335-344.

40. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus. 2013. 336.
41. Joseph S. Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. Vol. 21 (3). 2010. 1-3.
42. Joseph, S. Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire. Psychological Assessment. Vol. 17. 2005. P. 70-80.
43. Joseph S. Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: A short form of the Changes in Outlook Questionnaire. Journal of Loss and Trauma. Vol. 11. 2006. 85- 89.
44. Joseph S. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. Journal of Traumatic Stress. Vol. 6. 1993. 271-279.
45. Kunst M. J. Peritraumatic distress, posttraumatic stress disorder symptoms, and posttraumatic growth in victims of violence. Journal of traumatic stress. Vol. 23 (4). 2010. 514-518.
46. Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress .Vol. 17. 2004. 11- 21.
47. McMillen J. C. The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. Social Work Research. Vol. 22. 1998. 173-187.
48. Morrill E. F. The interaction of post-traumatic growth and post-traumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life. Psycho-Oncology. Vol. 17 (9). 2008. 948-953.
49. Park C. L. Assessment and prediction of stressrelated growth. Journal of Personality. Vol. 64. 1996. 71-105.
50. Nossrat Peseschkian. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. German. Springer; 1988th edition. 2014.108.

51. Peseschkian N. Positive Psychotherapy. Theory and practice of a new method. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.1987. 455.

52. Peseschkian N, Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Berlin: Springer. 1988. 385.

ДОДАТКИ

Додаток А

ВІСБАДЕНСЬКИЙ ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ І СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPPF)

Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити одини варіант відповіді стосовно кожного твердження.

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

17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми.
21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.
22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені.
24. Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини.
25. Навіть якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витрачати (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.
28. Я завжди можу довіряти собі.
29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.
30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.
31. Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є.
32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.
33. Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час.
34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.
35. Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе.

- 36.Думки про смисл життя дуже турбують мене.
- 37.Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності.
- 38.Маючи терпіння, можна усього досягти.
- 39.Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.
- 40.Я божеволію, якщо навколо безлад.
- 41.Завжди важливо поважати думку інших.
- 42.Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.
- 43.Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо.
- 44.Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.
- 45.Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.
- 46.Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень.
- 47.Моє життєве кредо: усьому – свій час.
- 48.Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.
- 49.Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.
- 50.Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі.
- 51.Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.
- 52.Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу.
- 53.Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.
- 54.Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.

55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.
56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.
57. Мене злить, коли люди запізнюються.
58. Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя.
59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.
60. Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі.
61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю.
62. Я часто приймаю гостей.
63. Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві.
64. Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу.
65. Я дуже чутливий/а до несправедливості інших.
66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.
67. Охайність людини демонструє її чистий характер.
68. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок.
69. У мене завжди є плани на власне життя.
70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».
71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.
72. Дім повинен виглядати завжди охайно.
73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.
74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.

75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.
76. У кожній людині є щось хороше.
77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.
78. Я легко встановлюю дружні стосунки.
79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.
80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується.
81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.
82. Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.
83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю.
84. Моя мати була взірцем для мене.
85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.
86. В дитинстві я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.
87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.
88. У моєму дитинстві була людина, більш значуща для мене, ніж мої батьки.

Додаток А1

КЛЮЧ ДЛЯ ОЦІНКИ ВІДПОВІДЕЙ WIPRF

№ за/	Оцінка відповіді	Актуальні здібності	Значення
	й		

п	а	б	с		Низькі 3-5	Середні 6-9	Високі 10-12
1	3	4 0	7 2	Акуратність			
2	14	5 6	6 7	Охайність			
3	48	5 7	3 7	Пунктуальність			
4	70	1 3	4 1	Ввічливість			
5	85	4 4	9	Відкритість			
6	45	8 0	2 9	Старанність			
7	68	4 2	6	Обов'язковість			
8	25	8	6 6	Ощадливість			
9	16	6 0	4 6	Слухняність			
10	81	6 5	2 7	Справедливість			
11	7	3 5	5 3	Вірність			
Σ	а	р	к				
12	15	2 3	3 8	Терпіння			
13	73	2 1	4 7	Час			
14	78	6 2	3 0	Контакти			
15	28	1 8	6 3	Довіра			
16	69	2 4	1 0	Надія			
17	17	8 3	5 9	Ніжність/сексуальність			
18	31	6 1	7 6	Любов			
19	36	2 2	5 4	Віра/сенс/релігія			
Σ	е	w	і				
20	2	5 0	7 7	Тіло/відчуття			

21	12	5 2	7 1	Діяльність			
22	20	5 1	8 2	Контакти			
23	5	3 3	5 8	Фантазії/майбутнє			
24 ¹	64	3 4	8 4	Я мати			
24 ²	75	1 9	4 9	Я батько			
24 ³	86	8 7	8 8	Я інші			
25	11	3 2	4 3	Ти			
26	4	3 9	7 4	Ми			
27	26	5 5	7 9	Пра Ми			

Додаток А2

ШКАЛА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ, SWLS

Інструкція. Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

7 – цілком згоден

6 – згоден

5 – частково згоден

4 – складно відповісти

3 – частково не згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Текст методики:

_____ 1. Я розумію, сенс мого життя

_____ 2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним

_____ 3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей

- _____ 4. Моє життя має чітко визначену мету
- _____ 5. Я чітко розумію мету свого життя
- _____ 6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
- _____ 7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
- _____ 8. Я шукаю своє життєве покликання
- _____ 9. Моє життя не має чіткої мети
- _____ 10. Я шукаю сенс свого життя

Обробка результатів:

31-35 балів	Повністю задоволений життям
26-30 балів	Задоволений життям
21-25 балів	Частково задоволений
20 балів	Нейтральне ставлення до життя
15-19 балів	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
10-14 балів	Незадоволений життям
5-9 балів	Абсолютно незадоволений своїм життям

ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ (HADS)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження, і відзначте відповідь, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували протягом останніх 7 днів».

Частина I (оцінка рівня ТРИВОГИ)	Частина II (оцінка рівня ДЕПРЕСІЇ)
<p>1. Я відчуваю напруження, мені ніяково: 3 – весь час; 2 – часто; 1 – час від часу, іноді; 0 – ніколи.</p>	<p>1. Те, що приносило мені раніше задоволення, приносить його і тепер: 0 – абсолютно так; 1 – мабуть це так; 2 – лише певною мірою це так; 3 – це зовсім не так.</p>
<p>2. Я відчуваю страх, здається найстрашніше от-от станеться: 3 – так, мені дуже страшно; 2 – так, але страх незначний; 1 – іноді, але це мене не турбує; 0 – зовсім не відчуваю.</p>	<p>2. Я можу розсміятися або побачити у тій чи іншій події щось смішне: 0 – абсолютно так; 1 – мабуть це так; 2 – лише певною мірою це так; 3 – зовсім не можу.</p>
<p>3. Неспокійні думки крутяться у мене в голові: 3 – постійно; 2 – більшу частину часу; 1 – часто від часу і нечасто; 0 – лише іноді.</p>	<p>3. Я відчуваю бадьорість: 3 – зовсім не відчуваю; 2 – дуже рідко; 1 – іноді; 0 – практично завжди.</p>
<p>4. Я легко можу присісти та розслабитися: 0 – абсолютно так; 1 – мабуть це так; 2 – дуже рідко; 3 – зовсім не можу.</p>	<p>4. Мені здається, що я все роблю повільно: 3 – практично завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – зовсім ні.</p>
<p>5. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння: 0 – зовсім не відчуваю; 1 – іноді; 2 – часто; 3 – дуже часто</p>	<p>5. Я не стежу за своєю зовнішністю: 3 – так; 2 – я не приділяю їй стільки уваги, скільки потрібно; 1 – можливо, я менше часу приділяю зовнішності; 0 – я стежу за собою як і раніше.</p>

<p>6. Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатися: 3 – абсолютно так; 2 – мабуть це так; 1 – лише певною мірою це так; 0 – зовсім не можу.</p>	<p>6. Я вважаю, що всі мої справи можуть принести мені задоволення: 0 – так, як і раніше; 1 – так, але менше, ніж раніше; 2 – значно менше, ніж раніше; 3 – зовсім так не вважаю.</p>
<p>7. У мене буває раптове відчуття паніки: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – не часто; 0 – зовсім не буває.</p>	<p>7. Я можу отримати задоволення від гарної книги чи телепрограми: 0 – часто; 1 – іноді; 2 – рідко; 3 – дуже рідко.</p>
<p>Сума балів у Частині I</p>	<p>Сума балів у Частині II</p>

Обробка результатів:

0-7 балів – норма (відсутність достовірно виражених симптомів);

8-10 балів – слабо виражена тривога/депресія (межовий стан);

11-15 балів – помірно виражена тривога/депресія;

16 балів і вище – важка форма тривоги/депресії.

ДЕСКРИПТИВНА СТАТИСТИКА

Descriptive Statistics							
Вимірюв ані ознаки	Середнє значенн я	Стандарт не відхилен ня	Максимал ьне значення	Мінімаль не значення	Медіа на	Мод а	Асимет рія
2.	6	2,0	11	5	5,5	5,5	-0,382
3.	5,5	1,9	10	5	5	5	-0,279
4.	4	1,4	10	3	4	4	-0,468
5.	5	1,6	11	3	4	4	-0,344
6.	6	2,1	12	3	5	5	-0,467
7.	5,5	1,9	10	3	5	5	-0,381
8.	4	1,4	10	3	4	4	-0,452
9.	4,5	1,5	11	3	4	4	-0,369
10.	6,5	2,1	12	5	6	5	-0,471
11.	6	1,9	12	5	5	5	-0,464
12.	6	2,0	12	5	5	4	-0,476
13.	7	2,7	11	5	6	6	-0,486
14.	6,5	2,5	12	5	5,5	5	-0,452
15.	8	2,9	12	5	7	7	-0,396
16.	7,5	2,3	12	5	7	7	-0,348
17.	8	2,8	12	5	7	7	-0,493
18.	8	2,9	12	5	7	7	-0,395
19.	7	1,8	12	3	6	6,5	-0,458
20.	8	2,3	12	5	7	7	-0,477
21.	8	2,8	12	6	7	7	-0,218
22.	8	2,9	12	5	7	7,5	-0,207
23.	8	2,6	12	5	7	7	-0,268
24.	8	2,8	11	3	7	7	-0,199
25.	8	2,8	12	5	7	7	-0,335
26.	7,5	1,9	11	5	7	7	-0,353
27.	6,5	1,8	12	3	6	6	-0,366
28.	7	1,6	11	4	6	6	-0,358
29.	7	1,7	11	4	6	6	-0,421
30.	8	2,7	12	8	7	7	-0,337
31.	9	2,1	21	7	13	13	0,254
32.	8	2,0	21	7	12	12	0,249

ДЕСКРИПТИВНА СТАТИСТИКА

Communalities		
N	Initial	Extraction
1.	1,000	,979
2.	1,000	,979
3.	1,000	,977
4.	1,000	,972
5.	1,000	,971
6.	1,000	,970
7.	1,000	,967
8.	1,000	,966
9.	1,000	,966
10.	1,000	,963
11.	1,000	,961
12.	1,000	,958
13.	1,000	,953
14.	1,000	,945
15.	1,000	,945
16.	1,000	,942
17.	1,000	,942
18.	1,000	,939
19.	1,000	,938
20.	1,000	,938
21.	1,000	,937
22.	1,000	,935
23.	1,000	,929
24.	1,000	,928
25.	1,000	,931
26.	1,000	,925
27.	1,000	,919
28.	1,000	,916
29.	1,000	,916
30.	1,000	,914
31.	1,000	,914
32.	1,000	,911

ДЕСКРИПТИВНА СТАТИСТИКА

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
2	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
3	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
4	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
5	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
6	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
7	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
9	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
10	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
11	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
12	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
13	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
14	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
15	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
16	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
17	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
18	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
19	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
20	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
21	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
22	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
23	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
24	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
25	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
26	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
27	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
28	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
29	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
30	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
31	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
32	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
2	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
3	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
4	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
5	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
6	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
7	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
9	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
10	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
11	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
12	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
13	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
14	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
15	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
16	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
17	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
18	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
19	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
20	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
21	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
22	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
23	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
24	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
25	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
26	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
27	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
28	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
29	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
30	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
31	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
32	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
3.	,794					
4.	,792					
5.	,785					
6.		,762				
7.		,759				

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
2	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
3	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
4	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
5	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
6	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
7	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
9	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
10	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
11	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
12	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
13	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
14	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
15	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
16	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
17	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
18	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
19	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
20	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
21	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
22	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
23	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
24	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
25	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
26	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
27	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
28	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
29	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
30	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
31	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
32	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8.		,722				
9.		,714				
10.		,707				
11.		,704				
12.		,702				

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
2	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
3	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
4	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
5	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
6	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
7	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
9	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
10	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
11	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
12	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
13	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
14	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
15	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
16	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
17	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
18	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
19	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
20	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
21	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
22	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
23	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
24	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
25	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
26	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
27	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
28	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
29	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
30	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
31	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
32	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
13.		,699				
14.			,693			
15.			,683			
16.						,648
17.			,646			,798

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
2	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
3	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
4	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
5	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
6	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
7	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
9	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
10	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
11	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
12	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
13	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
14	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
15	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
16	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
17	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
18	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
19	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
20	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
21	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
22	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
23	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
24	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
25	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
26	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
27	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
28	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
29	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
30	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
31	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
32	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
18.		,562				
19.		-,562				
20.		,553				
21.		,542				
22.		,527				

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
2	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
3	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
4	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
5	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
6	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
7	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
9	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
10	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
11	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
12	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
13	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
14	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
15	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
16	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
17	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
18	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
19	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
20	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
21	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
22	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
23	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
24	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
25	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
26	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
27	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
28	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
29	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
30	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
31	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
32	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
23.						
24.	,447					
25.						
26.						
27.						

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
2	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
3	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
4	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
5	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
6	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
7	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
8	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
9	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
10	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
11	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
12	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
13	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
14	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
15	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
16	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
17	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
18	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
19	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
20	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
21	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
22	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
23	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
24	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
25	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
26	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
27	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
28	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
29	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
30	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
31	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
32	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
28.		,593				
29.	,423	,569				,747
30.	,420	,431	,403			
31.		-,445	-,626			,696
32.					,932	

correlation regression analysis

	*	**
1.	,590	,437
2.	,854	,571
3.	,865	,659
4.	,878	,884
5.	,951	,951
6.	,978	,977
7.	,979	,978
8.	,982	,979

Додаток ВЗ

ДЕСКРИПТИВНА СТАТИСТИКА

Вимірювані ознаки	Низький				Середній				Високий			
	%		Частот а		%		Частот а		%		Частот а	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	51	50	25	20	42	43	19	22	7	7	1	1
2.	49	40	19	17	38	51	15	19	13	9	2	2
3.	54	52	26	20	40	45	17	19	6	3	1	1
4.	52	51	24	19	39	42	16	18	9	7	2	1
5.	9	7	2	1	31	35	12	14	8	9	1	2
6.	9	7	2	1	28	24	9	12	24	25	8	8
7.	27	27	9	8	34	37	11	13	3	2	1	1
8.	34	37	11	10	36	34	10	14	3	2	1	1

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК В ПЕРІОД КРИЗИ

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

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

Завдання:

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

Зміст і структура модуля 1.

Вступ (30 хв.). Знайомство тренерки з групою, ознайомлення з метою тренінгу, правилами, очікуваними результатами.

Знайомство учасниць (20 хв). Відбувається знайомство учасниць і встановлення правил та відносин під час тренінгу (використовуючи невелику самопрезентацію).

Визначення мотивації учасниць (15 хв). Тренерка актуалізує рефлексію учасниць власної мотивації щодо роботи в тренінгу, які озвучують її усно (чи записують у щоденнику).

Вправа «Самопрезентація» (40 хв).

Мета: створення робочої атмосфери у групі, налагодження взаємин.

Рекомендації: Вправа виконується в колі. Учасницям пропонується по черзі (по колу) повідомити іншим членам групи наступну інформацію про себе: ім'я; дві найкращі риси свого характеру, а також розповісти цікавий епізод зі

свого життя. Ведуча та інші члени групи можуть ставити учасниці, яка презентує себе, додаткові запитання. Приклад постановки запитання краще навести ведучій. Ставлячи відкриті запитання, ведуча демонструє учасниці, що здійснює презентацію зацікавленість в отриманні бажаної інформації та допомагає їй більш повно розкритися.

Вправа «Самооцінка» (40 хв).

Мета: розвиток уміння мислити про себе позитивно.

Рекомендації: Учасниці по можливості сідають у коло. Після невеликої паузи кожна має розповісти про свої сильні сторони – про те, що вона любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає їй почуття впевненості. Важливо, щоб при цьому учасниці не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки. Ведуча і всі учасниці групи мають стежити за цим і припиняти спроби самокритики.

Вправа «Успіх» (30 хв).

Мета: представити учасниць одна одній в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасниці для групи.

Рекомендації: Тренерка просить учасників стати у пари. Протягом 5 хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають. Потім кожна учасниця представляє групі свою партнерку. Подання має представити людину в найкращому вигляді, показати її цінність для тренінгу або отриманого завдання. Тренерка пояснює учасникам, що мета вправи – успіх, а не просто представлення своєї партнерки. Потрібно показати учасницям групи, яким цінним активом для групи є ця людина.

Вправа «Все одно ти молодець, тому що...» (20 хв).

Мета: формування позитивного самоствавлення.

Рекомендації: Учасниці розподіляються на пари. Одна партнерка розповідає іншій про складні життєві ситуації, про щось неприємне, або

зазначає про будь-який свій недолік тощо. Її співрозмовниця уважно вислуховує і вимовляє фразу: «Все одно ти молодець, тому що...».

Інформаційний блок модуля 1 (50 хв).

Мета: ознайомлення групи з методом позитивної психотерапії.

Рекомендації: Дається визначення психодинамічної психотерапії, значення її на практиці. Тренерка зачитує притчу про двох вовків (Кириллов, 2019: 46), учасникам потрібно проаналізувати смисл притчі та записати свої відчуття. Після вправи провести обговорення, спрямоване на рефлексію власних думок.

Вправа «Розподіл життєвої енергії» (20 хв).

Мета: розвиток здатності до самореалізації за допомогою моделі балансу.

Рекомендації: Оцінюється та відмічається на графіку, як учасниці розподіляють енергію свого життя. Скільки відсотків вони витрачають у кожній із чотирьох областей свого життя? Сума витрат на різні види діяльності має складати 100%.

Заповнюється рисунок, поданий до цієї вправи. Тренер сприяє обговоренню учасниками власними думками щодо розподілу енергії свого життя.

Рекомендації: Учасниці аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу). Тренерка запитує кожну учасницю, що було нового у її саморозкритті.

Домашнє завдання: Спробуйте протягом тижня вести щоденник. Упродовж двох тижнів щовечора описуйте свою діяльність, емоційний та фізичний стан, визначайте їх причини і мотиви відповідно до моделі балансу.

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

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

Завдання:

1. Дослідити власні потреби, напрями сприйняття, рішень, поведінки, ставлень.
2. Визначити баланс між потребами та здібностями.
3. Діагностувати та усвідомлювати базові актуальні здібності та ставлення.
4. Підтримувати свій життєвий баланс.

Зміст і структура модуля 2.

Вправа «Тепле коло» 20 (хв).

Мета: активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану.

Рекомендації: Тренерка ставить питання учасницям для обговорення: З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?

Вправа- розминка «Не хочу хвалитися, але...» (30 хв.).

Мета: формування навичок рефлексії власних досягнень.

Рекомендації: Учасники продовжують запропоновану фразу, презентуючи свої досягнення. Тренерка ставить питання учасницям для обговорення: Що відчували, коли продовжували фразу? Чому похвалилися саме цим досягненням? Хто з учасників запам'ятався своїм досягненням? Учасниці відповідають по черзі.

Групова робота. Вправа «Притча» (20 хв).

Мета: аналіз здібностей, пошук конструктивних шляхів вирішення проблем, розвиток ослаблених здібностей.

Рекомендації: Тренерка зачитує притчу «Сміливість не завжди доречна» (або демонструє на екрані для самостійного прочитання) (Кириллов, 2019), після чого задає питання для групового обговорення: Які здібності вказуються у притчі? Яка їх позитивна інтерпретація?

Інформаційний блок модуля 2 (60 хв).

Мета: діагностика базових актуальних здібностей та підтримка свого життєвого балансу.

Рекомендації: Тренерка пояснює, що в ППТ існує поняття макроподії – значні події в житті (хвороба, одруження, втрата близьких, зміна роботи та ін.), події можуть бути як позитивні так і негативні, та мікроподії – дрібні життєві неприємності, які відбуваються доволі часто (несумлінність колег, конфлікти, невдачі, різного роду перешкоди). Як макро-, так і мікроподії впливають на психіку особистості, змінюють її, загартовують чи послаблюють. У основному травматичність таких подій заснована на їх тривалості та повторюваності. Важливо навчитися аналізувати мікро- та макроподії свого життя.

Робота у парах (1 год 10 хв).

Мета: аналіз мікро- та макроподії свого життя та їх впливу на особистість (40 хв); охарактеризувати найважливіші здібності у становленні власного характеру, у змісті та мотивах поведінки та у міжособистісній взаємодії (30 хв).

Рекомендації: Тренерка пропонує записати кожному всі макро-події (за певний період життя, який вважаємо за потрібно в конкретній ситуації). Далі робота відбувається у парах. Переглядаємо цей список, визначаємо та розподіляємо у дві колонки, які події мали позитивне, які негативне значення тоді, коли сталися, і тепер; аналізуємо свої відчуття, згадуємо, як почувалися, коли та чи інша подія відбувалися. Тренерка задає такі питання для обговорення: За допомогою чого я зміг подолати негативні події у своєму

житті? Які висновки я зробив після таких подій? Як я зараз ставлюсь до минулих подій? Які почуття виникають, коли дивлюся у майбутнє?

Небажана реакція, слабкість, симптом	Позитивне трактування
1	
2	
3	
4	
5	

Індивідуальна робота (45 хв).

Мета: продіагностувати та визначити рівень розвитку своїх актуальних здібностей.

Рекомендації: Тренерка пропонує за допомогою Вісбаденського опитувальника пройти тестування, заповнюючи бланк результатів. По закінченню відбувається підрахунок балів.

Робота у парах (30 хв).

Мета: аналіз своїх актуальних здібностей та бачення їх у різних життєвих ситуаціях.

Рекомендації: Тренерка пропонує об'єднатися у групи з двох осіб і проаналізувати кожному по черзі свої актуальні здібності та силу їх прояву. Далі задає питання питання для обговорення: Яка актуальна здібність переважає? Належить до вторинних чи первинних здібностей? У яких ситуаціях проявляється?

Індивідуальна робота (10 хв), робота у парах (30 хв).

Мета: визначити вплив актуальних здібностей на кожен сферу балансної моделі.

Рекомендації: Тренерка пропонує намалювати у зошитах учасників модель балансу та розподілити за сферами ті здібності, що є найбільш значущими для учасників за результатами тесту. Далі ставить питання для обговорення у парах: Чи можете погодитися з результатами тесту? Яка сфера є найбільш значущою?

Підведення підсумків тренінгового дня (35 хв).

Мета: підведення підсумків робочого тренінгового дня.

Рекомендації: Учасниці аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу). Тренерка запитує кожну учасницю, що було нового у її саморозкритті, які здібності є актуальними.

Домашнє завдання: Перелічіть п'ять своїх небажаних реакцій, слабкостей чи симптомів і дайте кожному із них позитивне трактування.

Модуль 3 (6 год.). П'ятикрокова модель самопомоги.

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

Завдання:

1. Навчитись застосовувати п'ятикрокову модель самопомоги як стратегію гармонізації, адаптації та розвитку особистості.
2. Набути навички самопомоги згідно з девізом: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».
3. Сприяння розвитку особистості через формування навичок ефективного використання п'ятикрокової моделі самопомоги.
4. Сприяння усвідомлення учасників особистісних ресурсів через формування здатності виділяти етапи моделі самопомоги: спостереження/дистанціювання; інвентаризація; ситуативна підтримка; вербалізація; розширення системи цілей.
5. Надання психологічної самопідтримки та розвиток життєвих умінь: наполегливість, впевненість у собі, критичність мислення, уміння самоврядування та розвитку Я-концепції; міжособистісне спілкування, підтримка здоров'я, розвиток ідентичності, вирішення проблем і прийняття рішень; емоційний самоконтроль, міжособистісні стосунки, саморозуміння, самопідтримка.

Зміст і структура модуля 3.

Вправа «тепле коло» (20 хв).

Мета: активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану.

Рекомендації: Тренерка ставить питання для обговорення: З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?

Вправа «Торговий центр» (робота у парах – 10 хв, групова робота – 60 хв).

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань про себе через розкриття якостей кожної учасниці.

Рекомендації: Тренерка розповідає учасницям, що вони зараз у торговому центрі, де можна купити і продати риси характеру. Потім вона роздає усім по два папірці, білий і жовтий. На білому папірці учасниці пишуть рису характеру, яку хотіли б продати, а на жовтому – яку купити. Відбувається обговорення у парах, чому саме ці риси хотіли б купити і продати. Далі учасники зачитують уголос те, що написали і кидають у загальний кошик. Тренерка перемішує папірці, і не дивлячись, витягує по два папірці (один білий і один жовтий) для кожної учасниці. Відбувається обговорення кожною учасницею. Тренерка задає питання для обговорення: Які риси характеру Вам дістались? Чи подобаються Вам такі риси характеру? Чи готові Ви їх прийняти? Для чого, на Вашу думку, Ви виконували цю вправу?

Індивідуальна робота (40 хв).

Мета: визначення сили реакції та її опис за моделлю балансу з метою подивитися на себе зі сторони та реально оцінити потреби.

Рекомендації: Тренерка пропонує учасникам описати реакцію у стресовій ситуації. Далі ставить питання для обговорення після вправи: У яких сферах реакція пригнічена, а в яких компенсаторно-надлишкова?

Вправа «Притча» (групова робота 30 хв).

Мета: виявлення сильних і слабких сторін особистості, дослідження базових здібностей.

Рекомендації: Тренерка зачитує притчу (або демонструє на екрані) «Не дати себе обманути, або побачити іншого дійсно таким, яким він є насправді». Тренер пояснює, що неповторність людини виражається у прояві її актуальних здібностей. Кожна з них може реалізовуватись активно і пасивно. Після вправи задає питання для самоаналізу та обговорення: Що означає бути активним – бути пунктуальним / непунктуальним, акуратним / неакуратним, чесним / нечесним? Що означає бути пасивним – як я реагую на вимогу бути пунктуальним або на непунктуальність інших? Як я справляюся з безладом або з бажанням чистоти від інших? Як я сприймаю справедливість або несправедливість від інших?

Інформаційний блок модулю 3 (60 хв).

Мета: розвиток навичок використання п'ятикрокової моделі самопомоги; застосування моделі як стратегії гармонізації, адаптації та розвитку особистості.

Рекомендації: Тренерка ознайомлює учасниць з п'ятикроковою моделлю самопомоги, яка має наступні компоненти:

- спостереження/дистанціювання (надається опис проблеми);
- інвентаризація (використовується модель балансу);
- ситуативна підтримка (виявляються ресурсні можливості, які можуть стати основою розв'язання ситуації.);
- вербалізація (моделюється альтернативна поведінка, розподіляється відповідальність за досягнення змін);
- розширення системи цілей (вихід за межі наявності ситуації в нові мікро- і макроцілі, побудова контр-концепції; гармонізація життя по 4-х сферах, здібностях, робота над майбутнім).

У межах тренінгу, учасниці поступово набувають навички самопомоги згідно з девізом: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!»

Вправа «Перевтілення» (40 хв).

Мета: отримання зворотного зв'язку, розвиток навички міркувати про особливості інших людей, порівнюючи їх з іншими об'єктами, формування здібності до емпатійного слухання.

Рекомендації: Тренерка просить учасників уявити собі, що склалася така ситуація, коли необхідно перевтілитися в якийсь об'єкт матеріального світу: живу частину природи або неживий предмет. Потрібно подумати і розказати кожному, кого або що вибрали, чому, які його основні якості. Оповідачці можна ставити питання. Під час розповіді кожна учасниця аналізує свій стан. Тренерка задає питання для індивідуального аналізу: Який був Ваш стан в процесі слухання учасниць? Як мінявся ваш стан під час розповіді? Які механізми психологічного захисту використані в процесі вправи?

Робота у парах (30 хв).

Мета: відпрацювання учасниками навиків самодопомоги.

Рекомендації: Тренерка пропонує проаналізувати розповідь своєї партнерки у попередній вправі, користуючись п'ятикроковою моделлю самодопомоги. Потрібно кожній із учасниць зафіксувати відповіді своєї партнерки. Потім учасниці міняються місцями.

Вправа «А ще я можу...» (20 хв).

Мета: визначення власних досягнень та актуальних зон особистісного розвитку, що позитивно впливає на розвиток особистості.

Вправа «4 сфери життя» (робота у парах 30 хв).

Мета: формування навичок самоаналізу чотирьох сфер власного життя: фізичної, діяльнісної, контактної, смислової та аналіз їх єдності.

Рекомендації: Тренерка пропонує використати модель балансу для аналізу складної (стресової) життєвої ситуації, яка сталася нещодавно. Учасниці озвучують одна одній думки «тут і тепер», фіксуючи їх у зошитах. Після вправи проводиться обговорення, відбувається рефлексія думок за моделлю самодопомоги. Потрібно звернути увагу на порушення балансу, якщо є: запитати себе, чого дійсно бажаємо від життя в кожній з чотирьох сфер, оцінити можливість змінити обставини і діяти певним чином. Своєчасна

самодопомога дозволить невеликим зусиллям відновити баланс і продовжити жити наповнено і гармонійно.

Підведення підсумків тренінгового дня (30 хв).

Мета: підведення підсумків робочого тренінгового дня.

Рекомендації: Учасниці діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу озвучують свої «інсайти».

Домашнє завдання: Продовжити заповнювати щоденник самоспостереження.

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

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

Завдання:

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

Зміст і структура модуля 4.

Вправа «Тепле коло» (20 хв).

Мета: активізація учасниць до роботи у групі, визначення їх емоційного стану.

Рекомендації: Тренерка ставить питання для обговорення: З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?

Вправа «Бар'єри і можливості їх подолання» (15 хв).

Мета: усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.

Рекомендації: Тренерка пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на питання «Що Вам заважає у досягненні життєвих мрій?» Учасницям потрібно

написати свої актуальні здібності (первинні і вторинні), які заважають у досягненні своїх мрій. Після цього тренерка пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на питання «Які якості допомагають Вам у досягненні життєвих мрій?» Учасницям потрібно написати свої актуальні здібності (первинні і вторинні), які допомагають у досягненні своїх мрій. Після вправи проводиться обговорення актуальних здібностей, здійснюється опис почуттів, які виникли під час виконання вправи.

Інформаційний блок модуля 4 (60 хв).

Мета: формування уявлень про концепції й техніки позитивної психотерапії.

Рекомендації: Тренерка ознайомлює учасниць групи з інформацією про те, що позитивне уявлення особистості відбувається з усвідомлення того, що кожен суб'єкт має від народження дві базові здібності: любити і знати. Ці базові здібності мають тісний взаємозв'язок, оскільки рівень сформованості однієї підтримує і сприяє розвитку іншої. У позитивній психотерапії на цій аксіомі вибудовується уявлення про добру людину. Тренерка ознайомлює учасників з видами технік та пояснює, що позитивний підхід в терапії має чіткий алгоритм і дозволяє застосовувати різні техніки і методи, що включають і прийоми з суміжних напрямків. Наприклад, техніки промовляння, методику питання-відповідь, опитувальник актуальних здібностей, елементи арт-терапії, техніки візуалізації тощо.

Позитивна психотерапія базується на трьох найголовніших принципах: надії, балансу і самодопомоги. Принцип надії сфокусований на ресурсах людини. Він дозволяє людині зрозуміти свої здібності, прийняти відповідальність за те, що відбувається з нею в особистому житті на себе. Принцип балансу розглядає життя і особистісний розвиток в чотирьох аспектах, таких як тіло, діяльність, контакти, сенси. Суть цього принципу полягає в прагненні до відродження їх природної гармонії. Принцип

самодопомоги можна уявити в образі 5-крокової моделі. Її застосовують як стратегію гармонізації, особистісної адаптації і розвитку

Аналіз притчі «Тільки частина правди» (30 хв).

Мета: ознайомлення з техніками позитивної психотерапії.

Рекомендації: Тренерка зачитує притчу чи демонструє її на екрані для ознайомлення. Далі ставить питання для самоаналізу і обговорення у парах: Чи трапляється так, що Ви зробили вчинок, а потім не задоволені своєю поведінкою? Якщо Вас розчарували, то Ви віддаляєтеся від цієї людини? Чи трапляється так, що Ви робите одну й ту ж помилку? Чи знаходите Ви у себе звички, які дістались Вам від батьків чи партнера?

Вправа «Метафори» (45 хв).

Мета: допомагати учасникам побачити події зі сторони, без оцінок та повчань, що зокрема знімає оцінний компонент процесу навчання і дозволяє людині відчутти себе вільною, зберігаючи власну систему цінностей і межі власного життя.

Рекомендації: Тренерка пояснює, що метафорою називають слово чи вислів, що використовують в непрямому, переносному значенні, потім просить підібрати метафору до малюнку, задає питання для обговорення: Які асоціації у Вас виникають, дивлячись на рисунок? Як Ви проаналізує свою життєву проблему вдивляючись у рисунок? Який Ви бачите вихід із проблемної ситуації? Порівняйте свою проблему з природнім явищем.



Вправа «Казка» (30 хв).

Мета: сформувати відчуття впевненості у своїх силах, власній значущості для нормального функціонування та життєдіяльності.

Рекомендації: Тренерка пропонує проаналізувати казку за вибором учасниць. Акцентує увагу на тому, що у казці важливим є те, що головний(а) герой(їня), змагаючись за перемогу, використовує свої сили і можливості. А це – один з основних постулатів позитивної психотерапії. Кожна людина, яка має певну проблему, володіє здатністю її вирішити. Це стає можливим внаслідок існування внутрішніх ресурсів особистості.

Далі тренерка просить учасниць дати відповіді на питання відповідно до п'яти рівнів позитивної психотерапії:

1. Дистанціювання. Опишіть, що Вам подобається, а що ні у головному(ій) герої(їні)казки.
2. Інвентаризація. Які сфери були задіяні у конфліктах головного(ої) героя(їні)? Який життєвий девіз був у головного(ої) героя(їні)?
3. Ситуативне підбадьорювання. Незважаючи на все, що підтримує головного(у) героя(їню)?
4. Вербалізація. Як би Ви вчинили на місці головного(ої) героя(їні)?
5. Розширення цілей. Які цілі у головного(ої) героя(їні) на майбутнє? Щоб він (вона) зробив(ла), якби не виникло б стільки проблем? Якби Ви були на місці головного(ої) героя(їні), як би Ви спланували своє майбутнє?

Вправа «Пошук ресурсів» (30 хв).

Мета: виявити, яким чином людині вдається впоратися зі своїми проблемами, протистояти життєвим проблемам.

Рекомендації: Тренерка пропонує учасницям питання для обговорення у парах: «Чи є щось таке, що Вам добре вдається? Як можна було б використати це ваше вміння для вирішення іншої проблеми? Яка у вас найкраща риса характеру? Як ви використовували цю рису характеру в підході до обраної проблеми? Хто, на вашу думку, міг би розв'язати цю проблему? Як Ви собі уявляєте, що б ця людина зробила?»

Вправа «Знаходження рішень» (40 хв).

Мета: вироблення рішення.

Рекомендації: Тренерка пропонує учасницям розділитися на пари і ставить перед ними завдання знайти способи вирішення проблеми іншої учасниці. Далі задає питання для обговорення: Якщо б Вам довелося випробувати щось інше, коли проблема виникне у наступний раз, що б ви зробили? Пошукайте творче рішення цієї проблеми. Ви могли б винайти щось трохи абсурдне. Що б це могло бути?

Вправа «Вдячність» (60 хв).

Мета: розвивати більш теплі стосунки з сім'ями, знайомими та іншими людьми.

Рекомендації: тренерка ставить питання для обговорення у групі: «Припустимо, Ви захотіли б подякувати всім тим людям, які до цих пір вам допомагали. Що б ви сказали кожній людині? Чи є хтось, хто, по-вашому, нічим не допоміг Вам у вирішенні проблеми? Чи можна все-таки думати, що навіть ця людина внесла будь-яким чином свій внесок? Як би Ви їй про це сказали?» Далі пропонує учасницям відповісти на питання письмово у щоденнику та озвучити у групі по колу.

Підведення підсумків тренінгового дня (20 хв).

Мета: підведення підсумків робочого тренінгового дня.

Рекомендації: Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».

Домашнє завдання: Учасницям потрібно вибрати час, коли ніхто і ніщо не буде відволікати (хоча б годину). Чистий аркуш потрібно розділити на 4 частини, кожну з них підписати: 1) тіло / відчуття, 2) діяльність / досягнення, 3) контакти / традиції, 4) сенси/ майбутнє / уява. Далі учасниці мають написати: 1) як вони хотіли б бачити своє життя через п'ять років у кожній з цих сфер життя, 2) що люблять робити і давно не робили, чого давно мріють навчитися (сфера «діяльність»), з ким хочуть зустрітися або познайомитися, помиритися, поговорити, з'ясувати стосунки (сфера «контакти»), 3) що їх робить щасливими, приносить насолоду, дає відчути себе здоровими та

повними сил (сфера «тіло»), які книги хочуть прочитати, яку подорож здійснити (сфера «сенс»). Потрібно написати все, що приходить на думку, але не менше 10 пунктів в кожній сфері. Після завершення потрібно оцінити цей перелік. Далі позначити те, що можна почати реалізовувати вже зараз. Які кроки ви можете для цього зробити?

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

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

Завдання:

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

Зміст і структура модуля 5.

Вправа «Тепле коло» (20 хв).

Мета: активізація учасниць до роботи у групі, визначення емоційного стану.

Рекомендації: Тренерка задає питання для обговорення: З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від останньої тренінгової зустрічі?

Аналіз притчі «Райська вода» (45 хв).

Мета: сформуванню позитивну інтерпретацію вчинків, ознайомлення з техніками позитивної психотерапії.

Рекомендації: Тренерка зачитує притчу чи демонструє її на екрані для ознайомлення. Потім дає завдання учасницям: подумайте і запишіть відповідь

на питання «Як би ви вчинили на місці халіфа Гаруна аль-Рашида?», «Як би ви вчинили на місці бедуїна Харіса?». Озвучте свої відповіді у групі. Обговорення питання у парах: Які особистісні якості (актуальні здібності) проявляються у цих персонажів?

Інформаційний блок модуля 5 (60 хв).

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Рекомендації: Тренерка пояснює, що цілеспрямованість на розвиток і майбутнє є незаперечною перевагою методу позитивної терапії. Важливим принципом позитивної психотерапії вважається принцип неординарності, індивідуальності особистості. Життя не складається з шаблонів. Багатогранність і різноманітність джерел людського щастя вибудовується на використанні і отриманні задоволення від того, що є зараз. Позитивна психотерапія є однією з доріг на шляху до життєвого балансу і гармонії. Вона вчить людину, як стати автором власного життя.

Вправа «Мої плани» (30 хв).

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.

Рекомендації: Тренерка просить кожну учасницю подумати про те, що вона отримала від тренінгових занять, і що збирається робити після завершення тренінгу (10 хвилин). Після цього учасницям потрібно розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «Один місяць» та заповнити ці стовпці своїми планами (5 хвилин). Потім тренерка просить кожну зачитати один найважливіший пункт плану з кожного стовпчика.

Вправа «Життєвий досвід» (60 хв).

Мета: з'ясувати власні глибоко індивідуальні ідеї учасниць про те, як підходити до вирішення проблеми, з тим щоб у подальшому спиратися на ці ідеї.

Рекомендації: Тренерка ставить питання для аналізу та обговорення у парах (40 хв): Припустимо, що ваша подруга з проблемою (зразок Вашої)

прийшла до вас за порадою. Що б ви їй сказали? Яке з ваших власних рішень проблеми на сьогоднішній день виявилось найуспішнішим? Що ще, по-вашому, Вам хотілося б випробувати? Далі тренерка пропонує учасницям групи скласти список рішень проблеми та обговорити у групі (20 хв).

Вправа «Мої бажання» (35 хв).

Мета: виявити досягнення та оцінити свої результати.

Рекомендації: Тренерка просить учасниць продовжити незакінчені речення: Я дуже хочу... Я намагаюся... Я досягнула... Я впевнена... Далі задає питання для обговорення: Як швидко Ви виконали завдання? На якому реченні виникли труднощі? Чому?

Вправа «Перефразування» (20 хв).

Мета: відпрацювати техніки перефразування (уміння передавати сутність сказаного своїми словами).

Рекомендації: Учасниці обговорюють, чи вдалося їм виконати вправу, що заважало, чому. У результаті обговорення в учасниць має сформуватися розуміння, що для ефективного спілкування необхідно передати сутність сказаного партнеркою по спілкуванню, її словами, а не своїми, щоб не спотворювати слова партнерки.

Вправа «Подарунок» (20 хв).

Мета: тепле завершення тренінгового дня і комплексної програми загалом.

Рекомендації: Тренерка пропонує написати імена всіх учасниць на листочках і скласти у коробку. Учасниці витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоб вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншій учасниці тренінгу.

Вправа «Картезіанський квадрат» (20 хв).

Мета: оцінити актуальну ситуацію вибору і прийняти оптимальне рішення. Техніка дозволяє усвідомити вигоди та втрати у процесі прийняття рішення з позиції «робити – не робити» і свідомо контролювати процес.

Рекомендації: Тренерка зачитує інструкцію: Сформулюйте мету. Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини-квадранти. Пронумеруйте квадранти цифрами від 1 до 4. У 1 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не досягнете мети?» У 2 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо досягнете мету?» У 3 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не досягнете мети?» У 4 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо досягнете мету?» Оцініть кожну відповідь від 0 до 10 балів і знайдіть суму балів у кожному квадранті. Проаналізуйте і підрахуйте переваги для себе з позицій «зробити – не зробити», «отримаю – не отримаю». Спробуйте зміст кожного квадранту презентувати у вигляді образу чи метафори, для цього можете скористатися кольоровими олівцями/метафоричними зображеннями.

Вправа «Похвала» (30 хв).

Мета: тепле завершення тренінгового дня і комплексної програми загалом.

Рекомендації: Тренерка запрошує учасників стати у коло. Тренер починає перший і говорить комплімент, а потім передає слово тій учасниці, якій його адресовано. Далі учасниці продовжують по колу. Компліменти має отримати кожна учасниця.

Підведення підсумків тренінгового дня (20 хв).

Мета: підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасниці діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».

Рекомендації: Учасниці висловлюють свої думки починаючи з фрази «За період тренінгу я зрозуміла, що ...»