

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

МОЖАР АНЖЕЛА ВЯЧЕСЛАВІВНА

УДК 159.922.8:378

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З
ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЮ КРИЗОЮ**

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.

_____ А.В. Можар

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 Можар Анжела Вячеславівна

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

Войцехівська Юлія Юріївна

АНОТАЦІЯ

Можар А.В. Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційною кризою. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

У змісті кваліфікаційної роботи теоретично проаналізовано проблему роботи з екзистенційними кризами безробітних осіб методом позитивної психотерапії; емпірично досліджено особливості екзистенційних криз на вибірці безробітних осіб на базі Житомирського міського центру зайнятості; обґрунтовано та експериментально перевірено практику позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя»; розроблено методичні рекомендації з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз методом позитивної психотерапії. У першому розділі проаналізовано проблему екзистенційної кризи в контексті теорій позитивної психотерапії; наведено класифікацію екзистенційних криз в екзистенційній позитивній психотерапії; визначені принципи, етапи та моделі позитивної психотерапії як методу роботи з екзистенційними кризами.

У другому розділі висвітлено методологію, методи, етапи емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб; представлений опис психодіагностичних методик емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб; визначено мету, завдання та етапи формувального впливу з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз.

У третьому розділі наведені результати констатувального етапу емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб; представлені результати формувального етапу емпіричного дослідження з подання екзистенційних криз безробітних осіб методом позитивної психотерапії;

запропоновані методичні рекомендації з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз.

Результати дослідження екзистенційних криз можуть бути використані у роботі практичних психологів, що працюють у методі позитивної психотерапії, з безробітними особами, що звернулися до центрів зайнятості, а також при підготовці фахівців спеціальності 053 «Психологія» для розвитку їх професійних компетенцій в межах таких навчальних курсів, як: «Сучасні методи психотерапії»; «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» тощо.

Ключові слова: екзистенційні кризи, екзистенційна дихотомія, екзистенційна позитивна психотерапія, актуальні здібності, модель балансу, модель наслідування.

ANNOTATION

Mozhar A.V. Positive psychotherapy as a method of dealing with existential crisis. Qualification work for the master's degree in specialty 053 - psychology. - Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

The content of the qualification work theoretically analyzes the problem of working with existential crises of unemployed persons using the method of positive psychotherapy; empirically investigated the features of existential crises on a sample of unemployed persons on the basis of the Zhytomyr City Employment Center; substantiated and experimentally tested the practice of positive psychotherapy "Rewriting rigid beliefs about life"; developed methodological recommendations for developing the ability of the unemployed to form flexible beliefs in solving existential crises using the method of positive psychotherapy.

The first section analyzes the problem of existential crisis in the context of theories of positive psychotherapy; classifies existential crises in existential positive psychotherapy; defines the principles, stages and models of positive psychotherapy as a method of dealing with existential crises.

The second chapter highlights the methodology, methods, stages of empirical research of existential crises of unemployed persons; a description of psychodiagnostic methods of empirical research of existential crises of unemployed persons is presented; the purpose, tasks and stages of formative influence on the development of the ability of the unemployed to form flexible beliefs in solving existential crises are determined.

The third section presents the results of the ascertaining stage of the empirical study of existential crises of the unemployed; presents the results of the formative stage of the empirical study on the presentation of existential crises of the unemployed by the method of positive psychotherapy; offers methodological recommendations for developing the ability of the unemployed to form flexible beliefs in solving existential crises.

The results of the study of existential crises can be used in the work of practical psychologists working in the method of positive psychotherapy with unemployed persons who have applied to employment centers, as well as in the training of specialists in the specialty 053 "Psychology" to develop their professional competencies in such courses as: "Modern Methods of Psychotherapy"; "Psychodiagnostics of Personality in Crisis Life Situations", etc.

Keywords: existential crises, existential dichotomy, existential positive psychotherapy, actual abilities, balance model, imitation model.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ РОБОТИ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНИМИ КРИЗАМИ	13
1.1.14	
1.2.17	
1.3.26	
Висновки до розділу I	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ КРИЗ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ	32
2.1. Методологія, методи, етапи емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб	32
2.2. Психодіагностичні методика емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб	35
2.3. Мета, завдання та етапи формувального впливу з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз	40
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ КРИЗ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ ПОДОЛАННЯ У БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	44
3.1. Результати констатувального етапу емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб	44
Результати формувального етапу емпіричного дослідження з подавання екзистенційних криз безробітних осіб методом	

позитивної психотерапії	50
3.3. Методичні рекомендації з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз	54
Висновки до розділу 3	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність проблеми. У психологічній науці проблема екзистенційних криз, попри поширеність й різноманіття досліджень криз

сенсу життя людини, не втрачає своєї актуальності. Актуалізація проблематики екзистенційних криз особистості в сучасній психології пов'язана з процесами осмислення та пошуку мети чи причини її існування під переживання людьми загрозливих для життя ситуацій під час військових подій, втрати життя, зокрема втрати роботи.

У зарубіжній психології традиція вивчення вікових криз закладена в дослідженнях С. Холла, Ш. Бюлер, К. Юнга та продовжена у працях Е. Еріксона, Г. Томе, Б. Лівехуда, П. Балтеса. У сучасній психології також зроблено чимало спроб розкрити сутність екзистенційних та життєвих криз розвитку особистості. Р. Асаджіолі, К. Г. Юнг, А. Йоманс, Дж. Кемпбелл розглядали екзистенційні кризи як такі події, що руйнують життєдіяльність людини. Ф. Василюк, К. Карпінський пояснювали кризи сенсу життя людини як порушення смислової відповідності свідомості та буття суб'єкта, які складно відновити. У сучасній психологічній науці досліджена та описана феноменологія кризи особистості визначені етапи, причини та наслідки кризи (Л. Верстелле, Г. Каплан).

Екзистенційна криза вносить важливі зміни в різні сфери особистості. У когнітивній області може виникнути потреба в пошуку сенсу життя та власної ролі. В ціннісно-смиловому плані може відбуватися переосмислення особистих цінностей і визначення успіху. Мотивація та воля можуть піддаватися змінам, викликаючи переоцінку життєвих цілей. Емоційна нестабільність може супроводжуватися стресом і тривогою. Особистість може переосмислити самосприйняття і місце в світі, а також втрачати впевненість у своїх переконаннях. У цьому контексті важлива підтримка від близьких та професійних консультантів для подолання труднощів і пошуку нового сенсу у житті. У такому контексті проблема подолання криз охоплює питання відновлення когнітивної, ціннісно-смилової, мотиваційно-вольової, емоційної сфер методом екзистенційної позитивної психотерапії. Відповідно з таким зауважимо, що актуальність обраної проблеми, а також її недостатнє теоретичне висвітлення та емпіричне вивчення зумовили вибір теми

кваліфікаційної роботи «**Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційними кризами**».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити особливості екзистенційних криз безробітних осіб та розробити практику позитивної психотерапії як метод роботи з екзистенційними кризами.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми екзистенційних криз особистості.
2. Емпірично дослідити екзистенційні кризи безробітних осіб
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити практику позитивної психотерапії як метод роботи з екзистенційними кризами.
4. Розробити методичні рекомендації з розвитку здатності безробітних осіб до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз.

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

Предмет дослідження кваліфікаційної роботи – особливості роботи з екзистенційними кризами безробітних осіб методом позитивної психотерапії.

Гіпотеза дослідження. Розроблена практика позитивної психотерапії з розвитку здатності до формування гнучких переконань сприяє актуалізації особистісних ресурсів безробітних осіб під час переживання екзистенційної кризи щодо подолання наслідків впливу цієї кризи.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на: основах екзистенційної психології, сформованих на початку ХХ століття (К. Ясперс, Л. Бінсвангер, В. Франкл, П. Тілліх); основних положеннях екзистенційного та позитивного підходах (Р. Асаджіолі, R. May, N. Peseschian, I. Ялом); концептуальних ідеях про кризу в житті людини одночасно, у змісті яких криза висвітлюється водночас як ненадійна ситуація та потенційна можливість розвитку (Т. Титаренко, Г. Перрі); особливості психологічного супроводу особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О. Бондаренко,

П. Лушин); уявленнях про переживання екзистенційних кризових ситуацій, можливі шляхи їх подолання та виходу із подібних ситуацій (Т. Сидорина, О. Пурло, Ю. Лановенко).

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувався комплекс різноманітних методів, який включав теоретичні, емпіричні та статистичні підходи. Вибір конкретних методів залежав від суті досліджуваної проблеми та етапу проведення дослідження. Емпіричне дослідження екзистенційних криз безробітних осіб проводилося у чотири етапи: підготовчий, констатуючий, формувальний, узагальнюючий.

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

На констатувальному етапі дослідження використані такі емпіричні методи, як: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики. Психодіагностичні методики, серед яких: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF); Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ, адаптація О.Леонової, М.Капіци); Перелік життєвих подій (LEC-5); Опитувальник постравматичних когніцій (РСТІ), були застосовані з метою дослідження: актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів (WIPPF); базових емоційних установок (ШДЕ); особливостей переживання людиною криз (LEC-5, РСТІ).

На формувальному етапі дослідження здійснена апробація практики методу позитивної психотерапії з розвитку здатності особистості до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз на вибірці безробітних осіб з вираженим рівнем переживання негативних когніцій.

На узагальнюючому етапі дослідження з метою обробки емпіричних даних, їх систематизації, наочним представленням у вигляді таблиць, а також

їх кількісним описом 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. Для опису набору даних використовувалися основні статистичні показники, зокрема міри центральної тенденції, такі як середнє значення, медіана і мода. Крім того, використовувалися міри мінливості, такі як стандартне відхилення і коефіцієнт асиметрії.

Дослідження проводилося на базі Житомирського міського центру зайнятості. Загальна вибірка досліджуваних – 80 безробітних осіб.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження міститься в тому, що *вперше: теоретично проаналізовано* проблему екзистенційних криз безробітних осіб у контексті позитивної психотерапії; *емпірично досліджено* особливості прояву екзистенційних криз у безробітних осіб; *обґрунтовано та експериментально перевірено* практику позитивної психотерапії як методу роботи з екзистенційними кризами безробітних осіб; розроблено методичні рекомендації з розвитку здатності безробітних осіб до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз методом позитивної психотерапії.

Поглиблено та розширено зміст поняття екзистенційної кризи; *подальшого розвитку набули* положення про розвиток особистості засобами позитивної психотерапії під подолання екзистенційних криз.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження екзистенційних криз можуть бути корисними для практичних психологів, які застосовують методи позитивної психотерапії, у роботі з безробітними, які звертаються до центрів зайнятості. Також вони можуть використовуватися при формуванні програм підготовки фахівців з психології (спеціальність 053), щоб розвивати їхні професійні компетенції у рамках відповідних навчальних курсів: «Сучасні методи психотерапії»; «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях».

Апробація та публікація 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. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань (з них 34 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 97 сторінок, основний зміст викладено на 77 сторінках. Робота містить 14 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ РОБОТИ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНИМИ КРИЗАМИ

1.1. Проблема екзистенційної кризи в контексті теорій позитивної психотерапії

Криза, що походить від грецького слова "kreses" (рішення, поворотний пункт, результат), в психології визначається як важка ситуація, спричинена різноманітними причинами, або як різка зміна у статусі особистого життя. Важливо підкреслити, що криза - це невід'ємна частина життя кожної людини. Вона може приймати форму криз в різні вікові періоди, виникати у взаємовідносинах з іншими людьми або в сімейних обставинах. Події, які можуть спричинити кризи, включають в себе втрату близької людини, серйозні захворювання, відокремлення від родини чи друзів, зміну зовнішності, соціального статусу, або створення сім'ї. У розумінні кризи виникає необхідність в реакції особистості на ситуації, які вимагають зміни в її способі життя, мислення, відношенні до себе та навколишнього світу, а також у її основних екзистенціальних поглядах. [4, 7].

Серед екзистенційних криз, відомих як кризи сенсу життя, дослідники визначають стан тривоги та глибокого психологічного дискомфорту, пов'язаного із питанням про сенс існування. Цей стан особливо поширений у культурах, де базові потреби для виживання вже задоволені. Екзистенційна криза часто виникає внаслідок суттєвої події або зміни в житті особи, що змушує її задуматися про власну смертність та знімає психологічний бар'єр, який раніше захищав від таких неприємних думок. Такі кризи можуть виникати, наприклад, після втрати коханої людини, конфронтації з реальною загрозою власному життю, використання психоделіків, таких як LSD, досягнення певного віку або тривале перебування у в'язниці в одиночній камері. [4, 10].

У своїй книзі "Останній Мессія", норвезький філософ П. Цапффе визначив чотири можливі шляхи подолання екзистенційної кризи. Перший - це фіксація, що передбачає зосередженість на сталих ідеалах, таких як Бог, церква, держава, моральність, або інші цінності, які визначають сенс життя. Другий - ізоляція, що полягає в повному відокремленні свідомості від тривожних думок і почуттів. Третій - відволікання, коли увага спрямована на інші, не пов'язані з сенсом життя, проблеми. Четвертий - сублімація, яка передбачає переорієнтацію від негативних думок до позитивних, аналіз власного життя з естетичних позицій. П. Цапффе відзначав, що всі його твори є результатом процесу сублімації, в якому негативні емоції та думки перетворюються на творчий висловлюваний аналіз з естетичного погляду [50].

Екзистенційна криза як почуття неспокою, почуття плутанини щодо почуття ідентичності, які переживають люди щодо сенсу, вибору та свободи в житті, часто змушує їх відчувати, що життя за своєю суттю безглузде і що існування не має сенсу.

Екзистенційна тривога виникає під час змін і відображає труднощі з адаптацією, часто пов'язані з втратою відчуття безпеки. Наприклад, студент закладу освіти, який переїжджає з дому, або доросла людина, яка переживає важке розлучення, може відчувати, ніби підґрунтя, на якому трималося їх життя руйнується. Це може призвести до сумнівів у сенсі їх існування. У такий спосіб екзистенційна криза вважається складним явищем, необхідним досвідом особистості, що виникає через усвідомлення власних свобод і того, що життя може закінчитися. Людське життя, розвиток особистості та процвітання у житті за своєю суттю є позитивним процесом, оскільки підкреслює сміливість і відповідальність протистояти екзистенційним тривогам і жити справжнім життям [14].

Позитивна психотерапія вивчає та досліджує екзистенційні аспекти, що пов'язані з вирішенням таких фундаментальних питань про людське існування, як: «Що таке хороше життя? Що робить життя вартим того, щоб жити? Як можна знайти щастя?». Однак ці екзистенційні питання не можуть

бути повністю вирішені лише за допомогою методу позитивної психотерапії без усвідомлення природи й сутності екзистенційних тривог особистості [7]

Екзистенційна позитивна психотерапія є міждисциплінарною галуззю та розглядає кілька фундаментальних питань про самоідентичність і прагнення особистості до щастя в рамках обмежень реальності таких, як: «Хто я? Що мене визначає? Чи є в мені щось унікальне та особливе? Як я можу бути щасливим? Чому я нудькую? Чому я така(-ий) незадоволена(ний) життям? Що таке хороше життя? Яке моє покликання? Чому я повинна(-нен) присвятити решту свого життя? Як зробити правильний вибір? Як я знаю, що я приймаю правильне рішення щодо кар'єри та стосунків? Як я можу відрізнити правильне від неправильного? Чому я відчуваю себе такою(-им) самотньою(-ім) у цьому світі? Як я можу розвинути глибокі та змістовні стосунки? Де я можу знайти визнання? Де мій дім? Який сенс прагнути, коли життя таке коротке? Чому я маю боротися за виживання, коли життя швидкоплинне й крихке?» [2].

Усі ці питання пов'язані з людськими процесами осмислення та пошуку мети чи причини існування. Екзистенційна позитивна психотерапія відкрита для ідей, мудрості та життєвих фактів з усіх джерел, незалежно від парадигми претензій на знання, таким чином, забезпечуючи більш багатий дослідницький план. Метод екзистенційної позитивної психотерапії є ефективним способом роботи з питань вирішення екзистенційних криз шляхом інтеграції як позитивних, так і негативних аспектів стану людини з метою створення кращого майбутнього для себе та інших» Таке бачення враховує акцент на здатності людини до позитивних змін і зростання [10].

Отже, в контексті теорій позитивної психотерапії дослідники визначають екзистенційні кризи як стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту під час виникнення питання про сенс життя людини, що є зумовленим замисленням людини про власну смертність внаслідок подій або змін в житті, таких, як: смерть близької людини, тяжкі захворювання, розрив із батьками, родиною чи друзями, зміна зовнішнього

вигляду, перетворення соціального оточення, формування власної родини, раптові зміни соціального статусу і т.д..

1.2. Класифікація екзистенційних криз в екзистенційній позитивній психотерапії

І. Ялом уже визначив чотири екзистенційні тривоги: смерть, свобода, ізоляція та безглуздість. Те, як ми протистоїмо цим екзистенційним кризам і вирішимо їх, залежить від сміливості, креативності та відповідальності. Основними темами людського існування, навіть якщо вони можуть залишатися неусвідомленими або латентними, вважаються такі кризи, як: ідентичності й пошуку автентичності; невдоволення й пошуку щастя; безглуздості й пошуку сенсу та мети; свободи та пошуку відповідальності; передсмертної тривоги, пошуку прийняття смерті та самоперевершення [5].

Криза ідентичності є характерною для людини. Це може бути неперервна боротьба за визначення та переосмислення себе, коли особистість проходить через значні життєві зміни чи потрясіння. Пошук ідентичності вимагає самопізнання, без якого людина проживає життя, так і не знаючи, хто вона є і чого насправді хоче в своєму житті [1].

Дискомфорт кризи ідентичності необхідний для початку пошуку автентичності. Однак захисні механізми часто стримують тривогу щодо ідентичності, а соціальний тиск конформізму та інкультурації дає змогу легко втекти від цього екзистенційного пошуку. Дегуманізація конкурентного капіталістичного суспільства ще більше звужує суб'єктивне бачення матеріальних здобутків. Як наслідок, люди плутаються щодо своєї справжньої особистості в багатоманітній системі речей. Таким чином, пошук автентичності залишається складним і гострим завданням у життєдіяльності особистості [11].

Автентичність була постійною темою екзистенційної літератури. Хайдеггер розрізняє неаутентичний і аутентичний спосіб життя. Неаутентичні

особи відмовляються від своєї індивідуальності та відповідальності заради безпеки і можливості бути приналежним до обраної спільноти. Навпаки, аутентичні люди беруть на себе відповідальність жити так, як це відповідає їхній справжній природі та основним цінностям. Вони прагнуть стати тими, ким вони були створені, незважаючи на тривогу у та пов'язані з нею ризики [31].

Немає коротких шляхів до автентичності. Процес автентифікації часто починається з моменту пробудження, поглиблення переконань щодо основних цінностей і відчуття справжньої особистості. Саме відкриття внутрішнього бачення своєї унікальності та незвичайності наділяє життя глибшим змістом. Але це лише початок. Шлях до автентичності передбачає ризики, невдачі та страждання, особливо коли це суперечить соціальним нормам. У багатьох випадках прагнення до автентичності означає переслідування та смерть, тому що ті, хто наважиться кинути виклик, ймовірно, будуть зневажені, маргіналізовані та навіть замучені. Таким чином, пошуки автентичності та сенсу не завжди сумісні з прагненням до щастя та хорошого життя. Жити справжнім і осмисленим життям означає, що не можна заперечувати свою справжню природу та покликання, навіть якщо це означає смерть. З екзистенційної точки зору справжнє щастя зумовлене аутентичним способом життя. Зокрема J. F. Schumaker прокоментував уявлення про щастя Альбера Камю: «Екзистенціаліст Альбер Камю проникає в суть щастя, коли прирівнює його до гармонії життя» За словами Шумакера, цієї гармонії можна досягти не лише роблячи те, що вмієш найкраще, але й живучи як люди, яким потрібні соціальні зв'язки та духовність [44].

Від кризи невдоволення до пошуку щастя. В основі наших пошуків щастя лежить якесь невдоволення таким життям, яким воно є – це більше, ніж культурний феномен; це може бути пов'язано з людською тенденцією до особистісного зростання. Для тих, хто вже насолоджується плаванням у річці життя, питання «Чи щасливий я?» може навіть не виникнути. Але навіть за найкращих обставин завжди є щось неприємне щодо того, чи це все, що є в

житті, і чи, можливо, щось краще лежить за горизонтом. Напруга між задоволенням і невдоволенням становить знайому екзистенціальну кризу. Хоча повне задоволення означає оптимальне задоволення життям, воно також може означати ентропію та смерть, тому що більше немає чого прагнути. Ідеал максимізації щастя чи оптимізації задоволеності життям є нереальною метою та суперечить інтересам людини [44].

Невдоволення як палиця з двома кінцями, воно автоматично відволікає від задоволеності життям, але, водночас, дає можливість для особистісного зростання та соціальних реформ. Невдоволення тим, де ми є, спонукає нас просуватися туди, де ми хочемо бути. Невдоволення є важливою частиною людської природи, але важливо розрізняти здорове та нездорове невдоволення. Особиста жадібність і сліпі амбіції представляють деструктивний тип невдоволення, тоді як прагнення до вищих цінностей і більших чеснот представляє здорове невдоволення.. Так, J. F. Schumaker, відмітив, що багато психологів і тренерів стали торговцями щастям, обіцяючи людям миттєве перетворення, успіх і щастя. Вони масово продають свої рецепти щастя, як будь-який інший комерційний продукт для гарного настрою [44].

Екзистенційним психологам було б дуже некомфортно від такої комерціалізації легкого щастя. Вони погоджуються з Франклом, що цілеспрямоване прагнення до щастя має протилежний ефект – відганяє його, але щастя приходить через чорний хід як побічний продукт, коли ми прагнемо сенсу та автентичності. Філософи-екзистенціалісти та психологи вже давно відкрили, що справжнє щастя виникає через сприйняття страждання як сутності людського стану. Вони бачать життя як низку парадоксів, труднощів і проблем. Життя також сповнене прагнень, осмислення і перемог. Динамічна взаємодія між дуальностями є однією з характерних рис позитивної екзистенційної психотерапії. Так, Р. Т. Р. Wong у змісті своєї гіпотези подвійності стверджує, що позитив не може існувати окремо від негативу і що справжнє щастя виростає з болу та страждань [47].

Ця гіпотеза відображає думку А. Камю про те, що «Останній парадокс полягає в тому, що заперечення стає ствердженням». Причина цього парадоксу полягає в тому, що людина вони не вміє уникати страждань та прикрашає негативні емоції поверхневим щастям, що може завадити особистісному зростанню та зробити таку людину вразливою щодо депресії [20]

Найпостійнішим питанням у філософії, релігії та психології є сенс життя. У певний момент життя, будь то особиста зустріч зі смертю, раптова зміна долі, трагічна подія, важливе роздоріжжя, розчарування порожнечою успіху чи просто відчуття нудьги, екзистенціальне питання сенсу постане. спрацьовує. Оскільки людина проживає життя лише раз, у неї є причини задуматися, як отримати від нього максимум користі. Найгірший страх – це не смерть, а відкриття того, що ми ніколи не жили по-справжньому, коли приходить час померти. Всі люди мають бажання жити повноцінно, зробити щось значне та змінити ситуацію, щоб не довелося боятися усвідомлення на смертному ложі того, що дорогоцінне життя змарноване. Тому люди бояться безглузлого життя так само, як і смерті [48].

Безглуздість також може бути найпоширенішою екзистенційною тривогою, яка негативно впливає на кожен аспект життєдіяльності людини. Р. Т. Р. Wong вважав, що тривога безглуздості пов'язана з втратою головного занепокоєння, що призводить до сумніву щодо значення своє існування та все, що він робить [49].

V. E. Frankl наголошував, що екзистенціальний вакуум або безглуздість є причиною багатьох психічних і суспільних проблем, тоді як чітке відчуття сенсу та мети є ключем до позитивного психічного здоров'я. V. E. Frankl виділив три цінності осмисленого життя. Творча цінність – ми віддаємо себе світу через творчі зусилля. Цінність досвіду – ми отримуємо щось від світу, наприклад любов і красу. Цінності ставлення – ми приймаємо позитивне ставлення до негативні ситуації поза нашим контролем. Ці три цінності охоплюють увесь спектр нашого досвіду сенсу [27].

Р. Т. Р. Wong виявив сім основних джерел сенсу: досягнення, прийняття, стосунки, близькість, релігія, самоперевершення та справедливість за допомогою методології неявних теорій. Подальше міжкультурне дослідження виявило, що ці джерела значення також важливі для кількох азіатських країн. Цей напрямок продемонстрував, що пошук сенсу не є самотньою справою – він потребує соціальної підтримки та справедливого суспільства. Також Р. Т. Р. Wong розробив модель PURE як структуру, за допомогою якої люди можуть відкривати та створювати значення свого життя. По суті, це модель саморегулювання, яка допускає спроби, помилки та постійні коригування, щоб узгодити дії з основними цінностями та життєвим покликанням. «P» означає мету та життєві цілі, «U» означає розуміння вимог кожної ситуації та життя в цілому, «R» означає відповідальні дії та реакції, що відповідають меті та розумінню людини, і, нарешті, «E» означає постійну потребу в оцінці для забезпечення автентичності та ефективності. Модель PURE була ефективно застосована для консультування та коучингу. Також дослідник вважав, що прихильність будь-якої людини до інших у кращому випадку непостійна, тому що люди змінюються і залишають нас через розлуку або смерть. Переміщення та відчуження в безособовому та конкурентному світі лише посилять наше відчуття ізоляції та самотності. Розпад соціальних інститутів, таких як сім'я та громада, суперечить людській природі, тому що ми налаштовані на стосунки та маємо бути соціальними істотами [27].

Екзистенційна позитивна психотерапія наголошує на необхідності побудови автентичних стосунків і приналежності людини до спільноти, яка її підтримує. Так, наприклад, Буберівська модель екзистенційної зустрічі «Я-Ти» представляє один із багатообіцяючих способів автентично відкритися та побудувати мости через прірву, яка нас розділяє [19]. А у Китайській культурі цінність підкреслення відносин у всіх видах взаємодії є ще одним способом подолання відчуженості та самотності [8].

Спільнота є потужною протиотрутою від тривоги ізоляції. У людській природі є глибоке прагнення належати до місця, яке ми можемо назвати домом

– безпечного та підтримуючого місця, де нас приймають як важливого члена. Таким місцем може бути сім'я, церква, організація чи район. Тут ми вчимося піклуватися одне про одного і дарувати одне одному благодать; тут ми вчимося жити і працювати разом, ставлячи групові інтереси вище егоїстичних бажань [32].

Однак громада – це крихка екосистема, яку легко порушити егоїстичними та неуважними вчинками. Для побудови позитивної спільноти потрібні співчуття, доброта, толерантність і самопожертва. Колективістська орієнтація потрібна, щоб урівноважити наші індивідуалістичні тенденції. Розбудова громади передбачає громадянські чесноти, соціальну активність і колективне вирішення проблем. Як тільки людина досягає цього, її особисте життя збагачується пропорційно життєздатності та гармонії групи. Проте, навіть коли людиною встановлено мережу соціальної підтримки і отримано від цього велике задоволення, вона залишається самотньою істотою. Саме тому у контексті екзистенційної позитивної психотерапії тривога ізоляції розглядається як екзистенційна даність, але визнається, що саме через самотність особистість прагне до спільноти та близькості як основних джерел особистого сенсу життєдіяльності [3].

Свобода створює для людей проблему. З одного боку, надмірна свобода може бути надзвичайною. З іншого боку, занадто мало свободи може призвести до відчаю та фаталізму. Однак В. Е. Франкл стверджував, що навіть у нацистських концтаборах можна зберегти свободу ставлення, займаючи героїчну та зухвалу позицію [25].

Свобода передбачає відповідальність, тому що ми несемо відповідальність за наслідки вибору, який ми зробили за власним бажанням. Страх відповідальності спонукає нас до втечі від свободи, тоді як заперечення відповідальності спонукає нас зловживати своєю свободою. Існують також проблеми, пов'язані з прийняттям на себе занадто великої відповідальності, оскільки це може або розчавити нас надмірною роботою, або паралізувати нас надмірною кількістю турбот. Це ще одна з основних екзистенційних криз, а

саме – як знайти здоровий баланс між свободою та відповідальністю. У світі забагато наголошується на свободі, але недостатньо на відповідальності. В. Е. Франкл неодноразово застерігав, що свобода без відповідальності веде до хаосу та анархії. Він зазначає, що конформізм, фаталізм і колективізм можуть спокусити нас уникнути особистої відповідальності. Сліпа відданість будь-якій організації чи ідеології вимагає від нас призупинити наші критичні здібності та підірвати нашу автентичність [26].

Тривога смерті становить проблему для сучасної позитивної психології, оскільки вона виходить за межі параметрів позитивних рис, позитивного досвіду та позитивних організацій. Як екзистенційна криза, тривога смерті є поштовхом до особистого та духовного зростання. Смерть – єдина впевненість для всіх живих організмів. Однак лише люди обтяжені когнітивною здатністю усвідомлювати власну смертність і боятися того, що може статися після смерті. Крім того, їх здатність розмірковувати про сенс життя та смерті створює додаткову екзистенційну тривогу. Через неминучість смерті відчувається її присутність у кожній сфері людського існування. Те, як ми реагуємо на перспективу особистої смерті, вплине на те, як ми живемо, а значення, які ми надаємо смерті, мають важливий вплив на наше благополуччя [6].

Так, Р. Т. Р. Wong і його однодумці наголошували на екзистенційному прагненні прийняти смерть. Вони розробили профіль ставлення до смерті, який визначає три різні типи прийняття смерті. Нейтральне прийняття смерті означає розумне зіткнення зі смертю як неминучим кінцем будь-якого біологічного життя та намагання максимально використати нинішнє життя через творчі роботи. Прийняття смерті у трансперсональному релігійно-духовному контексті ґрунтується на переконаннях щодо бажаного загробного життя. Ставлення до смерті як до кращої альтернативи болісного існування [48].

Життя і смерть – дві сторони однієї медалі. Немає життя без смерті і немає смерті без життя. Т. Р. Wong у своїй теорії управління сенсами визнав,

що тривога смерті може мати як негативний, так і позитивний вплив, залежно від того, як людина на неї реагує. Людина ніколи не може втекти від реальності смерті, але вона завжди може використовувати свою здатність до визначення сенсу, духовності та побудови пояснення, щоб трансформувати тривогу смерті. Якщо розглядати смерть як нагадування про власну смертність і потребу жити автентично, тоді тривога смерті не тільки сприятиме прийняттю смерті, але й сприятиме самоактуалізації та самозвершенню. Парадоксально, але людині потрібно протистояти смерті й прийняти її, щоб жити осмислено та життєво. Головне повідомлення полягає в тому, що людям потрібно протистояти цим негативним екзистенційним даностям, щоб вони могли розвиватися в результаті таких зустрічей [49].

У такому контексті екзистенційна позитивна психотерапія вивчає людську драму мужності, творчості, святкування та віри посеред страждань і смерті та призначена для всіх людей, особливо для страждаючих, з акцентом на об'єднанні негативного досвіду з позитивним, наголошенням на тому, що лише через боротьбу та силу духу ми зростаємо психологічно та духовно. Лише приймаючи життя в його повноті, долаючи труднощі й турботи, особистість розвивається та відчуває задоволення й піднесення в життєдіяльності.

Узагальнюючи висновки з досвіду досліджень екзистенційних криз у сфері позитивної психотерапії, можна відзначити, що під час таких криз особистість досвіджує характерні зміни, які виявляються в когнітивній, ціннісно-смісловій, мотиваційно-вольовій та емоційній сферах. Також спостерігаються перетворення у самосприйнятті та самосвідомості. Втрачаються ті психічні якості та властивості, які раніше слугували ресурсами для особистості. Ознаки ресурсів, що втрачаються особистістю під час переживання екзистенційних криз, представлені у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Ознаки втрачених ресурсів залежно від екзистенційної дихотомії
криз**

Екзистенційна дихотомія	Ознаки втрачених ресурсів
Свобода – несвобода.	Відсутність впевненості у власних силах та здатності впливати на події власного життя. Занижена мотивація до особистого зростання, вираження себе та самореалізації. Ухилення від відповідальності за своє життя, передача відповідальності за успіх у майбутньому на інших. Звужене бачення можливостей для самостійних життєвих виборів. Детермінована поведінка та обмежений спектр мислення.
Смисл – його відсутність	Відсутність розуміння мети і сенсу життя. Зміна ціннісно-сислової сфери, коли життєві цілі втрачають свою цінність, а нові ще не сформовані. Втрата інтересу до сучасного моменту, зниження емоційної насиченості та особистісного смислу. Втрата цінностей і мотиваційних орієнтирів в житті. Втрата загальної бадьорості, відчуття нудьги, вакуум у сфері екзистенції.
Милосердя – черствість.	Свідома ігнорантність стосовно інших та власної особистості; неспроможність вийти за межі власних егоїстичних потреб. Прояви злості, мстивості, відсутність здатності до прощення та жорстокість. Хворобливий індивідуалізм, що виражається в різкій чутливості до того, що стосується самої особи, та закритості до власних та чужих відчуттів.
Прийняття – неприйняття.	Низька терпимість, висока внутрішня конфліктність. Прояв ворожості, підозрливості, домінуючої позиції у відносинах; закритість, застосування жорстких захисних механізмів, стриманість у сприйнятті; втрата соціальних зв'язків та зменшення комунікативності. Усвідомлене відчуття власних недоліків та низька самооцінка. Відчуження від оточуючих та від самого себе. Почуття бажання вийти із життя.
Віра – відсутність віри.	Самовладарювання, зосередженість на власних потребах, цинізм. Основна недовіра, виявлена у

	формі відчуження. Зменшення загальної стійкості. Сумніви у власних силах, відчуття безнадійності. Почуття відчаю та сумніву у позитивному майбутньому. Відсутність планів на майбутнє.
--	--

Таким чином за класифікацією в світлі екзистенційної позитивної психотерапії виокремлюємо кризи залежно від екзистенційних дихотомій таких, як: свобода – несвобода; сенс – безглуздість; милосердя – жорстокість; прийняття – не прийняття; віра – зневіра.

1.3. Принципи, етапи та моделі позитивної психотерапії як методу роботи з екзистенційними кризами

Позитивна психотерапія є відносно новим терапевтичним методом, на який вплинули гуманістичні та психодинамічні підходи до діагностики та консультування. Його основна увага зосереджена на тому, щоб відійти від того, що є «неправильними» або негативними аспектами особистості, і натомість рухатися до того, що є хорошим і позитивним. Основоположником методу позитивної психотерапії вважається Н. Пезешкіан у 1968 році представив широкі крос-культурні дослідження, спрямовані на вивчення здоров'я та міжособистісного благополуччя людини. Він вважав, що кожна особистість не лише є ініціатором проблем і конфліктів, але також є носієм здібностей та творцем можливостей для поліпшення якості свого життя.. [37].

На думку С. Peterson позитивна психотерапія – це метод вивчення людських думок, почуттів і поведінки, зосереджений на сильних, а не на слабких ресурсах, створенні хорошого в житті замість виправлення поганого, фокусується на позитивних подіях і впливах у житті, зокрема: позитивному досвіді (щастя, радість, натхнення, любов); позитивних станах та рисах (наприклад, вдячність, стійкість і співчуття) [40].

М. Seligman у своїх дослідження в 1960-70-х роках заклав основу відомої психологічної теорії «вивченої безпорадності». Ця теорія, яка була підкріплена багаторічними дослідження автора, пояснює, як люди та тварини можуть навчитися ставати безпорадними та відчувати, що втратили контроль над тим, що з ними відбувається. Селігман пов'язав це явище з депресією, зазначивши, що багато людей, які страждають від депресії, також почуваються безпорадними. Його робота над цією темою стала джерелом натхнення, ідей і доказів для підтримки багатьох методів лікування симптомів депресії, а також стратегій запобігання депресії [43].

М. Seligman запропонував використовувати ряд міждисциплінарних засобів позитивної психотерапії, включаючи використання мультикультурних історій, ідей і метафор, щоб допомогти людям подолати екзистенційну кризу шляхом створення нового бачення себе [42].

Для того, щоб це сталося, необхідно звернути увагу на три основні принципи: принцип надії, який заохочує людину зосередитися на загальному позитивному настрої людства, а негативний досвід – розглядати як такий, що має вищу мету з позитивним переосмисленням; принцип збалансованості, що вивчає особливості відчуття невдоволення й методи його подолання, які можна використати для вирішення цього; принцип консультації, за яким визначають п'ять кроків позитивної психотерапії, які необхідно пройти, щоб вирішити виниклу проблему та досягти позитивного результату. Розглянемо детальніше п'ятикрокову модель:

1. Спостереження – коли людина розповідає про проблеми, виклики чи ситуації, які її засмучують, і ті, що роблять її щасливою.

2. Інвентаризація – коли психотерапевт та клієнт працюють разом, щоб дослідити та підкреслити взаємозв'язок між негативними почуттями/симптомами та справжніми можливостями людини.

3. Ситуаційна підтримка – коли психотерапевт просить клієнта зосередитися на своїх позитивних рисах і на рисах оточуючих людей, які надають цій людині значну підтримку.

4. Вербалізація – коли психотерапевт заохочує клієнта обговорювати та відкрито говорити про будь-які негативні почуття, проблеми чи симптоми.

5. Розвиток цілей – де клієнтові пропонується зосередитись на майбутньому, ставлячи позитивні цілі та уявляючи позитивні почуття, які він хоче культивувати, поєднуючи їх зі своїми унікальними сильними сторонами [16].

Протягом тривалого часу у галузі психології та психотерапії акцентувалося увага на усуненні негативних, проблемних та девіантних станів і форм поведінки. Сучасні тенденції у визначальних напрямках світової психології націлені на переорієнтацію на позитивні пріоритети. Довгий час психологія фокусувалася на вивченні психічних розладів і залишала поза увагою ключові для людини аспекти, такі як цілі та сенс життя, щастя, аналіз кращих якостей у людини, таких як позитивне мислення, оптимізм і задоволеність життям. Позитивна психологія досліджує характерні риси і особливості поведінки, що є характерними для задоволених, щасливих особистостей, які не страждають від психічних порушень. Перспективу нової, позитивної, психології полягають у зміні предмету вивчення психології від виправлення негативних характеристик особистості, до розвитку позитивних якостей, розвитку і підтримки внутрішніх сил людини, зміцнювати та розширювати ці внутрішні сили і допомагати людям знайти таку нішу, в якій вони могли б максимально посилити і проявити ці свої позитивні риси.

У сфері проблем позитивної психології дослідники аналізують на різних рівнях: суб'єктивному, індивідуальному та груповому. На суб'єктивному рівні вивчаються цінні суб'єктивні переживання, такі як благополуччя, радість у відношенні до минулого, надія та оптимізм у відношенні до майбутнього, а також щастя та переживання потоку в теперішньому. На рівні індивідуальних рис аналізуються такі якості, як здатність до любові та професійного покликання, сміливість, навички міжособистісного спілкування, естетична чутливість, завзятість, прощення, оригінальність, відкритість до майбутнього, духовність, талант та мудрість.

На груповому рівні аналізуються громадянські чесноти, такі як відповідальність, турбота, альтруїзм, громадянськість, витримка, толерантність та трудова етика, а також інститути, що сприяють їх розвитку. Оглядаючи позитивні аспекти, позитивна психологія зосереджується на вивченні емоцій і почуттів, рис характеру та чеснот, а також соціальних інститутів, сприяючи розвитку кращих людських якостей. Внутрішнє оцінювання, мотивація та поведінка належним чином взаємодіють із внутрішньою тенденцією людей до актуалізації та процесу оцінювання, забезпечуючи їм благополуччя, що є однією із ключових цілей позитивної психології. [12].

Основною темою досліджень позитивної психології, як визначено Л. Сердюк, є благополуччя, а золотим стандартом для його вимірювання вважається процвітання. Таким чином, основною метою позитивної психології є сприяння збільшенню рівня процвітання, яке включає в себе конкретні вимірювані аспекти: позитивні емоції, залученість, відчуття сенсу, досягнення та позитивні міжособистісні взаємини. Л. Сердюк висвітлила новий підхід до визначення цілей позитивної психології. Перша ціль пов'язана із створенням нового образу людини, друга спрямована на зниження матеріальної нерівності, розширення спектру ефективних винагород, що не обмежуються матеріальними стимулами, і розширення цілей поза рамки егоцентричних інтересів. Третя ціль пов'язана із розвитком внутрішньо мотивованої поведінки, що викликає в людини відчуття радості. [12].

Отже, позитивна психологія виявила свою основну ефективність у практиці коучингу, зосереджуючись на розвитку тих аспектів особистості, які мали недостатній рівень розвитку. Позитивний підхід став визначальним у сучасній психотерапії, зокрема в методології позитивної психотерапії. Цей метод, об'єднуючи психодинамічний підхід з екзистенційно-гуманістичним уявленням про природу людини та доповнений транскультурним підходом і поведінковими техніками, спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів

особистості для прийняття позитивних рішень та сприяння формуванню позитивного світогляду та особистісному зростанню [12].

У методі позитивної психотерапії важливим аспектом є одномоментна корекція (реконструкція) трьох кластерів ставлень особистості: до себе, до світу та до інших. Це досягається через розв'язання трьох конфліктів: базового, актуального та ключового. Ці конфлікти визначають внутрішньоособистісний простір конфліктів та слугують психотерапевтичними мішенями. Розв'язання цих конфліктів призводить до реконструкції особистості [12].

Надто, на якість ставлень особистості впливають не лише просторові, а й часові характеристики. Якість життя залежить від ступеня фіксації особистості на минулому, теперішньому чи майбутньому. Сукупність просторово-часових характеристик ставлень особистості отримала назву "актуального життєвого стилю" і представляє собою суму несвідомих батьківських установок, які формуються протягом життя внаслідок як усвідомлених зусиль, так і зовнішніх впливів [12].

Позитивна психотерапія виходить із гуманістичного підходу, відзначаючи, що "кожна людина є хорошою за своєю природою" і обдарована невичерпним потенціалом, який слід ще розвивати [38].

Згідно з цією концепцією, кожна людина має дві базові здібності: любов (пов'язана з роботою правої півкулі головного мозку, відповідальна за емоційні та душевні переживання, фантазію та інтуїцію) і пізнання (пов'язана з роботою лівої півкулі, контролює раціональний та інтелектуальний бік людини, її здатність займатися наукою, засвоювати соціальні норми та моделі поведінки). Обидві здібності розвиваються в чотирьох ключових вимірах людського життя: тіло, досягнення, контакти, фантазія (сенса, майбутнє). Під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів ці базові здібності трансформуються во внутрішні мотиви (первинні актуальні здібності) та особливості поведінки (вторинні актуальні здібності), які визначають реакції людини на зміни в навколишньому середовищі [41].

Існує п'ятикрокова стратегія позитивної психотерапії, яка концептуально базується на креативному позитивному мисленні. На кожному з цих етапів застосовуються певні підходи та інструменти, які надають терапевту і клієнту широкі можливості для розгляду альтернативних ідей і прийняття рішень [33].

Сприяння психологічному благополуччю особистості полягає у використанні внутрішніх ресурсів та врахуванні потенціалу для повноцінної реалізації в теперішньому та розвитку самодетермінаційних здібностей у майбутньому. Метод позитивної психотерапії відзначається особливістю, яка полягає в одномоментній корекції (реконструкції) чотирьох сфер життя особистості та розв'язанні трьох конфліктів: базового, актуального, ключового. Ці три конфлікти створюють простір для внутрішньоособистісних конфліктів і є об'єктом психотерапевтичних втручань. Оскільки особистісний простір формується за допомогою сукупності ставлень особистості, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів призводить до реконструкції особистості [12].

Отже, позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційними кризами ґрунтується на: принципах надії, балансу (гармонізації), консультації та самопомоги; п'ятикроковій моделі консультування (спостереження, інвентаризація, ситуаційна підтримка, вербалізація, розвиток цілей).

Висновки до розділу 1

У контексті теорій позитивної психотерапії дослідники визначають екзистенційні кризи як стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту під час виникнення питання про сенс життя людини, що є зумовленим замисленням людини про власну смертність внаслідок подій або

змін в житті, таких, як: смерть близької людини, тяжкі захворювання, відокремлення від родини, зміни соціального статусу тощо.

У такий спосіб екзистенційна позитивна психотерапія вивчає людську драму мужності, творчості, святкування та віри посеред страждань і смерті та призначена для всіх людей, особливо для страждаючих, з акцентом на об'єднанні негативного досвіду з позитивним, наголошенням на тому, що лише через боротьбу та силу духу ми зростаємо психологічно та духовно. Лише приймаючи життя в його повноті, долаючи труднощі й турботи, особистість розвивається та відчуває задоволення й піднесення в життєдіяльності.

За класифікацією в світлі екзистенційної позитивної психотерапії криз залежно від екзистенційних дихотомій таких, як: свобода – несвобода; сенс – безглуздість; милосердя – жорстокість; прийняття – неї прийняття; віра – зневіра, та за результатами узагальнення досвіду напрацювань дослідників кризи в сфері екзистенційної позитивної психотерапії нами з'ясовано, що під час екзистенційної кризи відбуваються характерні зміни в особистості, охоплюючи сфери когнітивної, ціннісно-сміслової, мотиваційно-вольової та емоційної. Також відзначаються перетворення в самосприйнятті та самосвідомості. Внаслідок цих змін може відбутися втрата тих психічних якостей і властивостей, які раніше виконували роль ресурсів для особистості.

Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційними кризами ґрунтується на: принципах надії, балансу (гармонізації), консультації та самопомоги; п'ятикроковій моделі консультування (спостереження, інвентаризація, ситуаційна підтримка, вербалізація, розвиток цілей) та спрямована на відновлення втрачених ресурсів особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ КРИЗ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

2.1. Методологія, методи, етапи емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб

Методологія дослідження ґрунтується на гуманістичному, екзистенційному, психодинамічному, та позитивному підходах, а також сучасних теоріях особистості та діяльності. У цих підходах здатність особистості конструктивно переживати екзистенційні кризи вбачається як багаторівнева динамічна система. Ця система детермінується перцептивними, когнітивними та емоційними процесами, а також взаємодіє з середовищем, визначаючи рівень захищеності психіки та здатність особистості подолати зовнішні та внутрішні загрози.

Важливими елементами цієї методології є положення про саморозвиток, самодетермінацію та свободу особистості як суб'єкта життєдіяльності, що враховує внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на розвиток особистості. Вона також враховує ідеї феноменологічної психології та психотерапії, зосереджуючись на описовому вивченні свідомості, суб'єктності та переживань людини.

Екзистенціально-гуманістичні концепції, такі як ті від А. Маслоу, К. Роджерса та В. Франкла, додають глибину розумінню психічного благополуччя, покладаючи акцент на важливості самореалізації та пошуку сенсу в житті. Принципи психотерапевтичних теорій також враховані для ефективної організації психологічної допомоги, зокрема засади Е. Берна, С. Гарькавця, М. Гулдінг, Р. Гулдінг, З. Ковальчук, Р. Мея, Я. Морено, Ф. Перлз, М. Тоба, І. Ялома, та Т. Яценка.

Теоретичним підґрунтям емпіричного дослідження були принципи детермінізму, розвитку, системності, об'єктивності, зміст яких відображений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Принципи емпіричного дослідження екзистенційних криз
безробітних осіб**

Принцип	Характеристика принципу
Детермінізм	Реакція людини на зовнішні впливи визначається не лише характеристиками цих впливів, але й особливостями її психіки, такими як інтереси, досвід, освіченість, рівень знань тощо. Таким чином, можна стверджувати, що "зовнішні фактори впливають через внутрішні умови". Процес змін у світі, ініційований людиною, спричиняє її власні трансформації; через творення матеріальних та духовних артефактів культури людина збагачує свій внутрішній світ.
Розвиток	Психіку можна належним чином розуміти, якщо розглядати її як неперервний процес і результат впливу різноманітних факторів, таких як вікові особливості, життєві умови, проваджена діяльність, соціальне оточення та особиста активність людини. Усі компоненти, які формують внутрішній світ людини, постійно еволюціонують і змінюються.
Системність	Психічні явища представляють собою взаємопов'язані компоненти цілісної психічної організації. Жодне з цих явищ не може існувати відокремлено від загального контексту життєдіяльності або цілісної структури внутрішнього світу людини. Розглядаючи їх у відповідному контексті, вони часто набувають зовсім іншого сенсу і значення, ніж в разі аналізу окремо.
Об'єктивність	Отримане в ході дослідження знання повинно бути науково обґрунтованим і достовірним. Принципи психології відкривають можливість наукового вивчення психіки, за умови використання спеціальних методів пізнання та формування складної психічної реальності..

Поряд з основними психологічними принципами, зазначеними у таблиці, в емпіричному дослідженні екзистенційних криз безробітних осіб були використані такі психодіагностичні принципи, як:

1. Принцип наукової обґрунтованості, який полягає в: обґрунтованості й доречності використання психологічної діагностики в дослідженні екзистенційних криз безробітних осіб; обґрунтованості та визначенні завдань психологічної діагностики у цьому дослідженні.

2. Принцип динамічності, згідно з яким емпіричне дослідження екзистенційних криз безробітних осіб не обмежено психологічною діагностикою й визначенням актуального стану особистості безробітних осіб, але й передбачало можливість відстеження динаміки в процесі застосування практики методу позитивної психотерапії з розвитку здатності особистості до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз серед безробітних осіб з вираженим рівнем переживання негативних когніцій. Дотримання принципу динамічності надає можливість для уточнення й конкретизації особливостей розвитку позитивних гнучких когніцій у досліджуваних безробітних осіб.

Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів залежно від змісту проблеми та етапу дослідження. Емпіричне дослідження екзистенційних криз безробітних осіб проводилося у чотири етапи: підготовчий, констатувальний, формувальний, узагальнюючий.

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

На констатувальному етапі дослідження використані такі емпіричні методи, як: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики. Психодіагностичні методики, серед яких: Вісбаденський опитувальник

позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF); Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ, адаптація О.Леонової, М.Капіци); Перелік життєвих подій (LEC-5); Опитувальник постравматичних когніцій (РСТІ), були застосовані з метою дослідження: актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів (WIPPF); базових емоційних установок (ШДЕ); особливостей переживання людиною криз (LEC-5, РСТІ).

На формувальному етапі дослідження здійснена апробація практики методу позитивної психотерапії з розвитку здатності особистості до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз на вибірці безробітних осіб з вираженим рівнем переживання негативних когніцій.

На етапі узагальнення дослідження для обробки емпіричних даних та їх систематизації використовувався підхід, що включає створення таблиць та кількісний опис за допомогою основних статистичних показників. Для цих цілей була використана комп'ютерна програма статистичної обробки даних SPSS Statistics. Зокрема, застосовувалися методи описивної статистики, такі як перевірка нормальності даних, незалежності даних, однорідності даних та їх розподілу.

Дослідження проводилося на базі Житомирського міського центру зайнятості. Загальна вибірка досліджуваних – 80 безробітних осіб.

2.2. Психодіагностичні методики емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб

Для аналізу актуальних здібностей, сфер обробки конфліктів та базових емоційних установок безробітних осіб використовувався Вісбаденський опитувальник позитивної та сімейної терапії (WIPPF), розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденахом [39]. Цей опитувальник є унікальним інструментом для вимірювання та самооцінки характерологічних та особистісних особливостей (первинних і вторинних актуальних здібностей), а також виявлення конфліктних реакцій у чотирьох сферах

моделі балансу та джерел психодинаміки конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості.

Опитувальник має за мету визначення внутрішніх ресурсів особистості в досягненні позитивних життєвих пріоритетів, зокрема актуальних здібностей та сфер обробки конфліктів. Запитання опитувальника включають 88 тверджень, для яких респонденти можуть вказати свій рівень згоди чи не згоди: "повністю згоден", "частково згоден", "частково не згоден" і "повністю не згоден" (додаток А). Під час обробки результатів оцінки конвертуються у відповідні бали за шкалою: "повністю згоден" – 4 бали, "частково згоден" – 3 бали, "частково не згоден" – 2 бали, "повністю не згоден" – 1 бал.

Автори ідентифікували 27 шкал опитувальника, розділені на три блоки, що дозволяють респондентам оцінити суб'єктивну значущість своїх особистісних особливостей відповідно до трьох категорій: актуальні здібності (шкали 1-19), конфліктні реакції в чотирьох сферах моделі балансу (шкали 20-23) та сприйняті параметри моделі ставлень (шкали 24-27).

Перший розділ опитувальника WIPPF призначений для оцінки актуальних здібностей та має структуру, що відображає суб'єктивну значущість: вторинні актуальні здібності (пов'язані з власними діями – "активний", очікуваннями інших – "реактивний" та значенням ідеалів – "концепція") та первинні навички (пов'язані із ставленням до себе – "его", до інших – "ми" і до ідеалу – "ідеал").

З метою дослідження особливостей переживання безробітними криз застосовулася методика «Шкала диференційних емоцій» у адаптації О. Леонової, М. Капіци (додаток Б) [4].

Досліджуваним безробітним було надано наступну інструкцію: «Перед вами перелік прикметників, які описують вияви різних почуттів та емоційних переживань. Поруч із кожним прикметником розташовані цифри від 1 до 5, що відповідають зростанню ступеня вираженості даного переживання. Прохання оцінити, наскільки кожне з запропонованих переживань відображає ваш стан у даний момент, вибравши відповідну цифру. Ваші можливі оцінки: 1 –

переживання повністю відсутнє; 2 – переживання слабо виражене; 3 – переживання помірно виражене; 4 – переживання виразно виражене; 5 – переживання максимально виражене.

Обробка результатів здійснювалася наступним чином. Сумувалися бали за кожною з 10 базових емоцій, при цьому значення кожної емоції могло варіюватися від 3 до 15 балів. Після цього обчислювалися загальні показники для кожної групи емоцій.

Індекс позитивних емоцій (ПЕМ): характеризується ступенем позитивного емоційного ставлення людини до наявної ситуації (рис. 2.1).

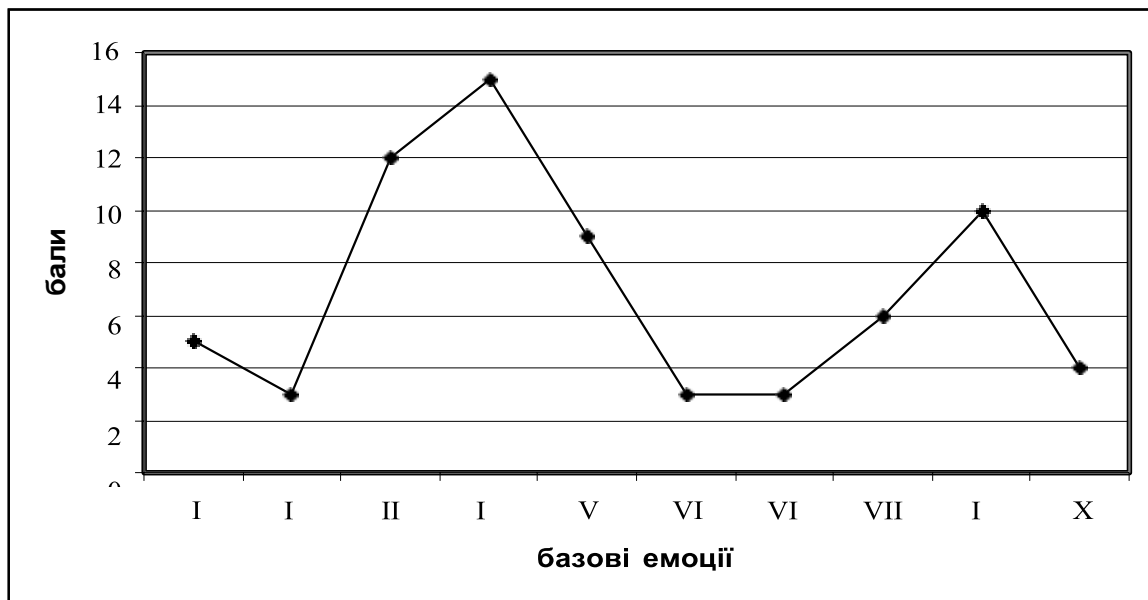


Рис. 2.1. Профіль базових емоцій

Інтерпретація результатів та визначення ступеню емоційний переживань здійснювалася відповідно з ключем:

Слабкий ступінь емоційних переживань ПЕМ ≤ 19 балів; НЕМ ≤ 14 балів; ТДЕМ ≤ 11 балів.

Помірний ступінь емоційних переживань ПЕМ від 20 до 28 балів; НЕМ від 15 до 24 балів; ТДЕМ від 12 до 20 балів.

Виражений ступінь емоційних переживань ПЕМ від 29 до 36 балів; НЕМ від 25 до 32 балів; ТДЕМ від 21 до 30 балів.

Сильний ступінь емоційних переживань ПЕМ ≥ 37 балів; НЕМ ≥ 33 балів; ТДЕМ ≥ 31 бал.

Також для дослідження особливостей переживання безробітними криз залежно від травматичних подій у житті використовувалася методика «Перелік життєвих подій» ЛЕС-5 (дод. В, В1).

Методика є самозвітом, спрямованим на визначення потенційно травматичних подій у житті респондента [4].

Для визначення травматичності подій, які відбулися з досліджуваними, ми використовували стандартну анкету та інтерв'ю для оцінки загальної кількості потенційно травматичних подій у житті кожної людини та для більш точного визначення їхніх проблем. Анкета включає 16 категорій потенційно психотравматичних подій та пунктів, де респондент може описати найбільш значущу психотравматичну подію у своєму житті.

Серед цих подій є природні лиха, пожежі, нещасні випадки на роботі чи вдома, отруєння токсинами, збройні напади, зґвалтування, бойовий досвід, позбавлення волі, хвороби, травми, сильний біль, насильницька або випадкова смерть близької людини, матеріальні та фізичні шкоди, заподіяні іншими людьми. Кожна з цих подій могла трапитися з респондентом, бути свідком розгортання події, відбутися з його родичами або друзями, чи бути частиною його роботи.

Респонденти відзначали відповіді, такі як: подія трапилася зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується. Інтерв'ю з респондентом проводилося з попередньою інструкцією: «Зараз я задам Вам декілька питань, що стосуються заповненої Вами анкети щодо стресових подій у Вашому житті. Але перед цим хочу уточнити деякі аспекти Вашого виховання у батьківській родині». Під час обробки результатів, окремо аналізувалися події, які трапилися з респондентом, ті, які він спостерігав, і ті, які відбулися з його близькими та друзями. Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI) використовувався для виявлення

особливостей переживань криз серед безробітних, зокрема негативних думок про себе та оточуючий світ (дод. Г, Г1).

Опитувальник, розроблений E.B. Foa, A.Ehlers, D.M. Clark, D.F.Tolin, S.M.Orsillo у 1999 році, призначений для оцінки трьох видів посттравматичних когніцій: 1) негативних думок про себе; 2) негативних думок про оточуючий світ; 3) самоідентифікації (самозвинувачення). Теоретичною основою опитувальника є визначальна роль негативних та дисфункціональних когніцій у етіології та перебігу посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Наприклад, A. Ehlers та D. M. Clark продемонстрували, що негативне ставлення особи до травматичної події сприяє виникненню симптомів ПТСР. За думкою авторів, такі негативні оцінки, особливо стосовно власної особистості та небезпечного світу, викликають постійне відчуття загрози, що формує симптоматику ПТСР і підсилює тривогу [4].

Досліджуванам була подана така інструкція: "Нижче подано ряд тверджень, які можуть відображати або не відображати Ваші думки. Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки Ви погоджуєтеся з ним. Пам'ятайте, що люди оцінюють травматичні події по-різному, тут немає правильних або неправильних відповідей".

Обробка результатів здійснювалася за шкалами:

Шкала 1. Негативні думки стосовно себе: твердження 2; 3; 4; 5; 9; 12; 14; 16, 17; 20; 21; 24; 25; 26; 28; 29; 30; 33; 35 і 36 [4].

Шкала 2. Негативні думки стосовно світу: твердження 7; 8; 10; 11; 18; 23 і 27 [4].

Шкала 3. Самоїдство: твердження: 1; 15; 19; 22 і 31) [4].

Загальний бал є сумою усіх балів за кожним із 33 тверджень (шкала 1 – 21 бал; шкала2 – 7 балів; шкала 3 – 5 балів). За нормативними даними визначалися наявність травми та ознаки ПТСР [4]:

Травма відсутня: шкала 1 – до 7 балів; шкала 2 – до 3 балів; шкала 3 – 1 бал, загальний бал – 11.

Травма без ПТСР: шкала 1 – від 8 до 14 балів; шкала 2 – від 4 до 5 балів; шкала 3 – від 2 до 3 балів, загальний бал – 22.

Травма з ПТСР: шкала 1 – від 15 до 21 бала; шкала 2 – від 6 до 7 балів; шкала 3 – від 4 до 5 балів, загальний бал – 33.

2.3. Мета, завдання та етапи формувального впливу з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз

Мета – експериментально перевірити практику методу позитивної психотерапії з розвитку здатності особистості до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз на вибірці безробітних осіб з вираженим рівнем переживання негативних когніцій.

Завдання:

1. Сформувати вибірку безробітних осіб з вираженим рівнем переживання негативних когніцій внаслідок травматизації екзистенційними кризами.
2. Провести практику «Переписування жорстких переконань щодо життя» з досліджуваними.
3. З'ясувати динаміку досліджуваних в емпіричному дослідженні показників за методиками:

На першому етапі була сформована вибірка з 10 осіб, які мали виражений рівень переживання негативних когніцій внаслідок травматизації екзистенційними кризами.

На другому етапі проведено практику позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», що складалася з попередньої бесіди та вправ: «Визначення жорстких переконань щодо життя»; «Роздуми про жорсткі переконання»; «Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою»; «Роздуми про гнучку віру»; «Лист мудрості»; «Загальна рефлексія» (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Програмний зміст практики позитивної психотерапії
«Переписування жорстких переконань щодо життя»**

№	Вправа	Мета	Кількість годин
1.	Знайомство та попередня бесіда	Створення доброзичливої атмосфери, довіри. Формування уявлень про жорсткі переконання та здатність розпізнавати жорстке мислення – «вимоги» і здатність замінювати таке мислення більш гнучким – «переваги».	2
2	Визначення жорстких переконань щодо життя	Визначення переконань, що зумовлені вимогами або очікуваннями особистості стосовно неї самої, інших або світу навколо людини.	2
	Роздуми про жорсткі переконання	Усвідомлення того, яким чином жорстке переконання створює нереалістичні очікування для особистості.	2
	Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою	Розвиток здатності особистості замінювати абсолютистські автоматичні думки раціональними альтернативами та здатності відмовитися від нереалістичних очікувань, спрямованих на себе та інших.	2
	Роздуми про гнучку віру	Усвідомлення того, яким чином гнучке переконання особистості створює більш реалістичні очікування для неї чи інших.	2
	Лист мудрості	Написати лист мудрості, який принесе користь іншим, які стикаються з подібними труднощами. Описати свій досвід як «історію успіху».	2
	Загальна рефлексія	Обговорення та усвідомлення того, яким чином практика позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя» змінила уявлення особистості про себе, інших і світ навколо неї.	2

На третьому етапі проведено повторне тестування та порівняння

результатів констатувального та формувального досліджень, здійснено статистичну обробку результатів емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 2

Методологія дослідження ґрунтується на гуманістичному, екзистенційному, психодинамічному, позитивному підходах, а також на сучасних теоріях особистості та діяльності. У цих теоріях здатність особистості конструктивно переживати екзистенційні кризи розглядається як багаторівнева динамічна система, що визначається перцептивними, когнітивними, емоційними процесами та взаємодією з середовищем. Ця система визначає рівень захищеності психіки людини та її здатність подолати зовнішні й внутрішні загрози, підтримуючи оптимальний рівень функціонування та діяльності. Серед теоретичних підстав емпіричного дослідження визначено такі принципи, як принцип детермінізму, принцип розвитку, принцип системності, об'єктивності, принцип наукової обґрунтованості, і принцип динамічності.

Для вирішення завдань дослідження використовувався комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів, залежно від змісту проблеми та етапу дослідження. Емпіричне дослідження екзистенційних криз безробітних осіб було розбите на чотири етапи: підготовчий, констатувальний, формувальний та узагальнюючий.

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

На констатувальному етапі дослідження використані такі емпіричні методи, як: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики, серед яких:

Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF); Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ); Перелік життєвих подій (LEC-5); Опитувальник посттравматичних когніцій (РСТІ).

На формувальному етапі дослідження здійснена апробація практики методу позитивної психотерапії з розвитку здатності особистості до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз на вибірці безробітних осіб з вираженим рівнем переживання негативних когніцій.

На узагальнюючому етапі дослідження для опрацювання отриманих в ході експериментів даних та встановлення кількісних залежностей між досліджуваними явищами застосовувані методи математичної обробки даних.

РОЗДІЛ 3

УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ КРИЗ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ ПОДОЛАННЯ У
БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ МЕТОДОМ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1. Результати констатувального етапу емпіричного дослідження екзистенційних криз безробітних осіб

З метою дослідження актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок безробітних осіб нами були розглянуті та проаналізовані результати, отримані за методикою WIPPF. У таблиці 3.1 наведені показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами опитувальника WIPPF. (додаток Д).

Таблиця 3.1

Показники математичної статистики, отримані за методикою WIPPF

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Вторинні здібності							
акуратність	4	1,7	11	3	3,5	3,5	-0,871
охайність	3,5	1,5	10	3	3	3	-0,793
пунктуальність	3	1,4	10	4	3	3	-0,689
ввічливість	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,745
чесність	3	1,3	9	3	3	3	-0,673
старанність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
обов'язковість	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
ощадливість	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
слухняність	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,672
справедливість	3	1,3	9	3	3	3	-0,664
вірність	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
Первинні здібності							
терпіння	3	1,2	10	4	3	3	-0,598
час	4	1,7	12	4	3,5	3,6	-0,653
контакти	3,5	1,5	12	5	3	3	-0,591
довіра	3,5	1,4	11	4	3	3	-0,437

надія	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,589
ніжність	4,5	1,9	12	3	4	3,7	-0,487
любов	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,495
віра	3	1,3	11	5	3	3	-0,191
Поведінкові реакції на конфлікт							
тіло	4,5	2,1	12	3	4	4	-0,197
діяльність	4,5	1,9	12	3	4	4	-0,198
контакти	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,273
фантазії	4	1,8	11	3	4	4	-0,096
Моделі наслідування							
ставлення батьків (Я-мати) –	4	2,0	12	4	3	3	-0,236
ставлення батьків (Я-батько)	3,5	1,7	11	4	3	3	-0,261
ставлення до інших (Я-інші)	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,358
взаємини між батьками (Ти)	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,449
ставлення батьків до навколишнього світу (Ми)	4	1,9	11	3	3	3,5	-0,437
ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми)	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,369

Показники, отримані за шкалами «Первинні здібності», «Вторинні здібності», «Поведінкові реакції на конфлікт», «Моделі наслідування» у безробітних осіб досліджуваної вибірки розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу та свідчать про те, що випробувані частіше давали відповіді, що засвідчують нижчий за середній рівень вивчаємих зарактеристик із загальною тенденцією до середини, що свідчить про низькі рівні розвитку у безробітних осіб актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування.

Рівні розвитку у безробітних осіб актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Рівні розвитку у безробітних осіб актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування

№	Шкали	Рівні розвитку (%)		
		Низький	Середній	Високий
1	Первинні здібності	58	30	12
2	Вторинні здібності	65	20	15
3	Поведінкові реакції на конфлікт	71	12	17
4	Моделі наслідування	67	17	16

З метою дослідження особливостей переживання безробітними криз нами були розглянуті та проаналізовані результати, отримані за методикою «Шкала диференційних емоцій ШДЕ» (адаптація О. Леонової, М. Капіци). Показники, отримані за шкалами ШДЕ представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники, отримані за шкалами методики «Шкала диференційних емоцій»

Шкали опитувальника WIPPF	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
ПЕМ	21	2,2	45	9	22	21	0,089
НЕМ	23	2,4	60	12	23	23	0,006
ТДЕМ	20	2,1	45	9	22	22	0,174

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії, отримані за шкалами «Позитивні емоції, ПЕМ», «Негативні емоції, НЕМ», «Тривожно-депресивні емоції, ТДЕМ» у безробітних 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 вивчаємих характеристик із загальною тенденцією до середини, що свідчить про помірний ступінь вираженості у

більшості досліджуваних як позитивних, так і негативних та тривожно-депресивних емоцій.

Рівні вираженості у безробітних осіб позитивних емоції «ПЕМ», негативних емоцій «НЕМ», тривожно-депресивних емоцій «ТДЕМ» представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рівні вираженості у безробітних осіб позитивних емоції «ПЕМ», негативних емоцій «НЕМ», тривожно-депресивних емоцій «ТДЕМ»

№	Шкали	Рівні розвитку (%)		
		Низький	Середній	Високий
1	ПЕМ	28	50	22
2	НЕМ	35	40	25
3	ТДЕМ	31	42	27

З метою дослідження особливостей переживання безробітними криз залежно від травматичних подій у житті нами були розглянуті та проаналізовані результати, отримані за методикою «Перелік життєвих подій» (ЛЕС-5). Показники, отримані за методикою ЛЕС-5 представлено в таблиці 3.5 (додаток Д).

Таблиця 3.5

Показники, отримані за методикою ЛЕС-5

Життєві події	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
природне лихо	0,3	1,2	35	14	0,3	0,3	0,002
пожежа/вибух	0,2	1,1	74	30	0,3	0,3	0,012
нещасний випадок на роботі чи вдома	0,6	1,5	69	23	0,4	0,4	-0,014
отруєння токсичними речовинами	0,3	1,2	56	7	0,4	0,4	0,011

збройний напад	0,3	1,2	42	12	0,3	0,3	0,008
згвалтування/примус до сексу	0,2	1,1	36	22	0,3	0,3	0,013
бойовий досвід	0,3	1,2	31	9	0,4	0,4	0,011
ув'язнення	0	0	0	0	0	0	0
хвороба	0,4	1,3	76	40	0,4	0,4	0,009
травма	0,4	1,2	73	37	0,4	0,4	0,006
сильний біль	0,3	1,2	70	41	0,3	0,3	0,011
раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини	0,4	1,3	68	30	0,4	0,3	0,010
матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми.	0,6	1,5	61	29	0,5	0,5	-0,004

Показники статистичного аналізу, такі як середнє значення, стандартне відхилення, максимальне та мінімальне значення, мода, медіана та асиметрія, отримані для переліку життєвих подій, таких як "природне лихо", "пожежа/вибух", "нещасний випадок на роботі чи вдома", "отруєння токсичними речовинами", "збройний напад", "згвалтування/примус до сексу", "бойовий досвід", "позбавлення волі", "хвороба", "травма", "сильний біль", "раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини", "матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми", у безробітних осіб досліджуваної вибірки, розподілені відповідно до кривої нормального розподілу. Це свідчить про те, що відповіді досліджуваних частіше вказують на середню та вищу, ніж середню, частоту вибору життєвих подій, і загалом спостерігається тенденція до середини. Це може індикати наявність кризових переживань у безробітних осіб, пов'язаних з травматичними подіями у їхньому житті.

Частота вибору досліджуваними безробітними життєвих подій наведена у таблиці 3.6 (додаток Д1)

Таблиця 3.6

Частота вибору досліджуваними безробітними життєвих подій

№	Шкали	Частота
---	-------	---------

	природне лихо	35
	пожежа/вибух	74
	нещасний випадок на роботі чи вдома	69
	отруєння токсичними речовинами	56
	збройний напад	42
	згвалтування/примус до сексу	36
	бойовий досвід	31
	позбавлення волі	0
	хвороба	76
	травма	73
	сильний біль	70
	раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини	68
	матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми.	61

З метою виявлення особливостей переживання безробітними криз, зокрема таких особливостей, як переживання негативних думок про себе та оточуючий світ, нами були розглянуті та проаналізовані результати, отримані за опитувальником посттравматичних когніцій, РСТІ (E.V.Foa, A.Ehlers, D.M.Clark, D.F.Tolin, S.M.Orsillo). Дані за шкалами РСТІ представлено в таблиці 3.7 (додаток Д).

Таблиця 3.7

Показники, отримані за шкалами РСТІ

Показники	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
Негативні думки стосовно себе	16	2,4	21	9	17	17	0,101
Негативні думки стосовно світу	4	1,9	7	3	5	5	0,124
Самоїдство	3	1,7	5	2	4	4	0,116

Показники, отримані за шкалами РСТІ «Негативні думки про себе», «Негативні думки стосовно світу», «Самоїдство» у безробітних 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 вивчаємих зарактеристик із загальною тенденцією до середини, що свідчить про наявність у деякої частини досліджуваних безробітних осіб травми та деяких ознак ПТСР.

Розподіл досліджуваних безробітних осіб за наявністю травми та деяких ознак ПТСР представлений у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Розподіл досліджуваних безробітних осіб за наявністю травми та деяких ознак ПТСР (у %)

№	Шкали	Розподіл досліджуваних (%)		
		Травма відсутня	Травма без ПТСР	Травма з ПТСР
1	Негативні думки стосовно себе	18	64	18
2	Негативні думки стосовно світу	25	62	13
3	Самоїдство	21	60	19

Результати формувального етапу емпіричного дослідження з подання екзистенційних криз безробітних осіб методом позитивної психотерапії

У формувальному експерименті взяли участь 18 осіб, які з 10 осіб, які мали виражений рівень переживання негативних когніцій внаслідок травматизації екзистенційними кризами. Після проведення з досліджуваними безробітними особами навчально-тренінгових занять з практики позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя», що складалася з попередньої бесіди та вправ: «Визначення жорстких переконань щодо життя»; «Роздуми про жорсткі переконання»; «Заміна жорсткого

переконання гнучкою альтернативою»; «Роздуми про гнучку віру»; «Лист мудрості»; «Загальна рефлексія» нами було здійснено ретестову діагностику.

Результати ретестової діагностики, отримані за методикою WIPPF, розглянуті та проаналізовані нами, представлені у таблиці 3.9 (додаток Д1).

Таблиця 3.9.

Рівні розвитку у безробітних осіб актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування до та після формульовального впливу

№	Шкали	Рівні розвитку (%)					
		Низький		Середній		Високий	
		до	після	до	після	до	після
1	Первинні здібності	58	52	30	32	12	16
2	Вторинні здібності	65	63	20	24	15	13
3	Поведінкові реакції на конфлікт	71	68	12	19	17	13
4	Моделі наслідування	67	65	17	23	16	12

Відповідно до отриманих результатів після проведення формульовального 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 безробітних осіб з середніми рівнями вимірюваних показників та зменшення відсотків безробітних осіб з низькими й високими рівнями вимірюваних показників ($p \leq 0,05$).

Результати ретестової діагностики, отримані за методикою «Шкала диференційних емоцій – ШДЕ», представлені у таблиці 3.10 (додаток Д1).

Таблиця 3.10

**Рівні вираженості у безробітних осіб позитивних емоцій «ПЕМ»,
негативних емоцій «НЕМ», тривожно-депресивних емоцій «ТДЕМ» до і
після формувального впливу**

№	Шкали	Рівні розвитку (%)					
		Низький		Середній		Високий	
		до	після	до	після	до	після
1	ПЕМ	28	32	50	48	22	20
2	НЕМ	35	38	40	39	25	23
3	ТДЕМ	31	35	42	41	27	24

Відповідно до результатів, представлених у таблиці 3.10, після проведення формувального експерименту у досліджуваних безробітних осіб відбулася позитивна динаміка рівня вираженості позитивних емоцій. Про позитивну динаміку рівня вираженості позитивних емоцій у досліджуваних осіб свідчить збільшення серед безробітних після проведення формувального експерименту осіб з низьким рівнем вимірюваних за шкалою «ПЕМ» показників та зменшення відсотків досліджуваних осіб з середнім та високим рівнями вимірюваних за шкалами «НЕМ» і «ТДЕМ» показників ($p \leq 0,05$).

Результати ретестової діагностики, отримані за методикою «Перелік життєвих подій - ЛЕС-5», представлені у таблиці 3.11 (додаток Д1).

Таблиця 3.11

**Частота вибору досліджуваними безробітними життєвих подій до і
після формувального впливу**

№	Шкали	Частота	
		до	після
	природне лихо	35	30
	пожежа/вибух	74	68
	нещасний випадок на роботі чи вдома	69	57
	отруєння токсичними речовинами	56	49
	збройний напад	42	35
	згвалтування/примус до сексу	36	33
	бойовий досвід	31	30
	позбавлення волі	0	0
	хвороба	76	69
	травма	73	70

	сильний біль	70	65
	раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини	68	60
	матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми.	61	53

Відповідно до результатів, наведених у таблиці 3.11 після проведення формувального експерименту у досліджуваних відбулася позитивна динаміка частоти вибору досліджуваними безробітними життєвих подій. Позитивні зміни після проведення формувального експерименту засвідчило зменшення частоти вибору досліджуваними безробітними життєвих подій ($p \leq 0,05$) таких, як: природні катастрофи; пожежі або вибухи; нещасні випадки на роботі чи вдома; отруєння токсичними речовинами; напади зі зброєю; сексуальне насильство або примусові сексуальні дії; участь у військових діях; позбавлення волі; хвороби; травматичні події; інтенсивний фізичний біль; несподівана насильницька чи випадкова смерть близької людини; матеріальна та фізична шкода, завдана іншими людьми.

Результати ретестової діагностики, отримані за опитувальником посттравматичних когніцій РСТІ, представлені у таблиці 3.12 (додаток Д1).

Таблиця 3.12.

Розподіл досліджуваних безробітних осіб за наявністю травми та деяких ознак ПТСР (у %)

№	Шкали	Розподіл досліджуваних (%)					
		Травма відсутня		Травма без ПТСР		Травма з ПТСР	
		до	після	до	після	до	після
1	Негативні думки стосовно себе	18	24	64	59	18	17
2	Негативні думки стосовно світу	25	28	62	60	13	12
3	Самоїдство	21	25	60	57	19	18

Відповідно до результатів, наведених у таблиці 3.12 після проведення формувального експерименту у досліджуваних безробітних осіб відбулася позитивна динаміка показників травми та деяких ознак ПТСР, зокрема зміни у показниках, отриманих за шкалами «Негативні думки стосовно себе», «Негативні думки стосовно світу», «Самоїдство». Позитивні зміни після проведення формувального експерименту засвідчило зменшення серед безробітних осіб з ознаками травми без ПТСР й ознаками травми з ПТСР та збільшення серед безробітних осіб, у яких травми відсутні ($p \leq 0,05$).

У цілому за результатами формувального дослідження можна зробити висновок про позитивні зміни в розвитку особистості досліджуваних осіб внаслідок формувального впливу проведеної практики позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя». Зокрема у досліджуваних безробітних осіб експериментальної групи констатовано позитивну динаміку актуальних здібностей, розширення сфери переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, рівня вираженості позитивних емоцій, частоти вибору життєвих подій, а також зниження показників травми та деяких ознак ПТСР, що дозволило прослідкувати загальну позитивну тенденцію формувального впливу на особисть досліджуваних безробітних щодо можливостей подолання ними криз.

3.3. Методичні рекомендації з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз

У розроблених методичних рекомендаціях з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз запропоновано добірка інструментів позитивної психотерапії, що спрямовані на формування цінних уявлень особистості про те, що сприяє її щасливому, повноцінному життю.

Представлені методичні рекомендації можуть бути використані у професійній підготовці майбутніх психологів, у діяльності практичних

психологів освітніх закладів та соціально-психологічних центрів, а також можуть бути корисними кожній людині, яка прагне покращити свій власний добробут і добробут людей навколо себе.

Жорсткі переконання щодо життя походять від постійних, ірраціональних вимог до нас самих, інших і світу. Ці переконання, також відомі як вимогливе мислення, переважно передаються категоричною мовою, включаючи такі слова, як «повинен» і «треба», і характеризуються жахливістю, нездатністю терпіти дискомфорт і знеціненням нашої власної компетентності [22].

Приклади жорстких переконань включають твердження на кшталт: «Я повинен досягти успіху, інакше я зазнаю невдачі», «Інші люди повинні поважати мене» та «Все має бути так, як я хочу, щоб це було, інакше я не зможу впоратися». Ці жорсткі переконання та вимоги до життя не обов'язково відповідають дійсності та можуть створити безліч проблем. Дійсно, такий догматичний спосіб мислення може посилити стрес, роздуми та тривогу [45]; породжувати конфлікт і образу на інших [36]; і пов'язаний із труднощами відновлення після стресових подій [32].

І навпаки, гнучкі переконання походять від усвідомлення того, що багато речей у житті поза нашим контролем і характеризуються не жахливістю, толерантністю до дискомфорту та безумовним прийняттям. Гнучкі переконання щодо життя можуть допомогти людям адаптуватися та впоратися з внутрішніми та зовнішніми стресовими факторами, підвищити толерантність до невизначеності, збільшити віру у свою компетентність та сприяти добробуту. На щастя, з практикою люди можуть навчитися виявляти жорсткі переконання та інтегрувати гнучкі альтернативи на їхнє місце [45].

Щоб стати менш жорсткими у своїх переконаннях щодо життя, люди можуть замінити вимоги гнучкими уподобаннями, які встановлюють більш реалістичні очікування для себе та інших [45]. Простіше кажучи, замість того, щоб думати про те, що повинно чи повинно статися, ми можемо думати про те, що ми б хотіли, щоб сталося. Наприклад, жорстке переконання «Я повинен

бути успішним і поважаним» можна замінити гнучким, реалістичним і логічним уподобанням. Наприклад, «Я хотів би, щоб все було добре і щоб мене поважали, але я можу терпіти, якщо цього не станеться. У будь-якому випадку я все той же». Ця вправа допоможе виявити абсолютистські жорсткі переконання та замінити мислення вимоги гнучкими уподобаннями.

Мета цієї вправи – допомогти клієнтам розпізнати жорстке мислення «вимоги» та замінити його більш гнучким мисленням «переваги». Роблячи це, клієнти можуть навчитися замінювати абсолютистські автоматичні думки раціональними альтернативами та відмовитися від нереалістичних очікувань, спрямованих на себе та інших.

Поради:

Переписування жорстких переконань щодо життя не відбудеться за одну ніч, і клієнтів слід заохочувати повторювати вправу щоразу, коли вони помічають, що використовують мову вимоги, яка включає твердження «повинен» або «треба». З практикою виявити жорсткі переконання про життя та кинути їм виклик стане легше.

Нормальним є використання таких слів, як «треба», «слід» і «слід» за певних обставин. Але до такого способу мислення слід звернути увагу, якщо він створює необґрунтований тиск на клієнтів, які встановлюють нереалістичні стандарти щодо речей, які вони не можуть контролювати.

Переписування жорстких правил життя.

Жорсткі переконання походять від вимог і очікувань, які ви накладаєте на себе, інших і навколишній світ. Ці переконання, як правило, є автоматичними, і ви можете навіть не підозрювати про їх наявність. Отже, як виглядають тверді переконання?

Чи помічаєте ви, що вживаєте такі слова, як «треба», «повинні» або «повинні», коли думаєте про себе, інших і свої обставини? Наприклад, «Я повинен бути успішним і поважати», «Інші повинні бути добрими та шанобливими до мене» або «Кожен має бути рівним і ставитися до нього справедливо». Це приклади жорстких переконань, які висувають вимоги та

встановлюють нереалістичні стандарти для речей, які неможливо контролювати.

Іноді може бути корисно подумати про речі, які ви повинні і не повинні робити. Наприклад, «Мені не слід пити алкоголь і їхати на машині додому» - це дуже корисний і здоровий спосіб мислення. Однак слова «повинен» і «повинен» також можуть змусити вас та інших відповідати певним очікуванням, а потім викликати у вас відчуття розчарування, коли ці очікування не виправдовуються.

На щастя, ви можете переписати ці жорсткі переконання про життя, щоб вони стали більш гнучкими та дозволили вам висловити те, чого ви хотіли б, визнаючи реальність, що ви можете цього не отримати. Ця вправа допоможе вам думати про свої вподобання, а не висувати жорсткі вимоги. Роблячи це, ви можете відійти від нереалістичних нав'язаних собою очікувань і виховати більш гнучкі переконання щодо життя.

Першим кроком до формування гнучких переконань є *визначення ваших жорстких переконань* щодо життя. Жорсткі переконання, як правило, походять від вимог і очікувань, які ви маєте щодо себе та інших. Вони зосереджені на тому, як, на вашу думку, все має бути, і включають такі слова, як «треба», «ніколи», «слід», «повинно», «не можна», «не слід». Наприклад:

Я повинен досягти ідеальних результатів.

Я повинен бути успішним.

Інші люди повинні виявляти до мене повагу.

Люди повинні знати краще.

Я повинен подобатися всім, кого зустрічаю.

Інші люди повинні дивитися на речі з моєї точки зору.

Життя не повинно бути важким або розчаровувати

А тепер знайдіть час, щоб подумати про своє переконання, яке впливає з вимог або очікувань щодо вас самих, інших або світу навколо вас. Запишіть це тверде переконання в полі нижче.

Крок 2. Роздуми про жорсткі переконання

Перш ніж сформулювати більш гнучку альтернативу, ви спочатку поміркуєте над своїм твердим переконанням. Приділіть кілька хвилин, щоб подумати про жорстке переконання, описане в попередньому кроці, і повторіть його мовчки собі, щоб воно було ясним у вашому розумі. А тепер дайте відповідь на такі запитання:

Що викликає у вас почуття це тверде переконання?

Які вимоги ви висуваєте, що не контролюєте?

Яким чином це переконання створює нереалістичні очікування для вас чи інших?

Крок 3. Заміна жорсткого переконання гнучкою альтернативою.

Цей крок стосується створення нового гнучкого переконання, яке замінить тверде переконання, описане вище. Для цього ви подумаете, як змінити вимоги на гнучкі уподобання. Роздуми про те, що ви б віддали перевагу, а не висування вимог, дозволяють вам відійти від нереалістичних очікувань.

Замість того, щоб думати про те, що повинно чи має статися, подумайте про те, що б ви хотіли, щоб сталося. Давайте використаємо приклад: «Я повинен бути успішним, і люди повинні мене поважати». Більш гнучкою альтернативою, яка враховує ваші вподобання та бажання, а не вимоги, буде: «Я б волів бути успішним і поважаним, але ніхто не ідеальний і не подобається всім. Ми не можемо отримати все, що хочемо, і вимагати цього від інших людей нереально».

Отже, як би ви хотіли, щоб все було в цій ситуації? Я хотів би/хотів би...

Крок 4. Роздуми про гнучку віру

Тепер, коли ви розглянули менш жорсткі альтернативи, настав час поміркувати над ними. Знайдіть хвилинку, щоб подумати про нове, гнучке переконання, описане в попередньому кроці, і поставте собі наступні запитання.

Які почуття викликає ця гнучка віра?

Яким чином це переконання створює більш реалістичні очікування для вас чи інших?

Як це переконання дає вам більше контролю в цій ситуації?

Крок 5. Загальна рефлексія:

Як вам було виконати цю вправу?

Яку найціннішу інформацію ви отримали під час цієї вправи?

Що ви відчували, коли думали про речі з точки зору переваг, а не вимог?

Що ви відчували, ставлячи більш реалістичні очікування для себе чи інших?

Яким чином ця вправа змінила ваше уявлення про себе, інших і світ навколо вас?

Жорсткі переконання гнучкі альтернативи

Я повинен скласти цей іспит. Якщо я цього не зроблю, я невдача, і це буде жахливо! Я хотів би скласти цей іспит, але якщо ні, я не невдаха. Я роблю помилки, як і всі інші.

Я повинен досягти успіху. Я хотів би досягти успіху, але це не кінець світу, якщо я цього не зроблю.

Я повинен подобатися моїм колегам. Я хотів би, щоб я подобався своїм колегам, але я їм не обов'язково подобаюся, і я не можу цього вимагати.

Інші люди повинні дивитися на речі з моєї точки зору. Я хотів би, щоб люди погоджувалися зі мною, але розбіжності в думках – це добре. Вони часто призводять до дискусій і прогресу.

Я повинен знати краще, ніж робити помилки. Я марний. Я хотів би не робити помилок, але я всього лише людина. Ніхто не ідеальний, і мої недосконалості не визначають мене.

Все повинно бути ідеально, інакше я не впораюся. Хотілося б, щоб все було добре, але життя непередбачуване, і я не можу контролювати все.

Я повинен отримати це підвищення. Я дуже хотів би такого підвищення, але я також погоджуюся, що цього може не статися. Я робив усе можливе, але зараз все вийшло з-під мого контролю.

Інші люди повинні поважати мене. Я хотів би заслужити повагу інших, але я не можу контролювати думку інших людей. Моя особистість не залежить від думки інших.

Я маю закінчити все зі свого списку справ. Якщо я цього не зроблю, то я марний. Я хотів би завершити все, що запланував, але іноді все йде не так, як я сподівався. Це не катастрофа.

Що не потрібно змінювати.

Вправа на мислення 5 хв/день.

Еволюція налаштувала людей легше помічати негативні подразники та запам'ятовувати їх яскравіше, ніж позитивні [46]. Це негативне упередження, зосереджене на загрозі, колись було необхідним для виживання наших ранніх предків. Хоча сучасні люди можуть не стикатися з тими самими небезпеками, це все одно відіграє важливу роль, коли ми шукаємо потенційні загрози. Наприклад, ми стаємо підстерезеними критикою, заціклюємося на життєвих неприємностях і постійно зважуємо негативні аспекти подій більше, ніж позитивні [46].

Викривлення в мисленні, такі як фільтрація та дискваліфікація позитивних речей, які відбуваються [18], можуть підірвати значну частину багатства життя. Дійсно, ми ігноруємо або відкидаємо незліченні приємні аспекти повсякденного життя як неважливі. Однак усвідомлення позитивних, здавалося б, незначних речей, які відбуваються в повсякденному житті, може поглибити наше розуміння того, що йде добре, а що ми не хочемо змінювати в житті. Потрібно більше часу та зусиль, щоб позитивний досвід був перенесений і збережений у довготривалій пам'яті [17]. Тому важливо приділяти свідому увагу хорошим речам, які відбуваються, незалежно від того, наскільки маленькими або незначними вони можуть здаватись на перший погляд.

Відповідно до теорії розширення та побудови, миттєві переживання позитивних емоцій допомагають розвивати та зміцнювати особистісні ресурси, які сприяють емоційному та фізичному благополуччю [17]. Крім

відчуття приємності в миттєвий момент, позитивні емоції також збільшують ймовірність того, що люди будуть почуватися добре в майбутньому [28]. Визнання та оцінка хороших речей у житті зменшує стрес і підвищує задоволеність життям [24]. Ця вправа допоможе клієнтам помітити позитивні речі в повсякденному житті та краще усвідомити аспекти свого життя, які вони не хочуть змінювати.

Мета. Ця вправа має на меті допомогти клієнтам обміркувати повсякденні моменти та досвід, які вони не хочуть змінювати. Роблячи це, клієнти почнуть помічати та цінувати аспекти повсякденного життя, які вони хотіли б продовжувати відчувати, а не аспекти, які потрібно змінити або покращити.

Порада:

З практикою помічати, що в житті йде добре, стане легше і звичніше. Чим більше клієнти практикують такий спосіб мислення, тим легше їм буде продовжувати це в майбутньому.

Необхідно підкреслити, що ця вправа не стосується ігнорування або відхилення «негативних» речей, які клієнти хотіли б змінити на користь хибно позитивного фасаду. Скоріше мова йде про те, щоб краще усвідомлювати приємні речі в повсякденному житті, які вони хочуть, щоб вони відбувалися. Переживання та важкі емоції, які сприймаються як «негативні», є просто частиною життя, і їх потрібно визнати.

Клієнти можуть за бажанням писати лист наприкінці кожного дня. Однак деякі приємні моменти та враження можуть бути забуті протягом дня. Якщо можливо, клієнти повинні записувати свої записи так, як вони помічають їх протягом дня, щоб нічого не забути чи пропустити.

Що не потрібно змінювати.

Цілком природно думати про речі, які ви хочете змінити в собі та своєму житті. Протягом звичайного дня трапляються як хороші, так і погані речі, але оскільки люди схильні звертати більше уваги на негативний досвід, ви можете не помічати позитивні.

Життя не завжди сповнене дивовижних і вражаючих подій, але в повсякденному житті є багато чудових частин, які можуть залишитися непоміченими або прийняти як належне. Такі моменти можуть змусити вас посміхнутися та відчутти вдячність лише за те, що вони присутні у вашому житті, як-от обійми вашого партнера перед тим, як встати, щоб почати свій день, обідати під сонячними променями або слухати улюблену пісню. Ці маленькі, здавалося б, незначні переживання вимагають вашої уваги.

Ця вправа допоможе вам помітити маленькі моменти, які ви хочете, щоб вони відбувалися. Важливо пам'ятати, що це не означає, що ви повинні ігнорувати «погане» в житті; скоріше мова йде про те, щоб краще усвідомити, що ви не хочете змінювати.

Іноді ми не можемо усвідомити, скільки задоволення ми знаходимо в цих маленьких, здавалося б, незначних взаємодіях і досвіді, які ми маємо щодня. Цей крок спрямований щоб навчитись помічати багато тих повсякденних моментів, взаємодії та досвіду, які ви не хочете змінювати.

Виконуючи свої звичайні повсякденні справи, зверніть увагу на те, що ви хочете продовжувати. Можливо, щось змусить вас зупинитися і подумати: «Я міг би робити це цілий день» або «Якщо це неприємно, я не знаю, що таке». Можливо, ви сказали чи зробили для когось щось позитивне, або вам сказали щось приємне. Можливо, розмова з сусідом викликає посмішку на вашому обличчі або поцілунок вашого партнера в щоку допоможе вам почуватися добре. Пам'ятайте, що життя не завжди сповнене надзвичайних подій, тому не відкидайте речі, які вам здаються занадто дрібними або незначними.

Протягом наступних семи днів почніть звертати увагу на ті маленькі моменти, які ви хочете продовжувати відчувати в житті. У колонці робочого аркуша з позначкою «Я не хочу змінювати...» запишіть усі моменти, якими б малими вони не були, які ви хочете продовжувати переживати.

На цьому кроці ви подумаєте, чому ви хочете, щоб цей щоденний досвід продовжувався. Можливо, це те, як він викликає у вас почуття або дозволяє

спілкуватися з іншими. Можливо, це принесе вам навіть найменше задоволення.

Знайдіть час, щоб поміркувати над кожним моментом, описаним у попередньому кроці, і подумайте над запитаннями, наведеними нижче. Запишіть свої відповіді в колонку робочого аркуша з позначкою «Це не потрібно змінювати, тому що...».

1. Що я відчуваю?
2. Який позитивний вплив це має на моє повсякденне життя?
3. Яка головна причина, чому я хочу, щоб це відбувалося й надалі?

Те, що ми робимо, і те, як ми відчуваємося, тісно пов'язані між собою, тож, природно, якщо робити більше того, що нам подобається, ми відчуваємо себе добре. Тепер, коли ви знаєте, що хочете продовжувати відчувати, настав час подумати, як ви можете включити більше таких моментів у своє повсякденне життя.

Наприклад, ви можете помітити, що ви хочете продовжити, щоб поділитися кількома моментами з партнером перед роботою. У цьому випадку ви можете подумати про те, як виділяти достатньо часу для цього щодня.

Виділіть трохи часу, щоб подумати над кожним своїм записом у робочому аркуші та запитати себе: «Як я можу звільнити для цього більше місця у своєму житті?» Напишіть свої відповіді на робочому аркуші, наданому в колонці з позначкою «Як я можу зробити більше цього...».

Питання для обговорення:

Що ви відчували, коли помічали і краще усвідомлювали моменти, які ви хочете, щоб вони відбувалися?

Які уроки ви отримали, виконуючи цю вправу?

Чи змінила ця вправа ваше ставлення до повсякденного досвіду та взаємодії? Якщо так, то яким чином?

Лист мудрості.

Копінг-вправа 20 хв.

Хоча визначення відрізняються, більшість людей погоджуються, що мудрість фундаментально базується на життєвому досвіді, а не на явному навчанні чи інструкціях [30]. Дійсно, кожен наш досвід – як позитивний, так і негативний – це можливість розмірковувати, вчитися, рости та набувати мудрості. Мудрість, здобута під час витримування та подолання минулих труднощів, є даром, яким можна поділитися з іншими, і він приносить користь як тому, хто ділиться, так і тому, хто отримує.

Наприклад, отримання мудрості від людей, які подолали подібну боротьбу, може допомогти людям знайти спокутний сенс у своїх викликах і, у свою чергу, насолодитися вищим рівнем психічного здоров'я, благополуччя та зрілості. Хоча слухання мудрості інших не дасть чітких відповідей, воно може бути джерелом інформації, підтримки та порад, які показують людям нові способи дивитися на негативний життєвий досвід [30].

Для того, хто ділиться, розповідання історій про подолання минулих труднощів сприяє екстерналізації проблем і створює аудиторію для посилення почуття зв'язку та зменшення ізоляції [21]. Крім того, поділитися власною мудрістю є актом співчуття, який дає надію, дає натхнення та допомагає іншим визначити їхній спосіб життя [23].

У той час як тонкощі розмови можна легко забути, творчий процес написання листів мудрості забезпечує міцний архів і конкретні орієнтири для одержувача [30]. Написання власної історії також відкриває можливості для осмислення та особистісного зростання, а також дозволяє людям визнати свою свободу волі та вплив на складні життєві події [35]. Ця вправа допоможе клієнтам скласти лист мудрості, який спиратиметься на знання та ідеї, отримані в результаті їхніх зусиль. Після завершення цей лист можна використовувати як ресурс для допомоги іншим, які стикаються з подібними проблемами.

Завдання «Написати лист мудрості».

Мета:

Ця вправа має на меті допомогти клієнтам, які подолали труднощі, написати лист мудрості, який принесе користь іншим, які стикаються з подібними труднощами. Спираючись на знання та ідеї, отримані в результаті своїх зусиль, клієнти можуть ділитися інформацією, надавати підтримку та давати поради іншим анонімно у відкритому листі

Поради щодо написання листів мудрості:

Ця вправа має бути зосереджена на двох сферах: 1) служіння іншим і 2) пропонування мудрості, отриманої з досвіду. Клієнтів слід заохочувати описувати свій досвід як «історію успіху», щоб допомогти іншим. Коли клієнти виконують цю вправу, вони не повинні турбуватися про граматику, пунктуацію чи стиль. Ця вправа не стосується письменницьких здібностей клієнта, і зосередження на цих сферах може підірвати процес написання листа.

Клієнти повинні погодитися взяти участь у процесі та повинні розуміти, що - якщо вони погодяться - їхній лист мудрості буде надано анонімно. Запитайте клієнтів, чи хотіли б вони, щоб їхній лист був прочитаний іншим, у яких може бути щось подібне. Клієнти також повинні уникати включення деталей, які можуть зробити їх легко ідентифікованими, наприклад імен і місцеположень.

Деякі клієнти можуть дещо не знати про навички та сильні сторони, до яких вони мали доступ, щоб пройти складний досвід. Може бути корисно переглянути листи клієнтів і обговорити аспекти їхньої історії успіху, які вони могли пропустити або пропустити.

Поради щодо обміну листами мудрості:

1. Оскільки все більше клієнтів надсилають свої листи, може бути корисним зібрати їх у «Посібник мудрості», який забезпечить легкодоступний і постійно зростаючий архів знань і ідей.

2. Листи мудрості можуть бути особливо корисними для клієнтів, які відчують себе приголомшеними або відчують труднощі з процесом змін. Коли ви ділитесь готовими листами з іншими клієнтами, вибрані листи мають

відповідати досвіду клієнтів і сприяти обговоренню та дослідженню їхніх обставин.

3. Клієнти повинні усвідомлювати, що хоча листи мудрості не дадуть приписувальних відповідей, вони можуть бути джерелом інформації, підтримки та порад, які пропонують новий погляд на їхні проблеми. Хоча немає двох однакових досвідів, ймовірно, між ними буде подібність.

4. Ділячись листами мудрості з клієнтами, психолог повинен прочитати їх вголос, а потім поставити відповідні запитання для роздумів.

Деякі приклади:

Що ви відчуваєте, почувши, як автор листа долав труднощі, подібні до ваших?

Які деталі цього листа вам найбільше нагадують?

Що ви бачите спільного між своїм досвідом і досвідом автора?

Які частини цієї історії можна застосувати до вашої ситуації? Як ви можете це зробити?

Які деталі здалися вам цікавими чи надихаючими?

Як цей лист допоміг вам поглянути на вашу ситуацію з нової точки зору?

Хоча ви можете не вважати себе мудрим, ви здобули повні навички, сильні сторони та спеціальні знання завдяки своїй боротьбі. Ось звідки мудрість – досвід.

Є такий вислів: «Якщо у вас є знання, нехай інші запалють від них свої свічки». Ця вправа допоможе вам зробити це, склавши листа, щоб передати свою мудрість і допомогти іншим, які зазнають подібних труднощів.

Ваш лист мудрості розповідатиме про вашу «стару історію» та вашу «нову історію». По суті, ваша стара історія розповідає, як ваша боротьба контролювала ваше життя. Ваша нова історія розповідає про те, як ви витримали ці труднощі; про набуті знання, проникливість і розуміння; про особистісне зростання.

Ділитися своєю історією з іншими – це добре й милосердно, а також це може бути надзвичайно корисним для вас і людей, яких охоплює ваша історія.

Поділившись своєю історією, ви допоможете іншим:

1. Відчутти зв'язок і зрозуміти, що вони не самотні.
2. Генерувати ідеї та рішення для вирішення їхніх проблем.
3. Визнавати, що інші були в подібних ситуаціях і вирости завдяки цьому досвіду.
4. Розмірковувати над власним досвідом і набувати мудрості.
5. Знайти надію та натхнення.

Поділіться своєю історією, що допоможе вам:

1. Виразити себе.
2. Визнавати навички та сильні сторони, які допомогли вам витримати важкі часи.
3. Пам'ятати деталі свого досвіду, щоб стати автором свого життя.
4. Допомогати іншим.

У цій вправі ви напишете листа мудрості, який дозволить вам поділитися знаннями та ідеями, отриманими з вашого досвіду. Ви допоможете іншим знайти надію, натхнення та новий погляд на складні життєві події. Цей лист залишиться анонімним, і ніхто, хто його прочитає, не дізнається, що він надійшов від вас.

Тепер, коли ви знаєте більше про переваги поширення своєї важко здобутої мудрості, ви можете почати писати свій лист. Подумайте про минулу боротьбу або складну життєву подію, яку ви подолали.

Коли ви чітко усвідомите цей досвід, знайдіть час, щоб помірковувати над своєю подорожжю та скористайтеся наведеними нижче підказками та запитаннями, які допоможуть вам пройти цей процес. Пам'ятайте, що все, що ви пишете, залишатиметься анонімним, і жодна ідентифікаційна інформація не буде розголошена.

1. Коротко розкажіть стару історію про те, як ваша боротьба вплинула на ваше життя.
2. Які основні відмінності між вашою старою і новою історією?
3. Які конкретні дії ви зробили, щоб ці зміни стали можливими?

4. Використовуючи здобуту вами мудрість, яку б пораду ви дали людині, яка стикається з подібними труднощами?

Рефлексія:

Яким було виконання цієї вправи?

Що ви відчуваєте, знаючи, що ваша мудрість принесе користь іншим?

Що ви дізналися, виконавши цю вправу?

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показали, що досліджувані безробітні особи частіше виявляли низькі рівні розвитку у них актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, рівня вираженості позитивних емоцій, високі показники частоти вибору негативних життєвих подій, а також у значної частини досліджуваних виявлені ознаки травми та деякі ознаки ПТСР.

За результатами формувального експерименту було з'ясовано, що відбулися позитивні зміни в розвитку особистості досліджуваних осіб внаслідок формувального впливу проведеної практики позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя». Зокрема у досліджуваних безробітних осіб експериментальної групи констатовано позитивну динаміку актуальних здібностей, розширення сфери переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, рівня вираженості позитивних емоцій, частоти вибору життєвих подій, а також зниження показників травми та деяких ознак ПТСР, що дозволило прослідкувати загальну позитивну тенденцію формувального впливу на особисть досліджуваних безробітних щодо можливостей подолання ними криз.

У розроблених методичних рекомендаціях з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз запропоновано збірка інструментів позитивної психотерапії, що

спрямовані на формування цінних уявлень особистості про те, що сприяє її щасливому, повноцінному життю.

Наведені методичні рекомендації можуть бути використані у професійній підготовці майбутніх психологів, у роботі практичних психологів освітніх закладів та соціально-психологічних центрів. Крім того, вони можуть бути корисними для будь-якої особи, яка прагне покращити свій власний добробут та сприяти благополуччю людей навколо себе.

ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми вивчення особливостей роботи з екзистенційними кризами безробітних осіб методом позитивної психотерапії, що дало підстави для таких висновків:

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що в контексті теорій позитивної психотерапії екзистенційні кризи визначаються як стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту під час виникнення питання про сенс життя людини, що є зумовленим замисленням людини про власну смертність внаслідок подій або змін в житті, таких, як: смерть близької людини, тяжкі захворювання, відокремлення, родини, друзів, зміна соціальної обстановки. За класифікацією в світлі екзистенційної позитивної психотерапії криз залежно від екзистенційних дихотомій таких, як: свобода – несвобода; сенс – безглуздість; милосердя – жорстокість; прийняття – неїприйняття; віра – зневіра, та за результатами узагальнення досвіду напрацювань дослідників кризи в сфері екзистенційної позитивної психотерапії з'ясовано, що під час екзистенційної кризи особистість переживає характерні зміни, які відбуваються в когнітивній, ціннісно-смісловій, мотиваційно-вольовій, емоційній сферах, а також зміни в самосприйнятті й самосвідомості.

Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційними кризами ґрунтується на: принципах надії, балансу (гармонізації), консультації та самопомоги; п'ятикроковій моделі консультування (спостереження, інвентаризація, ситуаційна підтримка, вербалізація, розвиток цілей) та спрямована на відновлення втрачених ресурсів особистості.

2. Емпіричне дослідження екзистенційних криз безробітних осіб що досліджувані безробітні особи частіше виявляли низькі рівні розвитку у них актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, рівня вираженості позитивних емоцій, високі показники частоти

вибору негативних життєвих подій, а також у значної частини досліджуваних виявлені ознаки травми та деякі ознак ПТСР.

3. Обґрунтована та експериментально перевірена як метод роботи з екзистенційними кризами практика позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя». За результатами формувального експерименту було з'ясовано, що відбулися позитивні зміни в розвитку особистості досліджуваних осіб внаслідок формувального впливу проведеної практики позитивної психотерапії «Переписування жорстких переконань щодо життя». Зокрема у досліджуваних безробітних осіб експериментальної групи констатовано позитивну динаміку актуальних здібностей, розширення сфери переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, рівня вираженості позитивних емоцій, частоти вибору життєвих подій, а також зниження показників травми та деяких ознак ПТСР, що дозволило прослідкувати загальну позитивну тенденцію формувального впливу на особистість досліджуваних безробітних щодо можливостей подолання ними криз.

4. Розроблені методичні рекомендації з розвитку здатності безробітних осіб до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз. У розроблених методичних рекомендаціях з розвитку здатності безробітних до формування гнучких переконань у вирішенні екзистенційних криз запропоновано збірку інструментів позитивної психотерапії, що спрямовані на формування цінних уявлень особистості про те, що сприяє її щасливому, повноцінному життю. Методичні рекомендації, які надані, можуть знайти застосування у професійній підготовці майбутніх психологів, у роботі практичних психологів освітніх закладів та соціально-психологічних центрів. Крім того, вони можуть бути корисними для будь-якої особи, яка має намір покращити свій власний добробут та сприяти благополуччю людей навколо себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства. Вісник Одеського національного університету. Одеса: Астропринт. Том 18. Вип. 22. Част. 1. 2013. 30-38.
2. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник. За наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 2019. 496 с.
3. Живоглядюв Ю., Носаль Л. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». 2(66). 2022. 165–172. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219.
5. Ірвін Ялом, Мерилін Ялом. Питання життя і смерті. Харків: КСД. 2021. 272.
6. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід). За заг. ред Г. Католик. [Колективна монографія]. Львів: Місіонер. 2022. 352 с
7. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт. 2015.153.
8. Китайська цивілізація: традиції та сучасність : матеріали XIV міжнародної наукової конференції, 5 листопада 2020 р. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 496 с.
9. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія. В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, С. О. Копилов [та ін.]. За ред. В. Л. Зливкова. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2017. 336.

10. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. За ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк. 2017 .420.
11. Пріц Василь. Людина в пошуку автентичності. 2019. 186. <https://www.researchgate.net/publication/337544571>
12. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 236 с.
13. 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>.
14. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум. 2006. 204.
15. 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.
16. Ханецька Н. Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 2015. 84.
17. Alberini C. M. Long-term memories: The good, the bad, and the ugly. Cerebrum: The Dana Forum on Brain Science. 2010. 21.
18. Beck A. T. Cognitive therapies and emotional disorders. New American Library. 1976. 318.
19. Buber M. I and Thou. New York: Free Press; 1st Touchstone Edition. 1971. 360.
20. Camus A. Lyrical and critical essays (E. C. Kennedy, Trans New York: Knopf. 1968. 56.

21. Chow E. O. Narrative therapy: An evaluated intervention to improve stroke survivors' social and emotional adaptation. *Clinical Rehabilitation*. 29. 2015. 315-326.
22. Ellis A. Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. In M. E. Bernard & J. W. Dryden (Eds.). *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (4th ed., pp. 1-23). Springer. 2019.
23. Epston D., Morris F., Maisel R. A narrative approach. *The Journal of Feminist Family Therapy*. 7. 1995. 69-96.
24. Fagley N. S. Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics. The big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*. 53. 2012. 59-63.
25. Frankl V. *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Pocket Books. 1963. 348.
26. Frankl V. E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books. 1965. 350.
27. Frankl Victor. *Psychotherapy and Existentialism*. New York, NY: Washington Square Press. 1967. 512.
28. Fredrickson B. L., Joiner T. Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*. 13. 2018. 194-199.
29. Henrichs C., Hum G. Positive Psychotherapy and other psychotherapeutic methods. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry. Psychotherapy and Psychology*. Springer. Cham (Switzerland). 2020. 401-408
30. Ingram C., Perlesz A. The getting of wisdoms. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*. 2004. 1-8.
31. John Richardson. *Heidegger*. Routledge; 1st edition. 2012. 432
32. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 30. 2010. 865-878.

33. Kelland M D. Chapter 9.4: Rollo May and Existential Psychology. In: Kelland MD, ed. *Personality Theory in a Cultural Context*. OpenStax CNX. November 4. 2015.
34. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: *Morgenland – Abendland. Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 2003. 260.
35. Niederhoffer K. G., Pennebaker J. W. Sharing one’s story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 2009. 621-632.
36. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 3. 2008/ 400-424.
37. Nossrat Peseschkian. *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. German. Springer; 1988th edition. 2014.108.
38. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy. Theory and practice of a new method*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.1987. 455.
39. Peseschkian N, Deidenbach H. *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin: Springer. 1988. 385.
40. Peterson C. What is positive psychology, and what is it not? *Psychology Today*. Retrieved from 2008 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>.
41. Remmers A. Theoretical Foundations and Roots of Positive Psychotherapy. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry. Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham (Switzerland). 2020. 297–308.
42. Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., Peterson S. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 60. 2005. 410-421

43. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York City, NY: Atria Books. 2011. 374.
44. Schumaker J. F. *In search of happiness: Understanding an endangered state of mind*. United Kingdom: Praeger Paperback. 2007. 287.
45. Szentagotai A., Jones J. The behavioral consequences of irrational beliefs. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press. 2010. 75-97
46. Vaish A., Grossmann T., Woodward A. Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*. 134. 2008. 383.
47. Wong P. T. P. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*. 52(2). 2011. 69-81.
48. Wong P. T. P. Meaning-Centered Approach to Research and Therapy, Second Wave Positive Psychology, and the Future of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. 2017. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000062>
49. Wong P. T. P. The maturing of positive psychology and the emerging PP 2.0: A book review of *Positive Psychology* (3rd ed.) by William Compton and Edward Hoffman. *International Journal of Wellbeing*. 10(1). 2020. 107-117. doi:10.5502/ijw.v10i1.885.
50. Zapffe Peter Wessel. *The Last Messiah*. *Philosophy Now*. Retrieved April 2, 2008 // https://philosophynow.org/issues/45/The_Last_Messiah

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 витратити (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.
28. Я завжди можу 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

№	Оцінка відповідей	Актуальні здібності	Значення
----------	------------------------------	----------------------------	-----------------

за/п	a	b	c		Низькі 3-5	Середні 6-9	Високі 10-12
1	3	40	72	Акуратність			
2	14	56	67	Охайність			
3	48	57	37	Пунктуальність			
4	70	13	41	Ввічливість			
5	85	44	9	Відкритість			
6	45	80	29	Старанність			
7	68	42	6	Обов'язковість			
8	25	8	66	Ощадливість			
9	16	60	46	Слухняність			
10	81	65	27	Справедливість			
11	7	35	53	Вірність			
Σ	a	r	k				
12	15	23	38	Терпіння			
13	73	21	47	Час			
14	78	62	30	Контакти			
15	28	18	63	Довіра			
16	69	24	10	Надія			
17	17	83	59	Ніжність/сексуальність			
18	31	61	76	Любов			
19	36	22	54	Віра/сенс/релігія			
Σ	e	w	i				
20	2	50	77	Тіло/відчуття			
21	12	52	71	Діяльність			
22	20	51	82	Контакти			
23	5	33	58	Фантазії/майбутнє			
24 ¹	64	34	84	Я мати			
24 ²	75	19	49	Я батько			
24 ³	86	87	88	Я інші			
25	11	32	43	Ти			
26	4	39	74	Ми			
27	26	55	79	Пра Ми			

Додаток Б

ШКАЛА ДИФЕРЕНЦІЙНИХ ЕМОЦІЙ (АДАПТАЦІЯ

О. ЛЕОНОВОЇ, М. КАПЦІ, 2003)

Базові емоції	Твердження	Оцінки
---------------	------------	--------

I.Інтерес	1. Уважний	1	2	3	4	5
	2. Сконцентрований	1	2	3	4	5
	3. Зібраний	1	2	3	4	5
II.Радість	4. Той, що насолоджується	1	2	3	4	5
	5. Щасливий	1	2	3	4	5
	6. Радісний	1	2	3	4	5
III.Здивування	7. Здивований	1	2	3	4	5
	8. Зачудований	1	2	3	4	5
	9. Вражений	1	2	3	4	5
IV. Горе	10. Похмурий	1	2	3	4	5
	11. Сумний	1	2	3	4	5
	12. Зломлений	1	2	3	4	5
V. Гнів	13. Оскаженілий	1	2	3	4	5
	14. Гнівний	1	2	3	4	5
	15. Лютий	1	2	3	4	5
VI. Відраза	16. Відчуває неприязнь	1	2	3	4	5
	17. Відчуває відразу	1	2	3	4	5
	18. Відчуває огиду	1	2	3	4	5
VII.Презирство	19. Зневажливий	1	2	3	4	5
	20. Той, хто нехтує	1	2	3	4	5
	21. Гордовитий	1	2	3	4	5
VIII. Страх	22. Наляканий	1	2	3	4	5
	23. Боязливий	1	2	3	4	5
	24. Той, хто панікує	1	2	3	4	5
IX. Сором	25. Скромний	1	2	3	4	5
	26. Боязкий	1	2	3	4	5
	27. Сором'язливий	1	2	3	4	5
X. Провина	28. Той, хто жалкує	1	2	3	4	5
	29. Винуватий	1	2	3	4	5
	30. Той, хто розкаюється	1	2	3	4	5

ПЕРЕЛІК ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ (СТАНДАРТНА ФОРМА)

Інструкція: Вам пропонується перелік подій, які можуть статися у житті кожної людини. Згадайте усе своє життя та для кожної події оберіть один або декілька варіантів відповідей: подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується.	подія трапилась зі мною	я був свідком події	це сталося з моїм родичем або другом	це частина моєї роботи	складно відповісти	мене це не стосується
1. Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)						
2. Пожежа або вибух						
3. Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)						
4. Нещасний випадок на роботі чи вдома						
5. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі й радіацією)						
6. Фізичний напад (побиття, вбивство)						
7. Напад зі зброєю (погрози ножом, пістолетом, вибухівкою)						
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування)						
9. Інший неприємний сексуальний досвід						
10. Участь у бойових діях						
11. Позбавлення волі						
12. Життєво небезпечна хвороба або травма						
13. Важкі людські страждання						
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, вбивство, самогубство)						
15. Раптова смерть в результаті нещасного випадку						
16. Травми чи вбивство Вами іншої людини						

17. Інша стресова подія

Додаток В1

ПЕРЕЛІК ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ (ЛЕС-5 ІНТЕРВ'Ю)

Інструкція. Зараз я задам Вам декілька питань стосовно заповненої Вами анкети про стресові події Вашого життя. Але перед цим хочу уточнити деякі аспекти Вашого виховання у батьківській родині.

Хто виховував Вас?

Що особливо запам'яталося з дитинства?_

Опишіть найкращу подію свого дитинства

Опишіть найгіршу подію свого дитинства

Якими були Ваші стосунки:

З матір'ю

З батьком

З братами/сестрами

Іншими членами сім'ї (з ким саме)

Як жили Ваші батьки?

(Кричали один на одного / Були бійки між ними / Були випадки насильства)

Як підтримувалася дисципліна в сім'ї? (Хто був головним у сім'ї? У чому полягала дисципліна сім'ї?)

Чи відчували Ви колись холодне, байдуже, неемоційне ставлення до себе з боку батьків?

Ні / Так (Від кого саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було?)

Чи відчували Ви себе покинутим, знехтуваним батьками? Ні / Так

(Ким саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Вас колись несправедливо критикували, казали, що Ви ні на що не здатний?

Ні / Так

(Хто саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Чи доводилося Вам переживати сильний сором або приниження? Ні / Так

(Хто змушував це переживати? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Чи були Ви у дитинстві безпритульним або залишеним напризволяще (на самоті тривалий час, без їжі або без житла?) Ні / Так

(Хто став причиною цього? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Оцініть важкість емоційного насильства:

(1 – не було; 2 – мінімальне; 3 – значне; 4 – сильно виражене)

**ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНИХ КОГНІЦІЙ
(POSTTRAUMATIC COGNITIONS INVENTORY, PCTI)**

1	2	3	4	5	6	7
абсолютно	переважно	частково	ставлюсь	більше	переважно	абсолютно
не згодний	не згодний	не згодний	нейтрально	згодний	згодний	згодний

Текст методики

1	Подія сталася внаслідок моїх дій	
2	Я не вірю в те, що буду робити правильні вчинки	
3	Я «слабак»	
4	Я не можу контролювати свій гнів і здатний на жадливі вчинки	
5	Я не можу впоратися із найменшими труднощами	
6	Раніше я був щасливою людиною, а зараз я постійно нещасний	
7	Людям не можна довіряти	
8	Я постійно насторожений	
9	Я відчуваю себе «мертвим» всередині	
10	Ми ніколи не знаємо, хто може нам завдати шкоди	
11	Я повинен бути особливо обережним, тому що ви ніколи не знаєте, що може статися далі	
12	Я неадекватний	
13	Якщо я буду думати про цю подію, то ніколи не впораюсь із нею	
14	Подія сталася тому, що вона завжди трапляється з таким людьми як я	
15	Після події мої реакції свідчать про те, що я божевولیю	
16	Я ніколи не зможу знову відчувати нормальні емоції	
17	Світ небезпечний	
18	Хтось інший міг зробити так, аби подія не сталася	
19	Я постійно стаю гіршим, ніж був раніше	
20	Я відчуваю себе об'єктом, а не людиною	
21	Хтось інший не потрапив би у таку ситуацію	
22	Я не можу покластися на інших людей	
23	Я відчуваю себе ізолюваним від інших людей	
24	У мене немає майбутнього	
25	Я не можу зупинити те погане, що відбувається зі мною	
26	Люди не такі, якими здаються	
27	Моє життя зруйноване травмою	
28	Щось зі мною не так	
29	Мої реакції після події свідчать про те, що я лузер	
30	Щось в мені є таке, що притягнуло до мене цю подію	
31	Я відчуваю, що я більше не знаю себе	
32	Я не можу покластися на себе	
33	Зі мною нічого хорошого не станеться	

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ:

Загальний бал _____

Шкала 1: Негативні думки стосовно себе (твердження: 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 33, 35 і 36)

Шкала 2: Негативні думки стосовно світу (твердження 7, 8, 10, 11, 18, 23 і 27)

Шкала 3: Самоїдство (твердження: 1, 15, 19, 22 і 31) Загальний бал є сумою усіх балів за кожним із 33 тверджень.

Негативні думки стосовно себе (загальний бал / 21)	=	
Негативні думки стосовно світу (загальний бал / 7)	=	
Самоїдство (загальний бал / 5)	=	

Нормативні дані:

	Травма відсутня	Травма, але не ПТСР	Травма з ПТСР
Шкала 1	1,08	1,05	3,60
Шкала 2	2,07	2,43	5,00
Шкала 3	1,00	1,00	3,20
Загальний бал	45,50	49,00	133,00

Додаток Д

Дескриптивна статистика

Descriptive Statistics							
Вимірювані ознаки	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Медіана	Мода	Асиметрія
1	21	2,2	45	9	22	21	0,089
2	23	2,4	60	12	23	23	0,006
3	20	2,1	45	9	22	22	0,174
4	3	1,4	10	4	3	3	-0,689
5	4	1,6	11	3	3,7	3,5	-0,745
6	3	1,3	9	3	3	3	-0,673
7	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,681
8	3	1,2	10	4	3	3	-0,653
9	3,5	1,3	11	4	3	3	-0,668
10	3,5	1,4	10	3	3	3	-0,672

11	3	1,3	9	3	3	3	-0,664
12	3,5	1,3	10	3	3	3	-0,675
13	3	1,2	10	4	3	3	-0,598
14	4	1,7	12	4	3,5	3,6	-0,653
15	3,5	1,5	12	5	3	3	-0,591
16	3,5	1,4	11	4	3	3	-0,437
17	4	1,6	12	4	3,7	3,4	-0,589
18	4,5	1,9	12	3	4	3,7	-0,487
19	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,495
20	3	1,3	11	5	3	3	-0,191
21	4,5	2,1	12	3	4	4	-0,197
22	4,5	1,9	12	3	4	4	-0,198
23	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,273
24	4	1,8	11	3	4	4	-0,096
25	4	2,0	12	4	3	3	-0,236
26	3,5	1,7	11	4	3	3	-0,261
27	4,5	1,8	12	3	4	4	-0,358
28	3,5	1,6	10	3	3	3	-0,449
29	4	1,9	11	3	3	3,5	-0,437
30	3,5	1,7	12	5	3	3	-0,369
31	0,3	1,2	35	14	0,3	0,3	0,002
32	0,2	1,1	74	30	0,3	0,3	0,012
33	0,6	1,5	69	23	0,4	0,4	-0,014
34	0,3	1,2	56	7	0,4	0,4	0,011
35	0,3	1,2	42	12	0,3	0,3	0,008
36	0,2	1,1	36	22	0,3	0,3	0,013
37	0,3	1,2	31	9	0,4	0,4	0,011
38	0	0	0	0	0	0	0
39	0,4	1,3	76	40	0,4	0,4	0,009
40	0,4	1,2	73	37	0,4	0,4	0,006
41	0,3	1,2	70	41	0,3	0,3	0,011
42	0,4	1,3	68	30	0,4	0,3	0,010
43	0,6	1,5	61	29	0,5	0,5	-0,004

Дескриптивна статистика

Communalities		
N	Initial	Extraction
1.	1,000	,893
2.	1,000	,928
3.	1,000	,836
4.	1,000	,979
5.	1,000	,925
6.	1,000	,929
7.	1,000	,910
8.	1,000	,898
9.	1,000	,904
10.	1,000	,916
11.	1,000	,966
12.	1,000	,931
13.	1,000	,942
14.	1,000	,939
15.	1,000	,953
16.	1,000	,919
17.	1,000	,963
18.	1,000	,971
19.	1,000	,847
20.	1,000	,938
21.	1,000	,961
22.	1,000	,907
23.	1,000	,911
24.	1,000	,958
25.	1,000	,967
26.	1,000	,970
27.	1,000	,898
28.	1,000	,966
29.	1,000	,914
30.	1,000	,972
31.	1,000	,938
32.	1,000	,945
33.	1,000	,935
34.	1,000	,914
35.	1,000	,942
36.	1,000	,945
37.	1,000	,977
38.	1,000	,831
39.	1,000	,835
40.	1,000	,844
41.	1,000	,916
42.	1,000	,879
43.	1,000	,979

Дескриптивна статистика

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	14,269	22,650	22,650	14,269	22,650	22,650
2	6,097	9,678	32,328	6,097	9,678	32,328
3	5,817	9,234	41,562	5,817	9,234	41,562
4	5,193	8,243	49,805	5,193	8,243	49,805
5	3,847	6,106	55,910	3,847	6,106	55,910
6	3,449	5,474	61,384	3,449	5,474	61,384
7	3,279	5,204	66,588	3,279	5,204	66,588
8	2,753	4,369	70,957	2,753	4,369	70,957
9	2,527	4,011	74,969	2,527	4,011	74,969
10	2,290	3,635	78,604	2,290	3,635	78,604
11	2,029	3,221	81,825	2,029	3,221	81,825
12	1,735	2,754	84,580	1,735	2,754	84,580
13	1,671	2,652	87,232	1,671	2,652	87,232
14	1,424	2,260	89,493	1,424	2,260	89,493
15	1,259	1,999	91,492	1,259	1,999	91,492
16	1,123	1,782	93,274	1,123	1,782	93,274
17	,892	1,416	94,690			
18	,809	1,284	95,973			
19	,638	1,012	96,985			
20	,609	,967	97,952			
21	,495	,785	98,737			
22	,457	,726	99,463			
23	,809	1,284	95,973			
24	,638	1,012	96,985			
25	,338	,537	100,000			
26	7,958E-16	1,263E-15	100,000			
27	7,220E-16	1,146E-15	100,000			
28	6,243E-16	9,910E-16	100,000			
29	5,805E-16	9,214E-16	100,000			
30	5,411E-16	8,588E-16	100,000			
31	5,137E-16	8,154E-16	100,000			
32	4,829E-16	7,665E-16	100,000			
33	4,609E-16	7,316E-16	100,000			
34	4,339E-16	6,888E-16	100,000			
35	3,895E-16	6,182E-16	100,000			
36	3,433E-16	5,449E-16	100,000			
37	3,297E-16	5,233E-16	100,000			

31.		-,445	-,626										
32.			-,608										
33.	,547		,586										
34.			,527	,475									
35.			-,471						,471				
36.				,692				,423					
37.				,673									
38.			,412	,626									
39.				,571									
40.	,508				,535								
41.						-,679							
42.						,681							
43.								,542					

correlation regression analysis

	*	**
1.	,589	,433
2.	,810	,572
3.	,841	,642
4.	,893	,871
5.	,952	,931
6.	,991	,972

Дескриптивна статистика

Вимірювані ознаки	Низький				Середній				Високий			
	%		Частота		%		Частота		%		Частота	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	58	52	44	38	30	32	45	49	12	16	4	5
2.	65	63	50	48	20	24	36	41	15	13	5	6
3.	71	68	59	56	12	19	16	23	17	13	6	6
4.	67	65	70	60	17	23	20	26	16	12	6	5
5.	28	32	48	45	50	48	40	39	22	20	19	18
6.	35	38	45	42	40	39	32	31	25	23	20	20
7.	31	35	40	36	42	41	34	35	27	24	21	20
8.	18	24	20	16	64	59	56	57	18	17	13	13
9.	25	28	23	19	62	60	53	56	13	12	6	5
10.	21	25	25	20	60	57	30	35	19	18	15	16
										1.	35	30
										2.	74	68
										3.	69	57
										4.	56	49
										5.	42	35
										6.	36	33
										7.	31	30
										8.	0	0
										9.	76	69
										10.	73	70
										11.	70	65
										12.	68	60
										13.	61	53