**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Західноукраїнський національний університет**

**Навчально-науковий інститут інноваційних освітніх технологій**

Кафедра психології та соціальної роботи

**КУЦ Людмила Леонтіївна**

**Позитивна крос-культурна психотерапія Н. Пезешкіана і християнство: можливості методу для гармонізації життя / Positive cross-cultural psychotherapy by N. Pezeshkian and Christianity: possibilities of a method for harmonization**

**of life**

спеціальність 053 – Психологія

освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

 Виконала студентка групи

 ПСзм-21

 Л.Л. Куц

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Науковий керівник:

 к. пс. наук, доцент М. Б. Бригадир

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Кваліфікаційну роботу

Допущено до захисту

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ **А. Н. Гірняк**

**ТЕРНОПІЛЬ – 2021**

**АНОТАЦІЯ**

Куц Л. Л. Позитивна крос-культурна психотерапія Н. Пезешкіана і християнство: можливості методу для гармонізації життя. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 – Психологія, освітньо-професійна програма Психологія – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2021.

У роботі досліджено сутність гармонізації життя особистості в психологічній науці та у християнстві; з’ясовано можливості позитивної психотерапії Н. Пезешкіана щодо гармонізації життя учасників християнських спільнот; досліджено особливості гармонізації життя учасників християнських спільнот УГКЦ; розроблено програму тренінгу з поліпшення гармонізації життя учасників християнських спільнот.

**ANOTATION**

 Kuts L. L. Positive cross-cultural psychotherapy by N. Pezeshkian and Christianity: possibilities of a method for harmonization of life. – Manuscript.

Doctoral studies for the education level "Master" with the title 053 – Psychology. – West Ukrainian National University, Ternopil, 2021.

 The essence of harmonization of personal life in psychological science and in Christianity is investigated in the master thesis; the possibilities of positive psychotherapy of N. Pezeshkian on harmonization of life of participants of Christian communities are clarified; features of harmonization of life of members of Christian communities of UGCC are investigated; a training program has been developed to improve the harmonization of the lives of members of Christian communities.

ЗМІСТ

ВСТУП……………………………………………………………………..... 3

 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ........................................................... 6

* 1. Гармонізація життя як поняття у психологічній науці та у християнстві ..6
	2. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана і християнство: спільність поглядів на людину ..……..............................................................................12
	3. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана як науковий метод гармонізації життя особистості: основні принципи та моделі ...................................... 17

Висновки до розділу 1.............................................................................................. 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ ХРИСТИЯНСЬКИХ СПІЛЬНОТ УГКЦ ………………………... 27

* 1. Обґрунтування психодіагностичних методів емпіричного дослідження..27
	2. Діагностика життєвої гармонії учасників християнських спільнот на основі моделі балансу Н. Пезешкіана ..........................................................32
	3. Діагностика гармонійності розвитку і прояву актуальних здібностей учасників християнських спільнот ………………………………………...36

Висновки до розділу 2 ............................................................................................. 48

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ ХРИСТИЯНСЬКИХ СПІЛЬНОТ ………………….…………………………….. 50

3.1. Теоретико-методологічне підґрунтя створення тренінгової програми…………………………………………………………………….. 50

3.2. Програма тренінгу «Я і моє життя: шлях до гармонії» …………….. 53

3.3. Експериментальне дослідження ефективності тренінгової програми…………………………………………………………………………… 61

Висновки до розділу 3 .................................................................................. 66

ВИСНОВКИ……………………………………...………………………..... 67

 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….……….…………………....... 70

 ДОДАТКИ……………………………..…………………………………..... 78

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження**. Проблема гармонізації життя особистості в контексті збереження/забезпечення її психічного здоров’я стає вкрай актуальною в умовах сьогодення, якому притаманні стрімкі зміни в соціокультурній ситуації, в політичній, економічній, екологічній, технологічній сферах життя суспільства, що, безумовно, позначається на психологічному кліматі й здоров’ї громадян України. Водночас, вона виходить поза межі завдань лише психології, набираючи міждисциплінарного аспекту, наприклад, зі сферою медицини чи навіть економіки, адже багато фірм на Заході починають у фокус уваги при управлінні фірмою ставити питання гармонізації трудового та особистого життя працівників, від вирішення якого залежать показники ефективності компанії.

Все більше дослідників звертають увагу на важливість духовної смисложиттєвої сфери для життєздійснення особистості, її психічного здоров’я. В суспільстві для цього спеціально організований і діє інститут релігії. Зважаючи на широкий крос-культурний контекст позитивної психотерапії Н. Пезешкіана стає можливим процес гармонізації життя особистості зробити більш ефективним та наповненим.

Вагому роль у вирішенні означеної проблематики відіграли праці засновника методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та його послідовників: Х. Пезешкіана, В. Карікаша, Ю. Кравченка, Н. Босовської, С. Кириченко, М. Чижмарьова, Т. Жуматій, І. Кирилова та ін.

**Мета та завдання дослідження**. Метою кваліфікаційної роботи є дослідження ресурсу методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана у збагаченні гармонізації життя практикуючих християн.

Відповідно до мети у роботі було поставлено та вирішено такі завдання:

- дослідити сутність гармонізації життя особистості в психологічній науці та у християнстві;

- з’ясувати можливості позитивної психотерапії Н. Пезешкіана щодо гармонізації життя учасників християнських спільнот;

- дослідити особливості гармонізації життя учасників християнських спільнот УГКЦ;

- розробити програму тренінгу з поліпшення гармонізації життя учасників християнських спільнот.

Об’єктом дослідження є процес гармонізації життя особистості.

Предметом дослідження є можливості методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана для гармонізації життя учасників християнських спільнот УГКЦ.

 **Теоретико-методологічною** основою дослідження виступили: вчення про роль гармонізації сфер життя та/чи гармонізації підструктур самої особистості для збереження її психічного здоров’я Н. Пезешкіана та його послідовників: М. Гончарова, В. Карікаша, С. Кириченко, Ю. Кравченко Х. Пезешкіана та ін.; положення християнської антропології щодо структури особистості та забезпечення її життєвої гармонії, що знайшли своє відображення в Катехизмі УГКЦ, працях О. Вишневського, Н. Павлик; напрацювання про смисложиттєвий розвиток і пошук людиною сенсу впродовж життя, важливість смисло-духовної сфери, досвіду духовності для здоров’я особистості, її життєздійснення Д. Авдєєва, А. Мей, В. Франкла, А.А. Фурмана, М. Чижмарьова; праці про розвиток первинних актуальних здібностей особистості в дорослому віці Н. Босовської, І. Кирилова.

У процесі дослідження було використано такі **методи**: логічних порівнянь та узагальнень, аналізу та синтезу, аналогії, систематизації (при дослідженні сутності поняття «гармонізація життя», рівнів гармонії у психологічній науці та християнстві); метод М. Кирилова визначення гармонійності життєвого балансу за моделлю Н. Пезешкіана; диференціально-аналітичний опитувальник «Профіль здібностей» Н. Пезешкіана з врахуванням розширеної синонімічної модифікації Ю. Кравченка та Н. Пеньковської (для дослідження гармонійності розвитку і появу вторинних і первинних актуальних здібностей); опитувальник Т. Жуматій (щодо виявлення відмінностей прояву актуальних здібностей до інших та до себе); вивчення та аналізу статистичних даних (методи: групування, абсолютних та відносних різниць, середньоарифметичного; середньоквадратичного відхилення; коефіцієнта кореляції Пірсона; графічного порівняння значень показників (при діагностиці гармонії життєвого балансу та актуальних здібностей учасників християнських спільнот); психотехнічний (груповий тренінг).

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у теоретичному розкритті сутності гармонізації життя, визначенні типів порушення гармонії життєвого балансу та особливостей розвитку й прояву актуальних здібностей учасників християнських спільнот, обґрунтуванні можливостей застосування методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана як допомагаючого гармонізації життя практикуючих християн та їх зростання у любові поряд з практиками релігійності.

**Практичне значення** **роботи.** Результати дослідження і зроблені висновки можуть бути використані лідерами християнських спільнот при формуванні заходів щодо гармонізації життя членів християнських спільнот.

**Публікації.** За результатами дослідження опубліковано тези доповідей (2 праці) загальним обсягом 0,35 д.а.

**Структура та обсяг роботи**. Основний зміст роботи (вступ, три розділи, висновки та пропозиції) викладено на 67 стор. друкованого тексту, що містить 15 таблиць, 10 рисунків. Список використаних джерел з 75 позицій займає 9 стор., 5 додатків – 18 стор.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

**1.1. Гармонізація життя як поняття у психологічній науці та у християнстві**

Проведений нами аналіз наукової психологічної літератури [; ; ; ; ; ; ] вказує на те, що поняття «гармонія», «гармонізація життя» науковці, зазвичай, вживають у контексті їх ролі щодо забезпечення психічного здоров’я особистості.

Водночас до питання гармонізації життя, його різних сфер, звертаються науковці й з інших областей наукового пошуку, зокрема економічного. Наприклад, В. Сукалова, П. Ценіга, Г. Янотова розглядають проблему гармонізації трудового та сімейного життя працівників фірм, яка на сьогодні стає у фокусі управління компанією на практиці. Адже є фірми з хорошим або поганим балансом між робочим і особистим життям, що відображатиметься на психічному здоров’ї працівників, їх ефективності та показниках компаній [].

Психічне здоров’я є одним зі значимих понять психології. Взагалі проблема психічного, духовного здоров’я особистості була і є предметом вивчення психології, філософії, психіатрії, психопатології. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів А. Асаджіолі, Е. Еріксона, А. Маслоу, Н. Пезешкіана, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Г. Юнга та ін. В українських та російських дослідженнях її намагалися розв’язати в межах психології, психіатрії та психопатології Б. С. Братусь, І. В. Дубровіна, М. І. Мушкевич, , Н. В. Павлик, О. В. Шувалов та ін. Тут слід зазначити, що критерії та норми здоров’я у вказаних областях знань відрізняються, адже кожна з них розглядає людину з певного ракурсу.

О. В. Шувалов, роблячи аналіз історії розвитку наукового розуміння «здоров’я» в процесі становлення психології, зауважує, що роботи В. Франкла та С. Л. Рубинштейна поклали початок зверненню психологічної науки до сутнісних характеристик людини і сьогодні ми стаємо свідками розгортання третього етапу – постнекласичної психології, за якого відбувається ніби збирання гуманітарного світогляду, оформлюється антропологічна психологія, зорієнтована на людську реальність у всій повноті її духовно-душевно-тілесних вимірів [].

Перехід від психофізіологічних до метаантропологічних аспектів буття спричинив перетворення системи психологічного знання й перегляд її основної проблематики.

Дослідження феномена психічного здоров’я триває досі, й сьогодні стає ще актуальнішим у зв’язку з тим, що останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному, політичному житті суспільства, в соціокультурній ситуації, що безперечно позначається на психологічному кліматі у світі й, зокрема, на здоров’ї громадян України.

Так, психічне здоров’я розглядають як стан душевного благополуччя, що забезпечує регуляцію поведінки людини за рахунок розвитку вищих психічних функцій (вольових, емоційних, інтелектуальних, соціальних), які дозволяють людині адекватно взаємодіяти з людьми, культурою, природою, пізнавати, відчувати та розуміти світ [].

Трактуючи поняття «психічне здоров’я», багато науковців говорять про стан балансу/гармонії, акцентуючи увагу на тому чи іншому аспекті феномену людського буття. Зокрема, Р. Асаджіолі акцентує увагу на гармонії між різними структурними компонентами особистості []. Натомість А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський та ін. зосереджують увагу на процесах адаптації людини (зокрема, на гармонії відносин між людиною і довкіллям) [].

Про врівноваження рефлексивних, емоційних, інтелектуальних, поведінкових аспектів в процесі життя особистості говорять М. Г. Гаранін, А. Б. Холмогорова та ін. Рівновазі між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям, приділяє увагу С. Фрайберг. В .С. Штифурак, О.М. Шпортун акцентують увагу при трактуванні психічного здоров’я на гармонійній взаємодії індивіда з навколишнім світом (ефективність діяльності і поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку тощо) [, с. 28-30].

Акцент на гармонійності Н. В. Павлик робить, даючи визначення психологічному здоров’ю. Методологічно вірним вважаємо все ж термін «психічне здоров’я», і, опираючись на доробок автора, психічне здоров’я можна трактувати як складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, вольовими, емоційними, інтелектуальними, соціальними, соматичними), людиною та світом []. На рис.1.1 наведено різні рівні гармонії.

**Рівні гармонії**

гармонія між підструктурами самої особистості (духовною, вольовою, емоційною, інтелектуальною, соціальною, тілесною)

гармонія між людиною й оточуючими людьми, природою

гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його відповідно до своїх потреб

**Рис. 1.1. Рівні гармонії при психічному здоров’ї** []

Гармонію слід розглядати не як статичний стан, а як процес. Психічне здоров'я є свідченням нормального функціонування усіх психічних процесів і результатом гармонійного особистісного розвитку в цілому. Основними функціями психічного здоров'я є: конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем, що вимагає мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу [].

На думку Н. В. Павлик, якщо “ключовим” словом для опису психічного здоров’я є “гармонія”, то центральною характеристикою психічно здорової людини можна назвати здатність до саморегуляції, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов [].

У цьому ж контексті інший автор, С. С. Корсаков, зазначає, що чим гармонійніше поєднані всі істотні властивості, що визначають особистість, тим більше вона стійка, врівноважена та здатна протидіяти впливам, що прагнуть зруйнувати її цілісність [, с. 21].

Структуру психічного здоров’я, опираючись на доробок Н. В. Павлик, можна представити такими компонентами: духовно-cмисловим, індивідуально-психологічним, соціально-особистісним та психосоматичним (див. рис.1.2).

**Структура психічного здоров’я**

духовно-cмисловий компонент

індивідуально-психологічний компонент

соціально-особистісний компонент

Психосоматичний компонент

визначається духовним потенціалом, системою моральних ставлень людини

зумовлюються здатністю людини до соціально-психологічної адаптації, використовуючи вищі психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю, соціальність)

зумовлюється особливостями нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини

**Рис.1.2. Структура психічного здоров’я**

Таким чином, підсумовуючи вищенаведені дослідження, можна зробити висновок, що гармонізація життя – це динамічний процес забезпечення психічного здоров’я людини (може мати за мету його формування, підтримку, збереження) й передбачає досягнення гармонії на різних рівнях: 1) між підструктурами самої особистості (духовно-cмисловою, соціально-особистісною, індивідуально-психологічною та психосоматичною); 2) між людиною й середовищем (оточуючими людьми, соціумом, природою).

Як зазначає Т. Ноель-Цигульська, психотерапія та релігійне християнстиянське практикування акцентують увагу на ідеях психічного здоров'я та практичних методах зцілення. Авторка, досліджуючи спільні для обох сфер положення і методи забезпечення психічного здоров’я та їх відмінні риси, виявляє між біблійним християнством і психотерапією багато спільного, акцентуючи, що біблійне вчення є першоджерелом терапевтичних ідей і методів зцілення душі. Також авторка зазначає, що «…справжня наука не суперечить Біблії, вона вивчає реальність, прагне до істини і покладається на обгрунтовані емпіричні факти, отримані шляхом спостереження і експерименту. Слово Боже відображає істину та є істиною (Ів 17:17). Наука відчула на собі сильний вплив християнства, котре сприяло її розвитку… Біблія і наука розглядають ту саму реальність, але підходять до неї з різних позицій» [, с. 99].

У межах даного кваліфікаційного дослідження нас цікавлять можливості співпраці науки і релігії у забезпеченні психічного здоров’я особистості, її зростання у любові.

Розглянемо, про які аспекти гармонізації життя говорить християнство.

А. Мей, зауважує, що коли в психології почали підніматися питання метафізичного характеру про смисл, свободу, волю й самореалізацію, до релігійного досвіду знову звернули увагу як до серйозної складової людського буття (наприклад, як до переживання вершини або до верхніх рівнів в піраміді А. Маслоу). Автор звертає увагу, що ще «…К. Г. Юнг, на початку співробітник З. Фройда,…пізніше розробив свою власну концепцію глибинної психології і навмисно повернув релігійний досвід в центр психології, як релігійну суміш всіх світових та природних релігій» [, с. 4]. Також науковець зауважує, що «…на жаль, багато людей в західних країнах, не встановлюють зв’язку між особистісним ростом, свободою, здійсненням життя, здоров’ям і християнською вірою (хоча ця сторона релігійності помічається все більше і більше в психологічних дослідженнях)» [, с. 8-9].

Згідно з положеннями християнської антропології, здоровий розвиток особистості визначається домінуванням духовно-моральної спрямованості. До структури особистості входить дух, душа й тіло. Дух розглядається як: 1) вища Божественна якість, благодать, що перетворює душу людини й надає їй вищі стани (віру, надію, любов, блаженство); це Божественна Сила для життя, для співтворчості з Богом, зі світом і природою; 2) це загальна енергія, життєдайна сила; 3) це джерело психічної енергії, що забезпечує самосвідомість, емоційно-вольову активність. Духовність – це активність духу. Призначення духу – спілкування з Богом і духовним світом через віру. Підструктура душі включає розум (інтелект, пізнавальні здібності), почуття і волю. До підструктури тіла належать відчуття які становлять область психосоматики. Між духом, душею й тілом існує чітка ієрархія. Тіло має підкорятися душі, душа – духу, дух повинен мати зв’язок з Богом. Доки людина зберігала таку ієрархію духа, душі й тіла, вона була гармонійною. Гармонія порушилася після гріхопадіння. І, як зауважує Н. Павлик, розвиток духовного рівня особистості може долати дисгармонійність її характеру (порушення душевного рівня) [].

Сучасний російський психотерапевт Д. О. Авдєєв також говорить про те, що духовною основою дисгармоній в людині є нерозвиненість духу й дефіцит моральності [].

Про важливість смисло-духовної сфери для здоров’я особистості, її життєздійснення зазначають у своїх працях В. Франкл, А.А. Фурман, М. Чижмарьов [; ; ; ].

Гармонія життя християнина,як зазначає О. Вишневський, говорячи про віру як її передумову, реалізується в трьох сферах []:

1. Гармонія в стосунках людини з іншими людьми, із зовнішнім середовищем.Вона досягається через християнське розуміння любові: стався до ближнього свого так, як ти би хотів, щоб інші ставилися до тебе.
2. Гармонія з власним сумлінням, внутрішній душевний комфорт. Опиняючись постійно перед вибором між вигідним злом і невигідним добром, людина може вчинити по-різному. Але, обравши зло, вона вступає в суперечність із власним сумлінням, що спричиняє неспокій в душі. Різні люди по-різному використовують дар Божий, яким є сумління.
3. Гармонія з Абсолютом Добра, з Богом.Людина перестає "боятися" Бога, не очікує кари за вчинене зло. Основу цієї сфери життя становить віра в першу заповідь любові: любити Бога понад усе. Бо Він — підстава гармонії. Йдеться не про "рабську підлеглість" Вищому Авторитетові, а про прихильність людини до тих ідеалів, які Він втілює в собі а, отже, про самовизначення людини в світі й в природі, про основний закон її поведінки.

Таким чином, гармонізація життя у християнстві стосується рівнів гармонії людини як особистості духовно-душевно-тілесної і проявляється як гармонія у стосунках з собою, з іншими, з Богом. Відповідно, у християнській традиції «гармонійна особистість = особистість, в якої добре психічне здоров’я».

**1.2. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана і християнство: спільність поглядів на людину**

Цільовою аудиторією наших досліджень є практикуючі християни, для яких важливим є духовний аспект життя поряд з іншими його вимірами. Пошук адекватного наукового методу, який би сприяв гармонізації життя християн, зупинив наш погляд на методі позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана. На нашу думку, цей метод, даючи доволі адекватне відображення всієї складності людської особистості, багато в чому відповідає поглядам християнської антропології, а тому здатний подолати зведення людини лише до біологічного або психічного існування, як це є у трактуванні особистості багатьма іншими психотерапевтичними методами. Відповідно, на нашу думку, вказаний метод ґрунтується на цілісному розумінні особистості як індивіда, індивідуальності, суб’єкта.

Зауважимо, що питання бачення людини, звісно, це сфера філософії, світогляду. Погляд на людину, образ людини лежать в основі побудови теоретичних концепцій і практичних розробок психології як науки, предметом якої є сама людина та її психічне здоров’я. Значення бачення людини при наданні психологічної допомоги велике, оскільки саме при спілкуванні з клієнтом відіграє велику роль те, як психолог-консультант/психотерапевт сприймає клієнта і яке у нього взагалі уявлення про людину. Чи бачить він, наприклад, лише її відхилення і хворобу, чи що вона, за своєю суттю, добра, і що в неї багато здібностей. Чи враховує важливість духовного аспекту для психічного здоров’я людини тощо.

Традиційно надання психотерапевтичних послуг пов’язують з ім’ям австрійського лікаря-психіатра і психолога, фундатора психоаналізу З. Фройда.

Сутність того, що відбувається під час психотерапевтичної сесії (сеансу), відображено в робочому визначенні Української Спілки Психотерапевтів (УСП) терміну «психотерапія»: «Психотерапія – рефлексивний діалог між клієнтом і терапевтом з метою просування клієнта від суб'єктивного страждання до більшої цілісності і розширення ідентичності» (2003 р.).

У сучасній психотерапії можна виділити 3 напрями:

1. Психодинамічний.
2. Гуманістичний.
3. Біхевіорально-когнітивний.

Хронологію формування цих напрямів подано в табл. 1.1.

У межах кожного з напрямів сформувались психотерапевтичні методи, яких сьогодні у світі, як зазначає О. Романчук, понад 300 [53]. Такою професійною спільнотою як ЄАП (Європейською асоціацією психотерапії) визнано 20 методів психотерапії, зокрема: психоаналіз, когнітивно-поведінкову терапію, транзактний аналіз, психодраму, позитивну психотерапію Н. Пезешкіана, гештальт-терапію та ін. [75]. Усі вони працюють на благо психічного здоров’я людей.

**Таблиця 1.1**

**Хронологія формування напрямків у психотерапії**

|  |  |
| --- | --- |
| Період | Напрям психотерапії |
| Початок ХХ ст. | Початок психодинамічної теорії в психотерапії (З. Фройд). Розвиток теорії учнями і послідовниками 3.Фройда (А.Адлер, А.Фройд, К.Юнг). |
| Кінець 30-х рр. XX ст | На основі класичного психоаналізу З.Фройда утворення неофрейдизму (Е.Еріксон, X.Саллівен, К.Хорні, Е.Фромм). |
| 40 – 50-і рр.XX ст. | Формування біхевіористської, або поведінкової психотерапії (І. Павлов, Б.Скінер). |
| 70-ті рр. XX ст. | Виникнення когнітивної і гуманістичної психотерапії |

Примітка. Розроблено на основі джерела [].

Щодо місця позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана, то вона представляє психодинамічний напрямок, з гуманістичним баченням людини, з елементами когнітивно-поведінкової терапії і системним підходом.

Позитивну психотерапію заснував у 1968 р. німець іранського походження, професор Носсрат Пезешкіан. Як молодий науковий метод позитивна психотерапія відобразила зміну парадигми традиційної психології і психотерапії – перехід від концепції хвороби до концепції здоров’я. Її представлено в понад 70 країнах світу; визнано як самостійний метод сучасної наукової психотерапії Європейською Асоціацією Психотерапії (1996 р.) і Всесвітньою Радою Психотерапії (2008 р.). Н. Пезешкіана удостоєно Головною Медичною Премією Німеччини Річард-Мартін-Прайс у сфері гарантії якості (1997 р.), було номіновано на Нобелівську премію в медицині і фізіології (2009 р.) [].

Н. Пезешкіан писав: «…У ході транскультурних досліджень мені вдалося встановити, що в багатьох східних країнах лікарю виплачували гонорар доти, доки його «пацієнт» залишався здоровим. За цієї стародавньої східної системи охорони здоров'я лікар був орієнтований, перш за все, не на лікування хвороби, а на підтримку здоров'я. Ці спостереження і роздуми спонукали мене до створення такої концепції, яка на перше місце ставить не хворобу, а здоров'я. Замість психопатології повсякденного життя, як писав Фройд, на основі існуючих цінностей і сучасного розвитку психотерапії для нас постає завдання створення психотерапії повсякденного життя» [, с. 12].

Методологічний аспект відображено у назві методу, що походить від латинського слова «positum», що означає фактичний, даний, той, що є насправді, цілісній (на відміну від позитивної психології М. Селігмана, яка вивчає виключно позитивні речі: суб'єктивне відчуття щастя, позитивні емоції, вищі індивідуально-психологічні людські якості, позитивні соціальні інститути) [; ; ].

 Позитивна психотерапія є сучасним короткостроковим конфлікт-центрованим методом психотерапії, представники якого дотримуються погляду на природу людини як на цілісну триєдність тілесного, душевного і духовного, при цьому науково розглядають питання про взаємовплив соматичних, психічних і духовних феноменів [].

 В основі позитивної психотерапії лежать клінічні психодинамічні дослідження в Європі та крос-культурні дослідження 22 культур, проведені Н. Пезешкіаном і його колегами. Крос-культурне бачення є одним з основних постулатів методу позитивної психотерапії [].

 Як зазначають В. І. Карікаш та Л. С. Москаленко, позитивна психотерапія є мета-підходом, спрямованим на: психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект); виховання (педагогічний аспект); навчання дорослих (андрагогічний аспект); соціальну роботу (соціальний аспект); розвиток міжкультурної свідомості (крос-культурний аспект); взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтер-дисциплінарний аспект). Успішно цей метод також застосовують у сферах управління персоналом, клієнтингу та коучінгу [].

 Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана проголошує ідею об'єднання різних методів психотерапії й увібрала з них (психоаналізу, клієнт-центрованої, поведінкової психотерапії тощо) багато інструментів.

Отож, що спільного у християнському та позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (ППТ) у погляді на людину. Проведені нами дослідження дають змогу виділити кілька важливих аспектів:

1. Людина хороша за своєю природою (добра за своєю суттю). Так, Н. Пезешкіан, засновник методу ППТ, з цього приводу зазначає, що „всі люди за суттю своєю – хороші” []. Також і в головній книзі християн, Святому Письмі, читаємо, що Бог оцінює Своє творіння – людину, як „…дуже добре” (Бут. 1:31). Він творить людину на Свій образ і Свою подобу (Бут. 1:26). Образ Божий визначає гідність людини вже в її тілі , яке є добрим [, с. 55].

2. ППТ і християнство, говорячи про природу людини, звертають увагу на аспект її цінності. Так, у ППТ, людина – це „шахта з дорогоцінним камінням”, вона від народження наділена усіма здібностями []. Також у християнстві людину за її природою трактують як цінну, гідну (Іс. 43:4). Гідність людини – в образі Божому [, с.102].

3. Трактування природи людини як єдності трьох складових: духу, душі й тіла. Так, у Катехизмі УГКЦ в §128 зазначено: „...руками Отця, через Сина і Духа, була сотворена на образ і подобу Бога ціла людина, а не її частина. [...] Досконала людина – то єдність душі, яка отримала Духа Отця, з тілом, що сотворене на образ Божий” [28]. Також й ППТ дотримується цілісної триєдності тілесного, душевного та духовного в людині [; ].

4. Здібності людини до любові і до пізнання. У ППТ ці дві базові здібності є у кожної людини від народження, і це те спільне, що об’єднує всіх людей. Для християн розвиток здібності до любові є ключовим завданням і головною заповіддю.

5. Здатність людини до самовизначення, її свобода (робити вільний вибір) є важливою характеристикою природи людини, які визнає і ППТ й християнство. Відповідно до цього ППТ формує свій метод, надаючи перевагу співпраці з людиною, а не впливу на людину.

5. Реалізація потенціалу закладених здібностей відбувається поступово. Тут потрібні як зовнішні відповідні чинники, так і внутрішня сила людини. „...Людина – лист непрочитаний, потенційно здатний проявити певний рівень досконалості всіх мислимих здібностей...” [].

Наріжним каменем методу позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана є такий погляд на людину та її природу, згідно з яким кожна людина є не лише носієм та автором проблем і конфліктів, але й носієм здібностей та автором можливостей зміни життя на краще. Це дозволяє позитивній психотерапії бути не тільки засобом «лікування душі», але й методом розвитку людини та її навчання самодопомозі, що, власне, дає можливості гармонізації життя.

**1.3. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана як науковий метод для гармонізації життя: основні принципи та моделі**

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров’я, людське здоров’я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. У світлі цього людина є автором власного здоров’я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю й повагою до себе. Водночас сучасне життя відзначається значними протиріччями майже в усіх сферах життєдіяльності. За наявності таких несприятливих зовнішніх обставин іноді важко бути гармонійним. Кожна людина опиняється перед необхідністю опановувати складні життєві ситуації впродовж усього свого життя. Буває, що бажання у всьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили, – не завжди є дієвим і ефективним. Психологічна підтримка, якщо її надає фахівець, завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування. Це засвідчує зростання потреби застосування у психологічній практиці таких методів допомоги особистості, які б сприяли ефективності її життєвого шляху, можливості самореалізації при максимальному збереженні психічного здоров’я.

Погоджуємося з думкою Л. Г. Бобрової [], що цим вимогам відповідає метод позитивної психотерапії, який започаткував німецький вчений Н. Пезешкіан. Мета позитивної психотерапії полягає в реструктуризації особистості, яка спрямована на відновлення гармонії.

Метод позитивної психотерапії сповідує три основних принципи: надії, гармонії (балансу) та самодопомоги (див. табл. 1.2).

**Таблиця 1.2**

**Принципи позітум-підходу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принцип надії | Принцип балансу та гармонізації | Принципконсультування та самодопомоги  |
| Кожна людина є здібною і відтак має шанс змінити існуючий стан речей на краще. Сфокусованість на ресурсах клієнта передбачає спрямованість аналітичної процедури не лише на локалізацію конфлікту, але, більшою мірою, на розуміння ресурсів, що проявляються в симптомі або конфлікті. Така спрямованість допомагає людині відчути свої здібності та прийняти на себе відповідальність.  | Проблеми, конфлікти в житті виникають внаслідок дисбалансу між певними дієвими факторами різної природи; якщо ми реагуємо на проблему/конфлікт дисгармонійно (неадекватними даній ситуації здібностями та у невідповідних ідентичностях), то цим лише посилюємо проблему; і навпаки: ми маємо шанс реагувати таким чином, такими здібностями і з таких позицій, що відновить баланс і покращить ситуацію.Збалансування: 4-х сфер життя ; базових здібностей «любити» і «знати»; щирості/ввічливості; довіри/сумніву; „-” і „+”; ♂♀; духовного і матеріального ... | Задача позитивної психотерапії не лише у тому, щоб вирішити дану проблему людини, але й щоб навчити її вирішувати інші свої проблеми.  |
| Методична складова забезпечення принципів |
| Три класичні техніки позітум-підходу:1)позитивна реінтерпретація;2)крос-культурний підхід;3)метафора | Змістовний диференціальний аналіз актуальних здібностей (дає змогу зрозуміти, які здібності “забирати”, які розвивати) | Принципу самодопомоги допомагає 5-крокова модель самодопомоги та консультування |
| Метафорична назва принципів |
| „серце”/ heart | „голова”/ head | „руки”/ hands |
| Метафора |
| „Навіть у найчорнішої хмари краї білі” (принцип надії за Н.Пезешкіаном) | „– Ким ти хочеш стати, коли виростеш? – Щасливим. – Ти не зрозумів питання... – Ви не зрозуміли життя...” (мудрість відображає сенс/ціль збалансування) | „Ти можеш дати голодному рибу, і він не буде голодним цілий день. Але ти можеш навчити його ловити рибу, і він не буде голодним усе своє життя” (східна мудрість) |

Примітка. Сформовано автором на основі джерел [; ].

Природу та динаміку розвитку конфлікту в позитивній психотерапії розглядають, виходячи з теорії особистості, для опису якої застосовують три моделі: балансу, актуальних здібностей, ідентифікації.

Модель «Балансу» Н. Пезешкіана охоплює чотири агрегованих сфери життя (активності) людини (тіло, діяльність, контакти/відносини, сенси/фантазії/майбутнє/ідеал), які відповідають 4-м граням її людської природи: тілесній, інтелектуальній, соціальній, духовній (див. рис. 1.3). За тим, як людина розподіляє свої сили і час у цих чотирьох вимірах, можна судити про збалансування її життя (Н. Пезешкіан) [49].

 **ТІЛО**

Віра в Бога, духовність, мрії, фантазії, віртуальний світ (Інтернет, соцмережі, комп’ютерні ігри, фільми, книги…), бачення майбутнього, роздуми і переживання, пов’язані з сенсом життя

Стосунки з партнером (чоловіком/дружиною), дітьми, родиною, друзями, колегами, сусідами тощо (традиції впорядкування життя, пов’язані зі стосунками і приділенням уваги спілкуванню)

**ДІЯЛЬНІСТЬ**

**КОНТАКТИ**

**ДУХОВНІСТЬ/ СЕНСИ/ МАЙБУТНЄ/ ФАНТАЗІЇ**

Вкладання сил, життєвої енергії, часу у сферу тіла:

зовнішньому вигляду, естетиці, якісному харчуванню, гігієні, руху, спорту, відпочинку, режиму сну, фізичним контактам (сексуальній активності), здоров’ю

Робота,

навчання,

професія,

бізнес,

кар’єра,

наука,

робота по дому

**Рис. 1.3. Балансна модель життя (за Н. Пезешкіаном)**

Примітка. Сформовано на основі джерела [49, с. 187]

Представляючи наочно балансну модель, ми свідомо виокремили у сфері «Сенси/ майбутнє/фантазії» ще «Духовність», яку в зазначену сферу включав Н. Пезешкіан, оскільки питання віри в Бога, релігії є ключовими для учасників християнських спільнот.

Виходячи вже лише з мовних визначень кожної сфери балансної моделі, стає зрозумілим, що такий розподіл є спробою охопити всю різноманітність людського життя.

У позитивній психотерапії зазначається, що попри все розмаїття культурних і соціальних розбіжностей та індивідуальних особливостей, усі люди мають одні і ті самі типові реакції на конфлікт. Якщо у людини є проблеми (вона роздратована, агресивна або відчуває себе подавленою, живе у постійній напрузі чи не бачить сенсу життя), то вона виражає їх у чотирьох сферах [45].

Можливі такі форми реагування на конфлікт: втеча у хворобу (за ігнорування тілесних потреб) або ж у надмірну естетику тіла; втеча в роботу або дезорганізацію; втеча у спілкування або ізоляцію; втеча у мрії або заперечення майбутнього. У табл. 1.3 наведено крайнощі у втечі в одну зі сфер.

**Таблиця 1.3**

**Крайнощі в реакціях втечі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Втеча у сферу: | Сфера «помийне відро», < 10% енергії | Сфера «молоток», >50 % енергії |
| Діяльність | Втеча:- в байдужість до роботи;- від вимог до діяльності | Втеча в роботу:- в процес роботи;- в результат роботи;- в роботу як боротьбу з проблемами (героїзм, жертовність) |
| Тіло | Втеча у:- хворобу;- лікування;- профілактику | Втеча у:- спорт;- естетику тіла |
| Контакти | Втеча в самотність, замкнутість | Втеча у:- поглинутість спілкуванням;- гуляння, святкування |
| СенсиЛюдина ховається від травмуючої реальності у світ фантазій | - втрата сенсу, безсенсовість дій („білка в колесі”);- втеча в цинізм, безмістовність;- втеча в депресію (нескінченне безвихідно обтяжливе переживання спогадів) | Втеча у:- релігію;- фантазії;*-*- містику (невротичне богошукання);- служіння (порятунок кішок, собак...) |

Примітка. Сформовано автором з використанням [; ]

Вибір форми переживання конфлікту суттєво залежить від досвіду, набутого у дитинстві. Можливо саме в цьому криється розгадка того, чому у відповідь на конфлікт переважно реагує одна з чотирьох сфер.

Структурування матеріалу консультування за допомогою чотирьох сфер дає змогу звернутися до тих ресурсів клієнта, які не заблоковані конфліктами.

Моделлю «Балансу» описують актуальний конфлікт, суттю якого є конфліктні відносини із світом. Він виникає при зустрічі людини з реальністю, що змінюється. Всі події поєднуються в особистості однієї людини в їх фізичному, соціальному і духовному вимірах. У поєднанні зовнішніх перевантажень і особистісно детермінованих можливостей для подолання цієї напруги виникає актуальний конфлікт.

Модель «Актуальних здібностей» передбачає, що дві базові здібності людини – до пізнання й до любові – з її розвитком диференціюються в актуальні здібності (що приводить до неповторної комбінації основних рис особистості, формуючих її характер) і проявляються у 4-х сферах життя (див. рис.1.4).

впевненість у здібностях

надійність

обов’язковість

сумнів

старанність

цілеспрямованість

впевненість в Ок-і

справедливість

сексуальність

вірність

**К**

**Т**

**С**

**Д**

Любов-прийняття

наслідування

терпеливість

час

довіра

турботливість

контактність

ніжність

надія

віра

цілісність

прагнення до порядку

охайність (чистота)

бережливість

пунктуальність

точність

ввічливість

щирість

слухняність

**Рис. 1. 4. Розвиток і прояв базових і актуальних здібностей у 4-х сферах життя людини**

Примітка. Сформовано автором на основі джерел [; ]

Як зазначає Н. Босовська, здібність до пізнання визначає раціональну, інтелектуальну частину людини, її здібність пізнавати світ науковими методами. Здібність до любові – це емоційна складова особистості, сфера почуттів. Здібність особистості встановлювати близькі відносини, її духовність. Здібності любити і пізнавати взаємно доповнюють одна другу. Так, здібність любити доповнює здібність знати мудрістю, інуіцією, вірою. А здібність пізнавати збагачує досвід про те, як любити і як вести себе так, щоб любили тебе. Вона також необхідна у випадку, якщо доводиться вчитися любити заново, якщо досвід любові обійшов стороною в дитинстві, а у житті переслідував інший досвід [, с. 24-25].

Модель «Актуальних здібностей» дозволяє описати і оцінити ставлення людини до інших. На розвиток актуальних здібностей впливають фізичний стан, оточуюче середовище і епоха, в яких живе людина: «…як зерно, що містить в собі потенціал та пробиває собі шлях в навколишнє середовище під час взаємодії із землею, дощем й садівником, так і людина розвиває свої здібності у тісних стосунках з оточуючим її світом» [, с. 40].

Очевидно, що при такій складності впливів здібності розвиваються нерівномірно. Деякі можуть бути розвинені до віртуозності, а інші перебувають у зародковому стані. Актуальними ці здібності називають через те, що вони постійно фігурують у повсякденному житті в різних ситуаціях. Вони пов’язані з такими психодинамічними категоріями, як Над-Я і Я-ідеал і такими глибинно-психологічними категоріями, як відчуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Конфлікт людських взаємин виникає через відмінність у розвиненості тих або інших актуальних здібностей. Подавлені й односторонньо розвинуті здібності проявляються як потенційні джерела конфліктів і порушень у сфері духовного і міжлюдського. За окремими актуальними здібностями можуть закріпитися сильні емоційні установки, які формуватимуть в майбутньому конфліктний потенціал актуального та ключового конфліктів.

Модель «Ідентифікації» охоплює ставлення до «Я», «Ти», «Ми» і «Пра-Ми», які формуються під впливом прикладів із сім’ї. Дана схема включає ставлення батьків до дитини (Я), до іншої людини (Ти), до оточення (Ми) і до людства в цілому (Пра-Ми).

Безумовно, досвід дитинства впливає на особистість, але динамічний процес розвитку особистості не обмежується лише цим періодом зростання. Протягом життя сфера «Я» розвивається за допомогою ідентифікації людини не тільки із значущими дорослими, але і з героями прочитаних книг, улюблених фільмів тощо. Важливою характеристикою ідентифікації є процесуальність. Це шлях саморозуміння особистості, шлях, на якому «об’єкти для наслідування» – лише вказівники напряму, але не кінцева зупинка [].

Сфера «Ти» – відносини людини з партнером. На формування цієї сфери впливає приклад того, як батьки дитини ставились один до одного. Сфера «Ти» розвивається все життя і пов’язана із процесом дорослішання.

Сфера «Ми» – стосунки з людьми, які сповідують інші цінності, практикують незвичну поведінку, які належать до групи «Вони». Межі толерантності в цій сфері переглядаються упродовж усього життя під впливом не тільки психологічних, а й соціальних факторів.

Введення в модель «Ідентифікації» сфери «Пра-Ми» не тільки дозволяє розглядати розвиток особистості як динамічний процес, співвідносити особистість з культурною традицією, але й відкриває перед нею нові горизонти розвитку. У сфері «Пра-ми» мають місце відношення у контексті минулого і майбутнього часу – з предками і нащадками. Ці стосунки є величезним смислоутворюючим ресурсом. Сфера «Пра-Ми» пов’язана із потребою людини бачити сенс у своєму існуванні.

Моделлю «Ідентифікації» описується базовий конфлікт, в основі якого лежить страх «бути не таким як треба», не відповідати ідеалу. Отож, на актуальні стосунки людини (до себе, до партнера, в сім’ї і поза нею тощо) проектуються чотири моделі для наслідування, побудовані на основі досвіду, отриманого в спілкуванні з різними людьми, і також їх ідеалів. Для розуміння актуального конфлікту важливо зрозуміти, що є фоном конфлікту, на які концепції спирається людина (див. рис. 1.5).

**Я**

**Ти**

**Ми**

**Батьки - релігія**

**Пра-Ми**

**Батьки, брати, сестри - дитина**

**Батьки між собою**

**Батьки – оточуючий світ**

*Актуальний конфлікт*

*(актуальна структура ставлень)*

*Базовий конфлікт*

*(усталене ставлення)*

**Рис. 1.5. Проектування на актуальні стосунки людини чотирьох типів стосунків моделі наслідування [, с. 198]**

Для вирішення актуального, базового або ключового конфліктів у позитивній психотерапії використовують 5-крокову модель, що базується на трьох розглянутих вище принципах. П’ять кроків (етапів, стадій) представляють собою стратегію, у рамках якої співвідносяться основні положення терапії та самодопомоги.

1. Етап спостереження та дистанціювання. Головним завданням цього етапу консультування є зменшення інтенсивності болю і страждань, які власне привели клієнта до психолога. Дистанціювання допомагає клієнту побачити ситуацію загалом.

2. Етап інвентаризації. Цей етап присвячено пошуку змісту конфлікту. Психолог-консультант допомагає виявити, які актуальні здібності, на думку клієнта, було задіяно в конфлікті, які недостатньо сформовані а які гіпертрофовані, відмінності в розвитку саме яких здібностей наносять мікротравми.

3. Етап ситуативного схвалення. Акцент переставляється з проблеми на ресурси клієнта.

4. Етап вербалізації. Лише після проходження усіх трьох попередніх етапів (дистанціювання, інвентаризації, ситуативного схвалення), переходять до обговорення конфлікту. Такий алгоритм у позитивній психотерапії допомагає неусвідомлені конфлікти конкретизувати.

5. Етап розширення цілей. За підтримки і заохочення психолога, клієнт ставить свої нові цілі, навчається розвивати недостатньо диференційовані здібності, урізноманітнює сфери переробки конфліктів, намагається стати психотерапевтом для себе та соціального оточення.

Як самостійний метод позитивна психотерапія нараховує у своєму арсеналі різні техніки психологічної допомоги. Такими інструментами, що застосовуються на етапах вище розглянутої п’ятикрокової моделі, є позитивна реінтерпретація, крос-культурний підхід і техніка метафори.

Таким чином, головним призначенням позитивної психотерапії є турбота про психічний, фізичний, соціальний та духовний потенціал особистості. Метою психологічного консультування та психотерапії є розвиток усвідомлених і неусвідомлених людиною актуальних здібностей, їх гармонізація та упорядкування її повсякденного життя. Розглянутий метод дає змогу відновити доступ до ресурсів та здібностей людини. Також позитивна психотерапія не обмежується лише пропозицією нового методу, а пропонує модель, у якій співпрацюють різні психотерапевтичні напрями, використовуються елементи багатьох психологічних шкіл і течій. Метод позитивної психотерапії інтегрує знання, які сприяють самопізнанню та усвідомленню специфіки своєї індивідуальності. Позитивна психотерапія як самостійний метод налічує у своєму арсеналі низку технік психологічної допомоги, застосування яких є високоефективним у збереженні психічного здоров’я особистості [].

**Висновки до розділу 1**

Поняття «гармонія», «гармонізація життя» у науковій психологічної літератури автори, зазвичай, вживають у контексті їх ролі у забезпеченні психічного здоров’я особистості.

Психічне здоров’я є складним, багаторівневим утворенням, що презентує гармонійнийтілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, вольовими, емоційними, інтелектуальними, соціальними, соматичними), між людиною та світом

Гармонізація життя у психологічній науці – це динамічний процес забезпечення психічного здоров’я людини (може мати за мету його формування, підтримку, збереження) й передбачає досягнення гармонії на різних рівнях: 1) між підструктурами самої особистості (духовно-cмисловою, соціально-особистісною, індивідуально-психологічною та психосоматичною); 2) між людиною й середовищем (оточуючими людьми, соціумом, природою).

Гармонізація життя у християнстві стосується рівнів гармонії людини як особистості духовно-душевно-тілесної і проявляється як гармонія у стосунках з собою, з іншими, з Богом. Відповідно, у християнській традиції «гармонійна особистість = особистість, в якої добре психічне здоров’я».

Для практикуючих християн (цільова аудиторія наших досліджень) важливим є духовний аспект життя поряд з іншими його вимірами. Метод позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана, даючи доволі адекватне відображення всієї складності людської особистості, багато в чому відповідає поглядам християнської антропології, враховуючи всі три аспекти життєздійснення людини як духовно-душевно-тілесної особистості та трьох вимірів стосунків, в яких вона проживає своє життя (стосунків з собою; з іншими; з Богом), що закладає відповідний фундамент для різних рівнів психологічної допомоги і може сприяти гармонізації життя християн.

Наріжним каменем методу позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана є такий погляд на людину та її природу, згідно з яким кожна людина є не лише носієм та автором проблем і конфліктів, але й власником здібностей та автором можливостей зміни життя на краще. Це дозволяє позитивній психотерапії бути не тільки засобом «лікування душі», але й методом розвитку людини та її навчання самодопомозі, що, власне, дає можливості гармонізації життя.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ ХРИСТИЯНСЬКИХ СПІЛЬНОТ УГКЦ**

**2.1. Обґрунтування психодіагностичних методів емпіричного дослідження**

У межах однієї і тієї ж християнської конфесії між віруючими існують досить суттєві відмінності, що стосуються ступеня, глибини релігійності особистості, інтенсивності її віри. Це відмінності, які можуть виражатися в частоті відвідування церкви, у відношенні до дотримання постів, нормами релігійної поведінки і т. ін. Відмінності в релігійності можуть стосуватися особистісного сенсу релігії для того чи іншого віруючого.

Цільова аудиторія наших досліджень – практикуючі християни УГКЦ, які беруть активну участь у житті церкви, є учасниками християнських спільнот, що діють при парафіях УГКЦ. Для таких християн духовний аспект життя особливо важливий поряд з іншими його вимірами. І питання гармонійності життя християн є актуальним, оскільки безпосередньо позначається на їх психічному здоров’ї, а також відображає «зростання у любові», яка проявляється у двох заповідях любові «люби Бога…» та «люби ближнього як себе самого».

 Завдання емпіричного дослідження:

* діагностувати стан життєвого балансу учасників християнських спільнот, оцінити рівень його гармонії; визначити типові сфери реакцій на конфлікти; дослідити, які типи життєвих балансів зустрічаються (%) найчастіше, які рідше;
* окреслити, в якому напрямку на актуальному рівні слід гармонізувати життєвий баланс учасникам християнських спільнот;
* дослідити гармонійність розвитку та прояву вторинних та первинних актуальних здібностей учасників християнських спільнот (у стосунку з іншими та у стосунку з собою); визначити, на розвиток і прояв яких актуальних здібностей християнам слід звернути увагу для гармонізації свого життя;
* виявити, як з життєвим балансом пов’язані особливості розвитку і прояву вторинних та первинних актуальних здібностей (дослідити зв’язки).
* окреслити напрямки (способи) розвитку і прояву (гармонізації) актуальних здібностей

Нами дана проблематика буде досліджуватись за допомогою методик:

- вивчення гармонійності життєвого балансу за моделлю Н. Пезешкіана, запропонована М. Кириловим [31];

- диференціально-аналітичного опитувальника у формі «Профіль здібностей» Н. Пезешкіана [, с. 207] з врахуванням розширеної синонімічної модифікації Ю. Кравченка (2006) [, с. 256] та Н. Пеньковської (2014) [, с. 264] (див. додаток А) (для дослідження гармонійності розвитку і появу вторинних і первинних актуальних здібностей);

- опитувальника Т. Жуматій [] щодо виявлення відмінностей прояву актуальних здібностей до інших та до себе (див. додаток Б).

Наведені методики було включено в анкету дослідження гармонії сфер життя та прояву здібностей (Додаток В).

Методика вивчення життєвого балансу, запропонована М. Кириловим [] передбачає процедуру побудови балансної моделі самим клієнтом, якому пропонується всю сукупність витрачених часу та енергії прийняти за 100%, а потім ці 100% розподілити між чотирма сферами балансної моделі Н. Пезешкіана.

Як вже було розглянуто вище, сама модель балансу Н. Пезешкіана охоплює чотири агрегованих сфери життя (активності) людини, які відповідають 4-м граням її людської природи: тілесній, інтелектуальній, соціальній, духовній (див. рис. 1.4). За тим, як людина розподіляє свої сили і час у цих чотирьох вимірах, можна судити про збалансування її життя (Н.Пезешкіан, 1993, 1996).

У практиці надання психологічної допомоги шляхом консультування чи психотерапії цю модель можна застосувати (залежно від цілей консультування, рівня розвитку клієнта й т. ін.) як «модель гармонійності життя»; «модель оцінювання гармонійності розподілу життєвої енергії», модель «4-х якостей життя», „модель діагностики дисбалансу і локалізації конфлікту”, „модель 4-х сфер реагування і переробки конфлікту”, „модель балансу і реагування ідентичностей” тощо.

Щодо застосування балансної моделі для виявлення сфер переробки конфлікту, то по ній можна побачити сфери, які людина зазвичай обирає для переробки конфліктів. Як зазначає Н. Пезешкіан, не дивлячись на всі культурні та соціальні відмінності і неповторність кожної людини, можна спостерігати, що всі люди при вирішенні проблем застосовують типові форми переробки конфліктів. Кожна людина розвиває власні, найкращі для неї шляхи вирішення конфліктів. При гіпертрофії однієї зі сфер, інші відходять на задній план. Яким сферам буде надано перевагу, великою мірою залежить від набутого досвіду, і перш за все від того, який людина отримала в дитинстві [, с. 46-47]. Реакції на конфлікти моделюються в життя через типові концепції (внутрішня релігія). Відповідно до моделі позитивної психотерапії конфлікти й захворювання виникають у тих сферах, де є дисбаланс. Або на сфери не звертають уваги, їх не розвивають, і тоді виникає проблема дефіциту, або сфера гіпертрофовано розрослась – проблема надлишку.

Користуючись балансною моделлю, як зазначають Н. Пеньковська, Р. Шептицький, можна виділити як індивідуальні, так і характерні для малих груп способи реакції на конфлікти [, с. 188], або ж способи розподілу життєвої енергії поміж різними сферами, що ставимо за ціль також дослідити для учасників християнських спільнот.

Ідеальний гармонійний розподіл життєвої енергії по 4-х сферах становить по 25%, однак існує поняття так званих коридорів при різних розподілах. Так, якщо людина на якусь сферу відводить по 20-30% – це вважають нормальним розподілом і називають «зеленим коридором». Якщо на певну сферу відводять 10-20% або 30-50% – це вважають «жовтим коридором», і такий розподіл вже є значною підставою вважати наявним дисбаланс, що може бути причиною актуальної конфліктної ситуації. Але коли на якусь сферу людина відводить менше 10% (сфера «помийне відро») або більше 50% (сфера «молоток»), то це «червоний коридор», за якого є втеча в одну зі сфер [, с. 188].

Практичне значення балансної моделі в тому, що здоровим буде той, хто намагається гармонійно розподілити енергію по цих чотирьох сферах. Н. Пезешкіан цю «четвірку» сфер балансної моделі метафорично порівнює з терезами, на шальках яких завжди має бути по 25%, щоб зберігати душевну рівновагу [, с. 49]. Це значить, що 25 % своєї енергії людина має присвятити тілесним потребам (сон, харчування, сексуальність, фізичні контакти, фізична активність, розслаблення), 25% направити на свою діяльність, досягнення успіхів у професійній сфері, в навчанні і домашній роботі, 25% – на спілкування і підтримку традицій (сім’я, друзі, колеги, спільнота тощо, і ще 25% – віддати пошуку відповідей на питання про майбутнє, про смисл і сенс життя, духовно-релігійним питанням, інтуїції, фантазії тощо [, с. 196]. Звичайно, такий розподіл енергії є ідеальним, та до нього слід прагнути.

 Методика диференціально-аналітичного опитувальника Н. Пезешкіана у формі «Профілю здібностей» [, с. 207; , с. 255] з врахуванням розширеної синонімічної модифікації Ю. Кравченка (2006) [, 256] та Н. Пеньковської (2014) [, с. 264] – призначена для оцінювання гармонійності розвитку і прояву вторинних актуальних здібностей («знати») і первинних актуальних здібностей («любити»). Н. Пезешкіаном було включено в диференціально-аналітичний опитувальник 19 актуальних здібностей, оцінювання яких можна проводити за допомогою як Віcбаденського опитувальника (WIPPF) [], так і використовуючи бланк «Профіль здібностей»/«Індивідуальна форма ДАО» [, с.207; , с.255]. Враховуючи напрацювання сучасних науковців щодо розширення спектру актуальних здібностей (Ю. Кравченко, Н. Пеньковська, Р. Шептицький) нами в диференціально-аналітичний опитувальник включено 26 пунктів, кожен з яких містить шкали варіантів оцінок актуальних здібностей (бали від 3 до 12), серед яких респондентам потрібно обрати одну (див. додаток А).

Отож, в диференціально-аналітичний опитувальник включено такі актуальні здібності:

* вторинні: акуратність; охайність; пунктуальність; ввічливість; щирість; старанність; обов'язковість; точність; цілеспрямованість; бережливість; слухняність; справедливість; вірність;
* первинні: любов-прийняття; терпеливість; час; контактність; довіра; надія; ніжність/сексуальність; впевненість в «окейності»; впевненість у здібностях; віра; сумнів; наслідування; цілісність.

Бальний опитувальник Т. Жуматій для дослідження прояву актуальних здібностей не лише «до інших» (що характеризує їх функцію для життя в суспільстві та міжособистісних відносин), а також «до себе» (що характеризує запропоновану нею нову додаткову функцію актуальних здібностей як «шляху до себе») [] (див. додаток Б). Т. Жуматій бачить психотерапію, найперше, як довгий шлях до себе, роботу з внутрішніми частинами особистості, щоб досягти гармонії та стабільності (2020, доповідь на П’ятій міжнародній он-лайн конференції з Позитивної психотерапії, 13-19 жов. 2020 р.)) [].

У нашому дослідженні взяло участь 41 чоловік, які є учасниками християнських спільнот УГКЦ України. Вибірка нами сформована відповідно до вимог, на які вказують дослідження такого виду.

В опитуванні взяло участь 35 жінок (83%) та 7 чоловіків (17%). Структуру досліджуваної групи за статтю представлено на рис.2.1.

**Рис.2.1. Група учасників християнських спільнот: структура за статтю**

Вікову структуру учасників представлено на рис. 2.2. Як видно з рисунку, найбільша питома вага учасників вікового діапазону 41-50 років (13 осіб, 32%); на другому місці вікова категорія 51-60 років (11 осіб, 27%), далі учасники віку 31-40 років (9 осіб, 22%). Три інші вікові категорії учасників набрали 7 і менше відсотків (вікові діапазони: 17-20 років (7%); 21-30 років (5%); 61-70 років (7%)).

**Рис.2.2. Група учасників християнських спільнот: вікова структура**

Ми будемо досліджувати гармонійність життя учасників християнських спільнот, гармонійність розвитку і прояву їх актуальних здібностей у стосунках з іншими та з собою. Отриману інформацію врахуємо при розробці тренінгу для учасників християнських спільнот з метою гармонізації: 1) їх життя загалом, 2) розвитку і прояву актуальних здібностей.

**2.2. Діагностика життєвої гармонії учасників християнських спільнот на основі моделі балансу Н. Пезешкіана**

Відповідно до методики дослідження гармонійності життєвого балансу за моделлю Н. Пезешкіана, запропонованої М. Кириловим [], нами було отримано дані щодо того, як учасники християнських спільнот розподіляють свої сили і час у чотирьох агрегованих сферах життя, які відповідають 4-м граням людської природи: тілесній, інтелектуальній, соціальній, духовній (див. табл.2.1).

**Таблиця 2.1**

**Результати досліджень моделі «Балансу» учасників християнських спільнот**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасник, № п/п | Стать | Вік, років | Сфери балансної моделі | Сер.квадр. відхил. від ідеальн. балансу,% | Усталений період балансу сфер життя |
| «Тіло» | «Діяльність» | «Контакти» | «Духовність» |
|  | чол. | 61- 70  | 35% | 30% | 15% | 20% | 7,91 |  >2 років |
|  | жін. | 51-60  | 15% | 35% | 30% | 20% | 7,91 | 6 місяців |
|  | жін. | 51-60  | 15% | 20% | 30% | 35% | 7,91 | 1 рік |
|  | жін. | 31-40  | 15% | 25% | 10% | 50% | 15,41 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 15% | 25% | 25% | 35% | 7,07 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 15% | 30% | 30% | 25% | 6,12 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 5% | 30% | 25% | 40% | 12,75 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 10% | 30% | 10% | 50% | 16,58 |  >2 років |
|  | жін. | 21-30  | 15% | 20% | 20% | 45% | 11,73 |  >2 років |
|  | жін. | 61- 70  | 20% | 20% | 20% | 40% | 8,66 |  >2 років |
|  | жін. | 51-60  | 15% | 25% | 30% | 30% | 6,12 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 20% | 30% | 25% | 25% | 3,54 | 1 рік |
|  | жін. | 41-50  | 25% | 25% | 25% | 25% | 0,00 |  >2 років |
|  | жін. | 31-40  | 20% | 30% | 30% | 20% | 5,00 |  >2 років |
|  | жін. | 51-60  | 25% | 30% | 30% | 15% | 7,50 |  >2 років |
|  | чол. | 41-50  | 20% | 45% | 15% | 20% | 11,73 |  >2 років |
|  | чол. | 31-40  | 5% | 70% | 15% | 10% | 26,22 |  >2 років |
|  | чол. | 51-60  | 30% | 20% | 30% | 20% | 5,00 |  >2 років |
|  | жін. | 51-60  | 25% | 25% | 25% | 25% | 0,00 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 15% | 50% | 20% | 15% | 14,58 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 15% | 35% | 20% | 30% | 7,91 |  >2 років |
|  | чол. | 41-50  | 25% | 30% | 20% | 25% | 3,54 |  >2 років |
|  | жін. | 31-40  | 10% | 50% | 10% | 30% | 16,58 |  >2 років |
|  | жін. | 41-50  | 10% | 15% | 20% | 55% | 17,68 |  >2 років |
|  | жін. | 51-60  | 25% | 10% | 15% | 50% | 15,41 | 1 рік |
|  | жін. | 51-60  | 10% | 35% | 25% | 30% | 9,35 | 1 рік |
|  | жін. | 51-60  | 25% | 25% | 20% | 30% | 3,54 | 6 місяців |
|  | жін. | 31-40  | 20% | 20% | 30% | 30% | 5,00 |  >2 років |
|  | жін. | 31-40  | 30% | 30% | 20% | 20% | 5,00 | 6 місяців |
|  | жін. | 41-50  | 20% | 25% | 25% | 30% | 3,54 |  >2 років |
|  | жін. | до 20  | 10% | 40% | 10% | 40% | 15,00 | 2 місяці |
|  | чол. | до 20  | 10% | 15% | 10% | 65% | 23,18 |  >2 років |
|  | жін. | 21-30  | 25% | 25% | 20% | 30% | 3,54 |  >2 років |
|  | чол. | до 20  | 30% | 25% | 25% | 20% | 3,54 | 6 місяців |
|  | жін. | 31-40  | 20% | 40% | 10% | 30% | 11,18 |  >2 років |
|  | жін. | 51-60  | 25% | 45% | 15% | 15% | 12,25 |  >2 років |
|  | жін. | 61- 70  | 50% | 30% | 5% | 15% | 16,96 |  >2 років |
|  | жін. | 31-40  | 15% | 30% | 30% | 25% | 6,12 |  >2 років |
|  | жін. | 51-60  | 5% | 50% | 35% | 10% | 18,37 | 6 місяців |
|  | жін. | 41-50  | 15% | 50% | 15% | 20% | 14,58 |  >2 років |
|  | жін. | 31-40  | 10% | 30% | 25% | 35% | 9,35 |  >2 років |
| Середнє по групі |  | 18,66% | 30,98% | 21,10% | 29,27% | 5,23 |  |

Визначимо, які типи життєвих балансів зустрічаються в учасників християнських спільнот найчастіше, які рідше (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

**Типи життєвих балансів учасників християнських спільнот**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | З домінуванням однієї сфери | Рівнозначне домінування 2 сфер | Ідеальна гармонія сфер |
|  | Т | Д | К | С | Т-Д | Д-К | К-С | Т-К | Д-С | Т-Д-К-С |
| кількість | 3 | 14 | - | 14 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| % | 7,3 | 34,1 | - | 34,1 | 2,4 | 7,3 | 4,9 | 2,4 | 2,4 | 4,9 |

де: Т – сфера «тіло»;

 Д – сфера «діяльність»;

 К – сфера «Контакти»;

 С – сфера «Духовність/Сенси»

Як показують дані табл. 2.2, переважна кількість моделей життєвого балансу є з домінуванням сфери «Діяльність» (34,1%), та сфери «Духовність/ Сенси» (34,1%).

Аналіз середніх значень для сфер життєвого балансу досліджуваної групи учасників християнських спільнот (див. табл. 2.1) показує такі показники:

* сфера «Тіло» - 18,66%;
* сфера «Діяльність» - 30,98%;
* сфера «Контакти» - 21,10%;
* сфера «Духовність/Сенси» - 29,27%.

Отож, як і передбачалося, сфера «Духовність» займає вагоме місце в житті учасників християнських спільнот. Сфера «Тіло» потрапляє у «жовтий коридор», що свідчить про певне її занедбання.

Найгармонійніші індивідуальні балансні моделі учасників мають середньоквадратичне відхилення до 5% від ідеальної балансної моделі життя, для якої розподіл життєвої енергії приймається по 25% у всіх сферах. У таких моделях життєвого балансу всі життєві сфери задіяно в межах «зеленого коридору». Таких учасників у досліджуваній групі, як можна бачити з даних табл. 2. 1, виявилось 12 осіб.

Середньоквадратичне відхилення від ідеального балансу понад 5% до 12,5% свідчить про доволі гармонійний життєвий баланс, у якому переважно дві-три сфери задіяно в межах «зеленого коридору», та незначні відхилення є в сферах «жовтого коридору».

Сигналізує про порушення гармонії середньоквадратичне відхилення від ідеального балансу понад 12,5%. При цьому, здебільшого, порушення гармонійності є у трьох сферах балансної моделі (які потрапляють до так званого «жовтого коридору»), і одна-дві-три сфери життєвого балансу знаходяться у критичних точках переходу до «червоного коридору». У цій групі можна виділити ще підгрупу, для якої характерне потрапляння якоїсь зі сфер у «червоний коридор», що спричиняє порушення гармонії життєвого балансу близько 17% і вище Таке критичне порушення життєвого балансу характеризуватиметься ігноруванням або ж перевантаженням однієї чи кількох життєвих сфер. Таких учасників виявлено 5 чол. (29,20%).

Узагальнені дані проведеного емпіричного дослідження рівнів гармонії життєвого балансу учасників християнських спільнот представлено в табл.2.3.

**Таблиця 2.3**

**Життєвий баланс учасників емпіричного дослідження: рівні гармонії**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Гармонійний, близький до ідеального | Середньо-гармонійний | Дисгармонійний |
| Середньоквадратич-не відхилення від ідеально гармонійної моделі, (ϭ) | 0≤ϭ≤5%  | 5%<ϭ≤12,5% | ϭ >12,5% |
| Кількість учасників, чол. | 12 |  13 |  16 |
| % | 29,27 | 31,71 | 39,02  |

Загалом, проведені дослідження дають змогу окреслити, в якому напрямку на актуальному рівні слід гармонізувати життєвий баланс більшості учасників християнських спільнот. З огляду на духовно-душевно-тілесну структуру особистості, для вирівнювання життєвого балансу з метою його гармонізації більшу увагу слід звернути на сферу «Тіло».

**2.3. Діагностика гармонійності розвитку і прояву актуальних здібностей учасників християнських спільнот**

Як вже було зазначено вище, для дослідження гармонійності розвитку і прояву вторинних і первинних актуальних здібностей учасників християнських спільнот нами було використано диференціально-аналітичний опитувальник у формі «Профіль здібностей» Н. Пезешкіана [, с. 207] з врахуванням розширеної синонімічної модифікації Ю. Кравченка (2006) [, с. 256] та Н. Пеньковської (2014) [, с. 264] та опитувальник Т. Жуматій щодо виявлення відмінностей прояву актуальних здібностей до інших та до себе [21, с. 65-66], які було включено в анкету опитування (див. додаток В).

У табл. 2.4 представлено результати дослідження прояву вторинних актуальних здібностей (ВАЗ) та первинних актуальних здібностей (ПАЗ) загалом для групи учасників християнських спільнот (середні величини). Детальніші дослідження у розрізі конкретних учасників наведено в додатку Г (див. табл. Г.1-Г.2).

**Таблиця 2.4**

**Особливості прояву вторинних та первинних актуальних здібностей групи учасників емпіричного дослідження (середні значення)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ВАЗ | ПАЗ |
|  |  | до інших | до себе |  | до інших | до себе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Акуратність | 9,98 | 8,41 | Любов - прийняття | 8,78 | 8,12 |
| 2. | Охайність | 10,20 | 9,34 | Терпеливість | 8,66 | 8,07 |
| 3. | Пунктуальн. | 10,20 | 9,15 | Час | 9,07 | 7,61 |
| 4. | Ввічливість | 9,95 | 9,20 | Контактність | 8,88 | 8,32 |
| 5. | Прямота | 9,41 | 9,66 | Довіра | 7,71 | 8,44 |
| 6. | Старанність | 10,00 | 9,00 | Надія | 8,95 | 8,15 |
| 7. | Обов'язков. | 10,51 | 8,95 | Ніжність" /"Сексуальність | 8,20 | 7,37 |
| 8. | Точність | 9,49 | 9,02 | Впевненість в "окейності | 8,10 | 7,95 |
| 9. | Цілеспрямов. | 8,88 | 8,44 | Впевненість у здібностях | 8,49 | 8,49 |

*Продовження табл. 2.4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Бережливість | 6,78 | 7,49 | Віра | 9,49 | 9,93 |
| 11. | Слухняність | 8,80 | 8,02 | Сумнів | 6,61 | 6,76 |
| 12. | Справедлив. | 9,51 | 9,12 | Наслідуван. | 8,02 | 7,59 |
| 13. | Вірність | 9,85 | 9,27 | Єдність | 8,39 | 8,41 |
| Всього по групі | 5066 | 4718 | - | 4483 | 4313 |
| Абс.зміна | +348 | - | - | +170 | - |
| % | +7,38 | - | - | +3,94 | - |
| ВАЗ ін. – ПАЗ ін. | 583 |
| % | 13 |

Зупинимося детальніше на аналізі актуальних здібностей. Характеристики їм даватимемо, опираючись на джерела [; ; 49]. Отож, вторинні актуальні здібності («Знати»):

 1.Акуратність (порядок): проявляється в тому, що кожна річ має своє місце, жодна річ не заважає іншій, будь-яку річ можна відразу знайти в потрібний момент. Висока оцінка характеризує педантичність, потребу «стерильної» чистоти, постійне прибирання. Низька оцінка – безлад, недбалість, схильність до розкидання речей і невміння прибирати за собою. Як свідчать дані табл.3.4, у середньому по групі ця здібність проявляється до інших в 9,98 бала, що відповідає середньому діапазону значень. Прояв учасниками здібності щодо себе має нижчий бал 8,41.

 2. Охайність (чистоплотність): догляд за тілом, одягом, предметами щоденного використання. Висока оцінка відповідає надмірній увазі до їх чистоти. За Н. Пезешкіаном така людина називається «чепуруном», «одягненою з голочки». Дані особливості можуть виявлятися в нав'язливому прагненні до чистоти і в гидливості до всього, що може забруднити тіло. Низька оцінка характеризує очевидну недбалість по відношенню до власного тіла і предметів щоденного користування, яка проявляється в неохайності, невмитості. Для групи ця здібність по відношенню до інших проявляється учасниками у 10,2 бали, до себе – 9,34 бала.

 3. Пунктуальність: дотримання часових домовленостей. Висока оцінка – точність до хвилини. Низька оцінка – непунктуальність, яка проявляється в постійних запізненнях. Цю здібність щодо інших та щодо себе в середньому по групі учасники проявляють на 10,2 та 9,15 бали відповідно.

 4. Ввічливість (стриманість, вихованість, тактовність): коректність, шанобливе ставлення до себе і до оточуючих. На думку Н. Пезешкіана, ця здібність є найважливішим показником «ключового конфлікту» (потенційного конфлікту) особистості. Крайні прояви за шкалою (3-12 балів) автор трактує як різні форми агресії особистості по відношенню до соціуму. Так, висока оцінка свідчить про прояв прихованої гетероагресії, що виражається в наддружелюбності, підлабузництві, лицемірстві, галантності, надмірно хороших манерах, у невмінні відмовляти людям, і в потребі сприйняття іншими незмінно хорошою, милою. Низька оцінка – прояв явної гетероагресії, що виражається в нетактовності, зухвалості, ігноруванні особистості співрозмовника, в ранячій його неуважності. Учасники проявляють в середньому по групі цю здібність щодо інших та щодо себе на 9,95 та 9,2 бали відповідно, що відповідає середньому діапазону значень.

 5. Прямота (щирість, відвертість, відкритість): на відміну від "ввічливості/стриманості" проявляється як здібність відверто висловлювати свої справжні думки, позицію співрозмовнику/опонету прямо у вічі, не приховуючи їх, не стримуючи їх. Висока оцінка характеризує фанатичне прагнення істини, надлишкову правдивість і відвертість, наднормальну схильність до нескінченної презентації власної думки, невміння приховувати навіть те, що завідомо буде засуджено. Низька оцінка – нещирість, замкнутість, надмірну скритність, постійне уникнення пояснень, перекручення значущої для співрозмовника інформації. Як показують результати дослідження, цю здібність щодо інших учасники в середньому проявляють на 9,41 бала, а щодо себе показник вищий – 9,66 бала.

 6. Старанність (діяльність): готовність впродовж тривалого часу віддаватися напруженій і втомливій работі для досягнення певної цілі. Висока оцінка характеризує здатність працювати «як бджола», прагнення до успіху. Низька оцінка – лінощі, неробство, схильність до безглуздого проведення часу, неритмічність, постійні збої в роботі. Учасники дослідження цю здібність проявляють в середньому на 10 балів щодо інших, на 9 балів щодо себе.

 7. Обов'язковість (надійність): виконання обіцяного незалежно від наявності зовнішнього контролю. Висока оцінка характеризує прагнення бездоганно виконати будь-яку обіцянку незалежно від обставин. Низька оцінка - необов'язковість, непослідовність, самостійна зміна домовленостей. Як бачимо з даних табл. 2.4, цю здібність щодо інших учасники проявляють на 10,51 бала, а щодо себе - на 8,95 бала.

 8. Точність (ретельність, однозначність, скрупульозність): це поведінка, направлена на достатньо безпомилкове виконання роботи. Висока оцінка – надлишкова принциповість, скрупульозність. Низька оцінка – неточність, недбалість у стосунках з людьми. Щодо інших та щодо себе цю здібність учасники проявляють в середньому на 9,49 та 9,02 бала відповідно.

 9. Цілеспрямованість (досягнення, результат, успіх): здібність досягати поставлених цілей. Висока оцінка характеризує надмірне фокусування на цілі, кар’єризм. Низька оцінка – фокусування на процесі. Цю здібність щодо інших та щодо себе учасники проявляють у середньому на 8,88 та 8,44 бала відповідно.

 10. Бережливість (ощадність): економне ставлення до грошей та речей:

Висока оцінка характеризує скупість, відмову собі в усьому до аскетизму, потребу скрупульозно враховувати власні доходи. Низька оцінка – невміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей до марнотратства. Очевидно, як свідчать дані табл. 2.4, учасники групи більш щедрі щодо витрачання коштів на інших (бережливість проявляють на 6,78 бала) аніж на себе (7,49 бала).

 11. Слухняність (послух, покірність, підпорядкування, дисципліна): здібність адекватно реагувати на прохання і доручення людей, від яких особистість залежить фізично та психологічно, і на стільки ж адекватна поведінка стосовно людей, які залежать від неї. Висока оцінка характеризує пасивне виконання прохань і наказів, сліпий послух, безмежну відданість авторитету і водночас активна строгість до підлеглих, прагнення що б там не було підпорядкувати їх своїй волі. Низька оцінка – всі форми непослуху від мовчазного спротиву до відкритого бунту, заперечення будь-яких авторитетів. Цю здібність щодо інших та щодо себе учасники проявляють у середньому на 8,80 та 8,02 бала відповідно.

 12. Справедливість (об'єктивність): здібність поводитися з врахуванням розумного поєднання доцільності та особистих прив’язаностей.. Висока оцінка характеризує надчутливість до несправедливості, потребу у відстоюванні принципів часто на шкоду собі. Низька оцінка – ігнорування справедливості на догоду особистим прмв’язаностям, симпатіям, власному настрою. Щодо інших та щодо себе цю здібність учасники проявляють в середньому на 9,51 та 9,12 бала відповідно.

 13. Вірність (відданість): здібність, найперше, характеризує вірність сексуальному партнеру, а також слідування за власними нормами та концепціями, за авторитетами. Висока оцінка характеризує непорушність, впертість, заскорузлість щодо установок та авторитетів, прагнення зберегти наявне, незрадливість. Низька оцінка – невірність, схильність до зміни партерів, до зради. Цю здібність щодо інших учасники в середньому проявляють на 9,85 бала, а щодо себе показник нижчий – 9,27 бала.

 Для наочності особливості прояву учасниками вторинних актуальних здібностей («Знати») представлено на рис.2.3.

 Загалом, до інших вторинні актуальні здібності учасники проявляють на 7, 38% краще, аніж до себе.

**Рис. 2.3. Вторинні актуальні здібності досліджуваної групи учасників християнських спільнот (середні значення)**

 Проаналізуємо особливості розвитку і прояву учасниками дослідження первинних актуальних здібностей («Любити»):

 1. Любов-прийняття: це прийняття людини як особистості, позитивне емоційне ставлення до неї незалежно від її ситуативних особливостей і способу поведінки. Розвиток здібності є діагностичним критерієм гармонійності емоційних та когнітивних особливостей особистості. За високих показників простежується переважання емоційного начала особистості, за низьких – когнітивного, за адекватних – їх гармонійне поєднання. Висока оцінка характеризує «материнську позицію» щодо партнера чи інших, надмірну зацікавленість, що проявлятиметься в поблажливості, потаканні і балуючому ставленні. Низька оцінка – психологічне дистанціювання, проявляється в байдужості, відкиненні, прихованій і явній ненависті, безмежній прискіпливості і вимогливості, явне зловживання покараннями. Цю здібність щодо інших та щодо себе учасники дослідження проявляють у середньому на 8,78 та 8,12 бала відповідно.

2. Терпеливість: здібність чекати, відтерміновувати задоволення власних бажань. Висока оцінка свідчить про над терпеливість, мазохістичне безмежне відкладання задоволення власних потреб. Низька – нетерпеливість, агресивне відстоювання власного права на нагайне задоволення потреб. До інших та до себе цю здібність учасники дослідження проявляють на 8,66 та 8,07 бала відповідно.

3. Час: здібність відчувати час, розподіляти, присвячувати, приділяти собі та іншим достатню його кількість. Висока оцінка характеризує нерегламентоване, марнотратне використання часу на задоволення власних гедоністичних потреб на шкоду продуктивній діяльності. Низька оцінка – тривожне стеження за часом, постійні перевантаження, перебування в стресі через гострий дефіцит часу, важкість переживання почуття провини через невміння раціонально організовувати свою діяльність в часі і водночас жорстке часове обмеження інших людей, в основному близьких. Цю здібність учасники дослідження щодо інших та щодо себе проявляють у середньому на 9,07 та 7,61 бала відповідно.

4. Контактність (контакти, товариськість): здібність встановлювати і підтримувати контакти з людьми. Висока оцінка свідчить про надмірну комунікабельність, безконечний пошук спілкування, прагнення встановити достатньо інтимні, близькі відносини з оточуючими не залежно від їх потреб у таких відносинах, виражену психологічну залежність від інших людей і відносин з ними. Низька оцінка – надмірна скромність, боязкість, сором’язливість, затиснутість, невпевненість у собі, напруга, невміння будувати стосунки з людьми за достатньо високої потреби у таких відносинах. Учасники дослідження цю здібність проявляють у середньому на 8,88 бала щодо інших та 8,32 бала щодо себе.

5. Довіра (до себе, до іншого, до світу). Висока оцінка характеризує надмірну довірливість, наївність. Низька – недовіру до себе і оточуючих, підозрілість, ревність, «комплекс неповноцінності». Учасники дослідження іншим в середньому схильні менш довіряти (оцінка 7,71 бала) аніж собі (8,44 бала).

6. Надія: здібність визнавати майбутні можливості і одночасно визнавати відносність теперішніх досягнень. Висока оцінка свідчить про надмірний оптимізм, орієнтацію виключно на майбутнє, обезцінювання значимості теперішнього, «рожеві окуляри». Низька оцінка – глибокий песимізм, безконечні сумніви, часті розчарування, усвідомлення беззмістовності та безнадійності будь-яких власних дій. Щодо інших та щодо себе цю здібність учасники дослідження проявляють в середньому на 8,95 та 8,15 бала відповідно.

7. Ніжність/Сексуальність: ставлення до фізичного контакту, вміння приймати і дарувати фізичні контакти. Висока оцінка свідчить про перебільшення ролі сексуальності, надмірну залежність від фізичних контактів. Низька – страх фізичного контакту, холодність, пасивну захисну сексуальну поведінку, відмова собі і партнеру в сексуальному задоволенні, слідування жорстким власним уявленням щодо «норм» сексуальної поведінки. У середньому учасники дослідження цю здібність проявляють щодо інших та щодо себе на 8,20 та 7,37 бала відповідно.

8. Впевненість в "окейності": здібність відчувати свою самоцінність, "я хороший", "я цінний". Щодо інших та щодо себе цю здібність учасники дослідження проявляють в середньому на 8,95 та 8,15 бала відповідно.

 9. Впевненість у здібностях: здібність до самооцінки, "я (з)можу", "я здібний". Щодо інших та щодо себе цю здібність учасники в середньому проявляють одинаково, на 8,49 бала.

 10. Віра (духовність, релігійність, сенс): це виражений інтерес до смисложиттєвих питань віри за адекватного ставлення до реальної дійсності, зацікавленість у власному внутрішньому світі. Висока оцінка свідчить про надвиражений до фанатизму інтерес до світоглядних, смисложиттєвих проблем і питань віри. Низька оцінка – від індиферентного до агресивного ставлення до віри, заперечення самої її можливості і табуювання обговорень цієї проблематики, акцентування уваги на матеріальних проблемах. Учасники дослідження проявляють зазначену здібність в середньому щодо інших та щодо себе на 9,49 та 9,93 бала відповідно.

 11. Сумнів (в авторитеті, традиціях, власному досвіді): здібність піддати перевірці переконання і установки. Цю здібність учасники дослідження проявляють у середньому щодо інших та щодо себе на 6,61 та 6,76 бала відповідно.

12. Наслідування (приклад): здібність успадкування поведінки, наслідувати когось, брати приклад, мати за взірець, ідеал. Зазначену здібність учасники дослідження проявляють в середньому щодо інших на 8,02 бала, а щодо себе – на 7,59 бала.

 13. Єдність (цілісність): здібність бути заодно з кимось. Щодо інших та щодо себе цю здібність учасники в середньому проявляють на 8,89 та 8,41 бала відповідно.

 Для наочності особливості прояву учасниками первинних актуальних здібностей («Любити») представлено на рис.2.4.

**Рис. 2.4. Первинні актуальні здібності досліджуваної групи учасників християнських спільнот (середні значення)**

Отож, як показують дані табл. 2.4, в середньому по групі первинні актуальні здібності учасники дослідження проявляють до інших на 3,94% краще, ніж до себе.

Таким чином, щодо цієї частини наших досліджень можемо зробити такі висновки. Загалом, і здібності групи «Знати», і здібності групи «Любити» учасники проявляють до інших краще, ніж до себе (на 7, 38% та 3,94% відповідно). За цією статистикою насправді можуть бути:

- як зрілі, гармонійні щодо балансу між ВАЗ та ПАЗ особистості, для яких служіння іншим є свідомим вибором. Тоді питання: хто й що наповнює і підтримує їх, щоб не вигоріли і могли служити іншим? Де вони черпають любов? Звісно, для учасників християнських спільнот тут джерелом можуть бути стосунки з Богом. Проте, Бог є Любов, і, створивши людину як духовно-душевну-тілесну, навчає після понесеного служіння і тілу дати поживу, відпочинок, душі – усамітнення (Мк. 6:31). Тому критичне занедбання чи перенапруження якихось сфер життєвого балансу впродовж тривалого періоду ставитиме під сумнів «здібність любити інших не люблячи себе»;.

- особистості, які сценарно засвоїли саме таку поведінку (вплив пануючої ідеології («радянська людина»: «спочатку інтереси інших, потім – твої»), приклад батьків («все краще дітям», «для себе часу нема»);

- особистості, які несвідомо діють під впливом базових установок (напр. «Я отримую визнання і любов інших, коли я: слухаюся їх, старанний, досягаю…»), прагнучи задовольнити свої емоційні потреби способами засвоєними в дитинстві.

Важливо також дослідити, наскільки гармонійно розвинуті і проявляються учасниками ВАЗ та ПАЗ, яким є баланс між ними. Дані для такого аналізу представлено в табл. 2.6.

**Таблиця 2.6**

**Гармонійність прояву ВАЗ та ПАЗ учасників дослідження**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасник№ | ∑ВАЗ до інш. | ∑ПАЗ до інш. | Різниця прояву ВАЗ та ПАЗ до інш.),% | Гармонійність прояву актуальних здібностей ВАЗ та ПАЗ до інш. | Різниця прояву АЗ до інш.та до себе, % |
| ваз-ваз | паз-паз | Загалом |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 129 | 116 | 11,21 | ВАЗ >ПАЗ | 10,26 | 5,45 | 7,93 |
|  | 116 | 142 | -18,31 | ПАЗ >ВАЗ | 0,87 | 4,41 | 2,79 |
|  | 140 | 101 | 38,61 | ВАЗ >ПАЗ | 7,69 | 9,78 | 8,56 |
|  | 118 | 95 | 24,21 | ВАЗ >ПАЗ | 8,26 | 3,26 | 5,97 |
|  | 109 | 83 | 31,33 | ВАЗ >ПАЗ | 4,81 | 15,28 | 9,09 |
|  | 118 | 104 | 13,46 | ВАЗ >ПАЗ | 5,36 | 1,96 | 3,74 |
|  | 131 | 109 | 20,18 | ВАЗ >ПАЗ | 15,93 | 1,87 | 9,09 |
|  | 135 | 126 | 7,14 | ВАЗ ~ ПАЗ | -0,74 | 11,50 | 4,82 |
|  | 121 | 116 | 4,31 | ВАЗ ~ ПАЗ | 9,01 | 26,09 | 16,75 |
|  | 103 | 108 | -4,63 | ВАЗ ~ ПАЗ | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | 133 | 88 | 51,14 | ВАЗ >ПАЗ | 7,26 | 12,82 | 9,41 |

*Продовження табл. 2.6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 144 | 117 | 23,08 | ВАЗ >ПАЗ | 13,39 | -3,31 | 5,24 |
|  | 110 | 112 | -1,79 | ВАЗ ~ ПАЗ | 11,11 | 7,69 | 9,36 |
|  | 147 | 127 | 15,75 | ВАЗ >ПАЗ | 12,21 | -3,79 | 4,18 |
|  | 98 | 83 | 18,07 | ВАЗ >ПАЗ | 12,64 | 5,06 | 9,04 |
|  | 125 | 98 | 27,55 | ВАЗ >ПАЗ | -3,85 | -11,71 | -7,47 |
|  | 105 | 96 | 9,38 | ВАЗ ~ ПАЗ | -12,50 | -7,69 | -10,27 |
|  | 132 | 103 | 28,16 | ВАЗ >ПАЗ | 29,41 | 7,29 | 18,69 |
|  | 116 | 103 | 12,62 | ВАЗ >ПАЗ | 0,00 | -7,21 | -3,52 |
|  | 127 | 122 | 4,10 | ВАЗ ~ ПАЗ | 0,00 | -3,94 | -1,97 |
|  | 128 | 117 | 9,40 | ВАЗ ~ ПАЗ | 4,07 | 6,36 | 5,15 |
|  | 82 | 72 | 13,89 | ВАЗ >ПАЗ | -16,33 | -19,10 | -17,65 |
|  | 135 | 121 | 11,57 | ВАЗ >ПАЗ | -2,17 | -3,20 | -2,66 |
|  | 136 | 101 | 34,65 | ВАЗ >ПАЗ | 11,48 | -4,72 | 3,95 |
|  | 125 | 112 | 11,61 | ВАЗ >ПАЗ | 22,55 | 15,46 | 19,10 |
|  | 105 | 77 | 36,36 | ВАЗ >ПАЗ | 34,62 | -7,23 | 13,04 |
|  | 120 | 113 | 6,19 | ВАЗ ~ ПАЗ | 11,11 | 16,49 | 13,66 |
|  | 119 | 96 | 23,96 | ВАЗ >ПАЗ | 17,82 | -1,03 | 8,59 |
|  | 84 | 123 | -31,71 | ПАЗ >ВАЗ | 7,69 | 7,89 | 7,81 |
|  | 144 | 124 | 16,13 | ВАЗ >ПАЗ | 0,70 | 0,81 | 0,75 |
|  | 144 | 142 | 1,41 | ВАЗ ~ ПАЗ | -2,04 | -7,19 | -4,67 |
|  | 138 | 120 | 15,00 | ВАЗ >ПАЗ | 3,76 | 5,26 | 4,45 |
|  | 129 | 104 | 24,04 | ВАЗ ~ ПАЗ | -7,19 | 1,96 | -3,32 |
|  | 135 | 142 | -4,93 | ВАЗ ~ ПАЗ | -0,74 | 5,97 | 2,59 |
|  | 132 | 106 | 24,53 | ВАЗ >ПАЗ | 26,92 | 17,78 | 22,68 |
|  | 110 | 99 | 11,11 | ВАЗ >ПАЗ | 30,95 | 43,48 | 36,60 |
|  | 120 | 86 | 39,53 | ВАЗ >ПАЗ | -0,83 | 1,18 | 0,00 |
|  | 134 | 124 | 8,06 | ВАЗ ~ ПАЗ | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | 129 | 118 | 9,32 | ВАЗ ~ ПАЗ | 46,59 | 40,48 | 43,60 |
|  | 114 | 110 | 3,64 | ВАЗ ~ ПАЗ | 10,68 | 0,92 | 5,66 |
|  | 146 | 127 | 14,96 | ВАЗ >ПАЗ | 16,80 | 4,96 | 10,98 |
| Група загалом | 5066 | 4483 | 13,00 | ВАЗ >ПАЗ | 7,38 | 3,94 | 5,74 |

Як показують дослідження (див. табл. 2.6), у 63% (26 чол.) опитаних більше розвинуті і проявляються щодо інших (відхилення у прояві понад 10%) вторинні актуальні здібності «знати» над первинними «любити». Для гармонізації актуальних здібностей слід звернути увагу на розвиток здібностей групи «любити». Напрацювання в цьому і хороші результати має позитивна психотерапія.

Перевагу первинних актуальних здібностей над вторинними показали 5% (2 чол.) учасників. Для таких осіб доречними будуть тренінги з розвитку вторинних актуальних здібностей. У цій сфері, як зауважує І. Кирилов, добре себе зарекомендували техніки когнітивно-поведінкової терапії, коучінг [30].

Близько 32% (13 чол.) учасників продемонстрували збалансований прояв вторинних та первинних актуальних здібностей щодо інших. Проте більшість з них (8 чол.) гірше проявляють здібності «любити» себе, серед яких 5 чол. мають дисгармонійний життєвий баланс (див. додаток Г). Власне для цих останніх рекомендовано працювати над проявом здібностей «любити» до себе.

Результати проведеного аналізу представлено в табл. 2.7.

**Таблиця 2.7**

**Гармонійність розвитку і прояву актуальних здібностей учасників емпіричного дослідження (до інших)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Види розвитку і прояву АЗ |
|  | Переважання ВАЗ | Переважання ПАЗ | Збалансований прояв ВАЗ та ПАЗ |
| Умовне позначення | ВАЗ >ПАЗ | ПАЗ >ВАЗ | ВАЗ ~ ПАЗ |
| Діапазон відхилення ВАЗ та ПАЗ  | понад 10% | понад 10% | до 10% |
| Кількість учасників, чол. | 26 | 2 | 13 |
| % | 63,41 | 4,87 | 31,70 |

Для наочності структуру учасників емпіричного дослідження щодо гармонійності прояву актуальних здібностей представлено на рис.2.5.

**Рис. 2.5. Гармонійність розвитку і прояву актуальних здібностей учасників емпіричного дослідження (до інших)**

Таким чином, проведені дослідження дали змогу виявити певні дисгармонії у розвитку і прояву актуальних здібностей учасників християнських спільнот, що дало змогу окреслити шляхи розвитку та прояву їх актуальних здібностей залежно від типу порушення гармонії.

**Висновки до розділу 2**

Діагностика життєвого балансу учасників християнських спільнот виявила тенденцію до певної дисгармонії на користь сфер («Духовність»/»Сенси») й («Діяльність»), та занедбання сфери («Тіла»), що, згідно з положеннями методу позитивної психотерапії, має в перспективі певні ризики щодо забезпечення психічного здоров’я. Аналіз середніх значень для сфер життєвого балансу досліджуваної групи учасників християнських спільнот показав такі показники: сфера «Тіло» - 18,66%; сфера «Діяльність» - 30,98%; сфера «Контакти» - 21,10%; сфера «Духовність/Сенси» - 29,27%. Дисгармонійний життєвий баланс у 39,02% учасників, зокрема критичне порушення життєвого балансу (ігноруванням або ж перевантаження однієї чи кількох життєвих сфер, потрапляння їх у «червоний коридор») виявлено у 12,2% учасників.

Діагностика актуальних здібностей учасників християнських спільнот на основі методики диференціально-аналітичного опитувальника виявила дисбаланс у їх розвитку та прояву, причому дисбаланс має таку форму, за якої в 63,41 % учасників дослідження «вторинні актуальні здібності» («Знати») краще розвинуті та проявляються в житті, аніж «первинні актуальні здібності» («Любити»).

Також виявлено, що здібності групи «Знати», і здібності групи «Любити» учасники проявляють до інших краще, ніж до себе в середньому на 7, 38% та 3,94% відповідно, й проаналізовано можливі причини такого прояву.

Для вирівнювання життєвого балансу учасників на актуальному рівні увагу слід приділяти гармонійному розподілу часу та енергії поміж сферами життя, а на більш глибшому змістовому-диференційному рівні – балансу між здібностями «знати» і «любити», гармонійному прояву актуальних здібностей обох цих груп. Особливу увагу слід приділити розвитку первинних актуальних здібностей і їх прояву як до інших, так і до себе, що може бути під силу не так психологічному консультуванню, як психотерапії.

Гармонізація розвитку і прояву актуальних здібностей як до інших, так і до себе, баланс «любити» і «знати» є запорукою гармонії у всіх сферах життя.

**РОЗДІЛ 3**

**ТРЕНІНГ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ ХРИСТИЯНСЬКИХ СПІЛЬНОТ**

* 1. **Теоретико-методологічне підґрунтя створення тренінгової програми**

Програму одноденного тренінгу «Я і моє життя: шлях до гармонії» сформовано на концептуальних положеннях позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та кататимно-імагнітивної психотерапії. Програму розраховано на 10 годин (з перервами на обід та кава-паузами) й у ній передбачено дотримання балансу між: розкриттям теоретичної інформації, рефлексивними завданнями і практичними вправами; орієнтацією на програму тренінгу та актуальними бажаннями і станом учасників.

Перш ніж приступити до безпосереднього опису тренінгу, зупинимося на аналізі внеску позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана. Так, опора на цей метод психотерапії полягала, перш за все, у формуванні програми тренінгу згідно з логікою 5-крокової моделі консультування і самодопомоги, а також у використанні в роботі балансної моделі Н. Пезешкіана (в контексті розподілу життєвої енергії, виявленні сфер локалізації бажань, виявленні типових сфер реагування на конфлікти) та дослідженні актуальних здібностей (робота з диференціально-аналітичним опитувальником).

Етап дистанціювання присвячено опрацюванню перших 2-х пунктів програми тренінгу, завдяки чому учасники матимуть змогу зайняти найбільш зручну позицію для самодослідження.

Етапу інвентаризації присвячується найбільше часу (орієнтовно 3-7, а також 9-ий пункт програми тренінгу). Цей етап передбачає:

* дослідження гармонійності сфер життя за допомогою балансної моделі;
* виявлення типових сфер реагування на конфлікти;
* визначення сфер локалізації бажань;
* вибір пріоритетних бажань;
* дослідження гармонійності розвитку та прояву здібностей за допомогою диференціально-аналітичного опитувальника (ДАО);
* виявлення власних бажань щодо зміни життєвого балансу та балансу прояву здібностей («Любити» і «Знати»).

Основним методичним інструментарієм тут є міні-лекції, інформування, рефлексивні вправи та дискусії, які передбачають письмовий та усний формат, а також здійснюються в індивідуальній формі, у мікрогрупах та в загальній групі.

Третій етап 5-крокової моделі – ситуативне підбадьорення – можна реалізувати не стільки в окремих вправах, скільки в ситуативному застосуванні гумору, своєчасних перервах та наданні підтримки один одному за допомогою зворотнього зв’язку у мікрогрупах та в загальному колі.

Етап вербалізації характеризується ухваленням рішення щодо шляхів і засобів гармонізації сфер життя, гармонізації розвитку і прояву актуальних здібностей.

Етап розширення системи цілей відбувається в ході контакту з іншими учасниками та завершального обговорення, яке передбачає не лише вербалізацію актуального стану, почуттів, бажань, висновків, рішень, але і власних життєвих планів у контексті теми.

Використання в тренінгу кататимно-імагнітивної психотерапії (символдрами) на етапі інвентаризації сприяє налагодженню контакту учасників з собою та виявленню своїх справжніх потреб і бажань щодо подальшого життєздійснення. Продовжується рефлексією шляхів і засобів саморозвитку. У цьому контексті роботу слід орієнтувати на усвідомлення найбільш цінних власних бажань і потреб, дозвіл бути собою, обхід штучних заборон і бар’єрів, а також ухвалення рішення (етап вербалізації) щодо гармонізації свого життя.

Програма тренінгу є внутрішньо узгодженою та орієнтованою на гармонізацію життя учасників християнських спільнот з врахуванням всіх трьох аспектів їх життєздійснення як духовно-душевно-тілесних особистостей та трьох вимірів стосунків, в яких проживають своє життя (стосунків з собою; з іншими; з Богом). При цьому ми усвідомлюємо, що за допомогою одноденного тренінгу навряд чи можливо за день налагодити життєву гармонію учасників чи розвинути необхідні для гармонізації актуальні здібності. Однак, вважаємо, що проходження тренінгу може слугувати достатнім поштовхом для роботи учасників над собою щодо гармонізації свого життя і подальших особистісних трансформацій поряд з практиками релігійності.

При проведені тренінгу заплановано використовувати такі матеріально-технічні засоби: а) фліп-чарт, ватман; б) метафоричні асоціативні карти (МАК «Персона»); в) музичні записи; г) кольорові маркери, стікери, блокноти, ручки; д) роздатковий матеріал, що спрощує розуміння теоретичних положень.

Тренінг було проведено для учасників християнських спільнот УГКЦ м. Тернополя. Комплектування групи відбувалося на засадах особистої зацікавленості й добровільності, розподіленої відповідальності за результат і оплати тренерських послуг.

У тренінгу взяло участь 15 осіб, жінки віком від 35 до 62 років. Їхня мотивація участі в тренінгу і заповнення різних психодіагностичних методик проявлялася не лише в бажанні саморозвитку у контексті теми (гармонізація життя) і вимірювалася в грошовому еквіваленті, але й полягала в отриманні результатів констатувального та контрольного зрізів. Так, кожен з учасників отримував звіт з результатами заповнених ним бланків відповідей на питання діагностичних методик, на основі яких можна було простежити динаміку змін у гармонізації життя та окреслити потенційні зони подальшого саморозвитку. Тому можна стверджувати, що всі учасники були максимально мотивованими і зацікавленими в чесних відповідях на запитання відповідних методик.

* 1. **Програма тренінгу «Я і моє життя: шлях до гармонії»**

Мета тренінгу: поліпшення гармонізації життя учасників християнських спільнот.

Завдання програми тренінгу: визначення зон саморозвитку щодо гармонізації сфер життя та прояву здібностей, оволодіння інструментами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана щодо гармонізації життя.

Цільова аудиторія: учасники християнських спільнот.

Кількість і тривалість занять: одноденний тренінг тривалістю 10 год. (з перевами на обід і кава-паузами).

Місце проведення тренінгу: м. Тернопіль, вул. Медова 2.

1. Перше коло.

Мета: первинне знайомство тренера з групою та членів групи між собою; дослідження досвіду учасників щодо гармонії в житті, гармонізації життя, їхніх очікувань від тренінгу та актуального психоемоційного стану.

Після вербалізації зворотного зв’язку відбувається коротке обговорення правил роботи в групі, серед яких основними є: конфіденційність; добровільність; відповідальність; повага; Я-повідомлення.

Розподіл відповідальності: учасники самі відповідають за свою ментальну і поведінкову активність під час тренінгу та після нього, а відтак і його результативність. Тренер же відповідає за якість методичного інструментарію, застосування професійних (психологічних, психотерапевтичних) компетентностей та спрямованість процесу тренінгової роботи на результат.

1. Робота з МАК «Персона».

Мета: дистанціювання від актуальних і внутрішніх конфліктів учасників шляхом ідентифікації себе з образом і трансляції в метафоричний спосіб значущих життєвих тем, бажань, проблем тощо.

Хід роботи: учасникам пропонується відкритообрати з колоди карт ту, яка їм подобається найбільше, і написати історію про зображеного на ній персонажа. В цій історії з-поміж іншого повинні бути відображені відповіді на такі запитання:

– Як його звати? Де він живе?

– Чим займається? Що його цікавить?

– Куди він іде?

– Чого він боїться? Що його дратує?

– З чим він змушений миритися (якщо є таке)?

– Що хоче змінити?

Далі учасники в парах розповідають свої історії, а слухачі спочатку задають запитання до них, а потім надають зворотний зв’язок, який має стосуватися, як мінімум, трьох пунктів із чотирьох окреслених нижче (рис. 3.1). Такий формат роботи покликаний поглибити контакт учасників із собою та один з одним, сприяти розвитку організмічного чуття та емоційної компетентності.

думки, погляди

відчуття в тілі

асоціації («Мені це схоже на…»); бажання у зв’язку з почутим

почуття, емоції

**Рис. 3.1. Модель зворотного зв’язку учасників тренінгу**

Вправа завершується наданням загального зворотного зв’язкуучасниками на коло. Питання, які виносяться на обговорення:

– Що Ви зрозуміли про себе, своє життя?

– Що цінного Ви почули від співрозмовника?

3. Теоретична частина.

Мета: ознайомлення учасників тренінгу з балансною моделлю життя Н. Пезешкіана, яка використовується в рамках позитивної психотерапії; роз’яснення того, як у ній враховано духовно-душевно-тілесні аспекти життя християнина. Надалі з її допомогою вони матимуть змогу визначити: а) наскільки гармонійний чи дисгармонійний їх життєвий баланс та свої типові сфери реагування на конфлікти; б) сфери локалізації їх особистих бажань.

Хід роботи: балансна модель включає в себе сфери:

1 – «Тіло»: здоров’я, сон, їжа, секс, гігієна, витривалість, хвороби.

2 – «Діяльність»: робота, розум, думки, мислення.

3 – «Контакти»: сім’я, друзі, родичі, сусіди, колеги, з собою, зі світом.

4 – «Духовність»: сенс життя, мрії, фантазії, творчість.

Важливість балансу сфер духовного-душевного і тілесного для здоров’я людини-християнина. Балансна модель як монітор виявлення типових сфер переробки конфліктів.

4. Практична індивідуальна робота з балансною моделлю: оцінка гармонійності життя.

Мета: оцінити гармонійність/ дисгармонійність життя за балансною моделлю.

Хід роботи: учасникам дається завдання з’ясувати особистий розподіл життєвої енергії (у %) за сферами балансної моделі, виявити сфери гіпертрофовані і занедбані. За бажанням, учасники дають зворотній зв'язок на групу.

5. Практична індивідуальна робота з балансною моделлю: з’ясування сфер локалізації «хочу».

Мета: домогтися кращого контакту з собою за допомогою актуалізації організмічного чуття та розуміння своїх емоцій; з’ясувати приналежність до тієї чи іншої сфери балансної моделі бажань («хочу»).

Хід роботи: учасникам дається завдання написати на стікерах свої «хочу» (окремо для кожного «хочу»). За цей час на підлозі кімнати у формі ромбу розміщуються аркуші паперу з назвами кожної зі сфер балансної моделі. А на ватмані малюється її аналог. Після завершення письмової роботи учасникам пропонується почергово, наступаючи на кожен із аркушів, мовчки дослідити свої відчуття в тілі, емоції, почуття у всіх сферах.

Після завершення вправи вони наклеюють стікери на відповідні вершини балансної моделі, зображені на ватмані.

Питання для групової рефлексії (за бажанням):

– Які відчуття, емоції, почуття Ви переживали, коли перебували на кожній зі сфер?

– Де локалізовані Ваші «хочу»? Якій сфері Ви найбільше приділяєте життєвої енергії?

– Як це впливає на Вас?

6. Практична робота в мікрогрупах (парах чи трійках).

Мета: детально дослідити специфіку прояву особистих «хочу» та їхній прояв у кожній зі сфер; з’ясувати сценарії поводження зі своїми бажаннями; визначити пов’язані з цим почуття, думки, труднощі й бажання; окреслити можливі варіанти вирішення актуальних проблем та межу своєї відповідальності за це.

Хід роботи: учасникам роздаються питання, які їм потрібно опрацювати в мікрогрупах. Цей перелік не є вичерпним і може доповнюватися іншими. Робота в мікрогрупах проводиться поступово: після опрацювання питань з одним учасником переходять до роботи з іншим.

Питання, які виносяться на обговорення:

– З чим пов’язане домінування певної сфери у Вашому житті?

– У яких сферах і в зв’язку з чим зосереджені Ваші бажання («хочу») і «треба»?

– У чому полягає основний дискомфорт?

– Що Ви з цим робите? Що відчуваєте? Про що думаєте?

– Чого ця ситуація Вас навчає?

– Що б Ви хотіли змінити?

– Що для цього потрібно робити?

– Що не залежить він Вас? Що змінити неможливо і треба прийняти без змін?

– Що слід впустити у своє життя і що випустити з нього? Що збільшити, що зменшити?

– Як це вплине на баланс 4-ох сфер у Вашому житті та Ваше емоційне благополуччя?

Питання для групової рефлексії:

– Що Ви зрозуміли про себе, своє життя?

– Що цінного Ви почули від співрозмовника?

– Чого можна від нього навчитися? Що візьмете для себе у власне життя?

– Які висновки робите?

7. Символдраматична вправа «Подорож в часі».

Мета: налагодження максимального контакту з собою шляхом самодистанціювання і самотрансценденції, які сприятимуть відчуттю своїх справжніх потреб і бажань, а відтак і прийняттю конгруентних Я рішень.

Хід роботи: учасникам пропонується зайняти зручне місце й позу, повністю розслабитися і заплющити очі. Після того, коли всі зручно вмостилися, вмикається тиха мелодія, застосовується техніка релаксації, після чого повільно промовляється наступний текст (на місці трьох крапок тренер робить паузи, даючи учасникам час відчути те, про що йдеться):

**Таблиця 3.1**

**Мотив «Подорож в часі»**

|  |
| --- |
| «Сьогодні 4 вересня 2021 року (час проведення тренінгу – Л.Л.)... Ви тут... Ви про щось думаєте, за щось переживаєте... Хто Ви?... Що у Вас є?... Що в своєму житті Ви цінуєте найбільше?... Що у Вас є такого, чого немає ні в кого? ... Хто є у Вашому житті?... Кого Ви цінуєте найбільше?... За що Ви вдячні Богу?... Уявіть, що у Вас є машина часу... Вона несе Вас у власне минуле... Вам 5 років... Ви – безтурботна дитина... Вас оточує любов і благодать... Ви гуляєте квітучою долиною... Під ногами– м’яка зелена трава... Над головою – чисте синє небо... На душі панує радість і спокій... Про що Ви мрієте?... Ким хочете стати?... Яким уявляєте своє майбутнє?... Ви летите далі... Вам стільки ж років, скільки зараз... Що у Вас є?... Які цінності Ви сповідуєте?... Чим Ви займаєтеся?... Хто є поруч із Вами?... Що приносить Вам щастя?... Що Вас надихає?... Від чого Ви страждаєте?... Які труднощі Вам доводиться долати?... До чого прагнете?... Які у Вас плани на майбутнє?... У чому сенс Вашого життя?... А тепер Ви летите далі… Ви заглядаєте у майбутнє... Вам вже дуже-дуже багато років (85)... Ваше життя добігає кінця... Уже немає грандіозних планів... Перспектив... Ви озираєтеся на власне минуле... Яке воно?... Який Ваш головний життєвий урок?... Яку мудрість Ви передаєш своїм нащадкам (близьким)?... Який Ваш внесок у розвиток міста?…країни?... людства?... Чого Ви досягли?... Що Вам так і не вдалося?... За що Ви дякуєте собі?... Рідним?... Богу?... Чим похвалитеся? За чим найбільше шкодуватимете?... Що відчуватимете?... |

*Продовження табл. 3.1*

|  |
| --- |
|   Уявіть, що Ви знову повертаєтеся в сьогоднішній день. Якою (-им) Ви вирішуєте бути?... Що робитимете?... Від чого відмовитеся?... Чому і кому приділятимете більше часу?... Що буде Вашою місією?... Як Ви допомагатимете людям?... Що казатимете їм?... Якою буде мета Вашого життя?... Що Ви вибираєте для себе?...Завершіть образ так, як Вам хочеться...Міцно стисніть руки в кулаках, потягніться, як після сну, і повертайтеся сюди…». |

 Після закінчення медитації учасники, йдучи по залу, збирають ті свої стікери, які вони вважають необхідними у житті. Після цього в довільній формі відбувається рефлексія в мікрогрупах (в парах):

– Яких сфер стосуються Ваші найнеобхідніші «хочу» ?

– Яким Ви бачите свій життєвий баланс вже через місяць? Через 3 місяці? Через рік? Через 5 років?

8. Робота з МАК «Персона».

Мета: символізація здійсненого вибору задля кращого його осмислення та закріплення в підсвідомості. Таким чином через метафоричний самоаналіз забезпечується плавний перехід від медитативного (інтуїтивного) контакту з собою до подальшого раціонального самодослідження і планування змін.

Хід роботи: кожен із учасників відкрито вибирає для себе ту карту, яка символізує ухвалені ним рішення. Після цього він, як і раніше, складає історію про зображеного на ній персонажа, даючи у ній відповіді на ті ж питання, що й у пункті № 2, а також:

– Чим ця карта відрізняється від тієї, яку Ви витягли вперше?

– Що у ній є такого, чого немає в першій (якщо вони різні)?

– Як Ви зараз по-новому її сприймаєте (якщо вони однакові)?

Після цього учасники у спосіб, який визначений у другому пункті, дають зворотний зв’язок на почуті історії. Рефлексія виконання вправи відбувається в довільній формі.

9. Практична робота з диференціально-аналітичним опитувальником (ДАО).

Мета: визначити гармонійність розвитку актуальних здібностей, баланс у здібностях «любити» і «знати»; знайти власні сильні сторони та зони розвитку, поєднання яких дозволить втілити своє рішення в життя.

Хід роботи. Вправі передує коротке інформування про актуальні здібності в позитивній психотерапії Н. Пезешкіана. Після цього учасники отримують роздатковий матеріал у формі профілю актуальних здібностей (ДАО). Їм потрібно оцінити рівень розвитку своїх актуальних здібностей, виявити ті, які добре розвинуті і проявляються в житті, й ті, які менш розвинуті, а також визначити, чи є відмінності у прояві здібностей до інших та до себе. Після цього пропонується подумати, на які здібності учасник вже може опертися (сильні сторони), щоб імплементувати свої рішення в життя, а які ще варто в собі розвивати (зони розвитку).

Після етапу саморефлексії учасники діляться її результатами в парах. Крім того, вони обговорюють відповіді на такі запитання:

– На які актуальні здібності (мої сильні сторони) я вже можу опертися, щоб досягти бажаних змін?

– Яких сфер це стосуватиметься? Яким чином?

– Які актуальні здібності мені слід ще розвинути?

10. Теоретична частина: інформування учасників про можливості розвитку актуальних здібностей на змістовому рівні за 5-ступеневою моделлю допомоги і самодопомоги Н. Пезешкіана.

Мета: учасники отримують інструменти для: майбутнього розвитку необхідних актуальних здібностей на змістовому рівні; досягнення гармонії між здібностями «любити» і «знати»; гармонії між проявами здібностей до інших та до себе.

Хід роботи: На попередньому етапі учасники одержали профіль свої унікальної здібностей «знати» і «любити». Диференціальний аналіз показує, наскільки гармонійно розвинуті і проявляються актуальні здібності, які здібності потребують розвитку, а які є ресурсом. На ресурсні здібності можна опертися у своїх відносинах. Якщо якась здібність не задовольняє, наприклад, терпеливість недостатньо розвинута, то необхідно прийняти рішення про її розвиток та оголосити період (наприклад, тиждень) розвитку терпеливості. Розвиток здібності проводити за п’ятиступеневою моделлю допомоги і самодопомоги, розробленої Н. Пезешкіаном [] (див. табл.3.2).

Перепонами для розвитку здібностей можуть бути внутрішні установки щодо них, які сформувалися в процесі життєвого досвіду особистості, так звані «внутрішні вірування», переконання, концепції. Тому важливо звертати на це увагу і змінювати концепції за необхідності.

**Таблиця 3.2**

**Застосування 5-крокової моделі допомоги і самодопомоги Н. Пезешкіана на прикладі розвитку первинної актуальної здібності «терпеливість»**

|  |  |
| --- | --- |
| Етап | Зміст етапу |
| 1. Дистанціювання. | У 1-ий день спостерігайте за своєю терпеливістю, записуйте ситуації в яких вона проявлялась і яким чином. Щодня аналізуйте нові ситуації. |
| 2. Інвентаризація. | 2-го дня виділіть час на аналіз своїх почуттів, думок, поведінки в цих ситуаціях. Де і вкого Ви саме так навчилися проявляти терпеливість? Якими правилами Ви керуєтесь у цій ситуації? Яку вигоду Вам дає така поведінка? Свої відкриття запишіть. |
| 3.Ситуативне підбадьорення. | 3-го дня практикуйтеся у здібності давати підтримку собі, запишіть у щоденнику всі свої якості і здібності, які Вам подобаються. Пам’ятайте, зміни приходять завдяки Вашим сильним сторонам. Переглядайте список що 2 години, заряджаючись енергією власної підтримки. Ввечері доповніть свій список новою якістю: терпеливістю. |
| 4. Вербалізація. | Поверніться до ситуацій і запишіть навпроти кожної Вашу нову бажану поведінку. Далі починайте практикувати нову поведінку в житті. Експериментйте зі своєю терпеливістю вдома, на роботі, в різних ситуаціях. У випадку успіху не забувайте себе хвалити і підбадьорювати. На практику відведіть три дні. |
| 5. Розширення цілей. | Останнього дня тижня підведіть підсумки. Що дав Вам цей досвід? Які можливості в майбутньому забезпечить нова поведінка? У яких ситуаціях Ви вибираєте попередні способи поведінки? Скільки часу Вам потрібно ще для розвитку цієї якості? |
| Для закріплення нового досвіду потрібно більш тривалий час. Тому можна оголосити місяць терпеливості, квартал, рік. Тримайте цю здібність у фокусі увани до тих пір, поки новий досвід не перетвориться у нову звичку. |

Примітка. Сформовано автором на основі джерела []

Також розвиток здібностей, особливо «любити», іноді потребує психотерапевтичної роботи на більш глибинному базовому рівні.

11. Планування майбутнього.

Мета: скласти конгруентний Я-план гармонізації життя, гармонізації розвитку і прояву актуальних здібностей, за допомогою якого можна буде втілити в життя ухвалені рішення.

Хід роботи: учасникам необхідно описати план гармонізації свого життя і досягання бажаного по балансній моделі, визначити по 3-5 конкретних справ, які вони робитимуть впродовж цього тижня-місяця-року задля його реалізації, які актуальні здібності проявлятимуть, які – розвиватимуть, щоб досягнути бажаного. Завдання завершується оприлюдненням своїх планів перед іншими учасниками (у парах чи трійках). При цьому вони можуть попросити співрозмовників про підтримку, а ті, своєю чергою, можуть надати її.

12. Завершальне коло.

Мета: підведення підсумків тренінгу; обмін враженнями від роботи; прощання учасників та тренера один з одним.

Хід роботи: відбувається загальне групове обговорення емоційного стану учасників, вражень від тренінгу, власних відкриттів у контексті теми та планів на майбутнє.

Отож, програма тренінгу є орієнтованою на гармонізацію життя учасників християнських спільнот з врахуванням трьох аспектів їх життєздійснення як духовно-душевно-тілесних особистостей та трьох вимірів стосунків, в яких проживають своє життя (стосунків з собою; з іншими; з Богом). Проходження тренінгу може слугувати достатнім поштовхом для роботи учасників над собою щодо гармонізації свого життя і подальших особистісних трансформацій щодо гармонійного розвитку та прояву актуальних здібностей.

* 1. **Аналіз результатів застосування тренінгу**

Як вже зазначалося вище, тренінг гармонізації життя було проведено для учасників християнських спільнот УГКЦ м. Тернополя. Нами було проведено психодіагностичне обстеження до початку тренінгу (констатувальний зріз) та через 2 місяці після нього (контрольний зріз), щоб можна було простежити зміну показників (див. додаток Д). Отож, учасники впродовж 2 місяців мали змогу застосовувати отримані на тренінгу інструменти позитивної психотерапії Н. Пезешкіана для гармонізації свого життя поруч з практиками релігійності.

У табл. 3.3 наведено результати констатувального та конрольного зрізів дослідження гармонійності життєвого балансу учасників християнських спільнот.

**Таблиця 3.3**

**Результати досліджень гармонійності моделі «Балансу» учасників християнських (констатувальний та контрольний зрізи)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учасник, № п/п | Констатувальний зріз | Контрольний зріз | Зміна сер.квадр.відх. від ідеал. балансу, % |
| Сфери балансної моделі, % | Сер.квадр. відхил. від ідеальн. балансу,% | Сфери балансної моделі, % | Сер.квадр. відх. від ідеал. балансу,% |
| «Тіло» | «Діяльність» | «Контакти» | «Духовність» | «Тіло» | «Діяльність» | «Контакти» | «Духовність» |
| 1. | 15 | 25 | 10 | 50 | 15,41 | 20 | 25 | 10 | 45 | 12,75 | -2,66 |
| 2. | 5 | 30 | 25 | 40 | 12,75 | 15 | 30 | 25, | 30 | 6,12 | -6,62 |
| 3. | 25 | 30 | 30 | 15 | 6,12 | 25 | 30 | 25 | 20 | 3,54 | -2,59 |
| 4. | 10 | 15 | 20 | 55 | 17,68 | 15 | 20 | 25 | 40 | 9,35 | -8,32 |
| 5. | 25 | 10 | 15 | 50 | 15,41 | 25 | 20 | 15 | 40 | 9,35 | -6,06 |
| 6. | 10 | 35 | 25 | 30 | 9,35 | 15 | 35 | 25 | 25 | 7,07 | -2,28 |
| 7. | 25 | 25 | 20 | 30 | 3,54 | 25 | 25 | 25 | 25 | 0,00 | -3,54 |
| 8. | 20 | 20 | 30 | 30 | 5,00 | 20 | 25 | 25 | 30 | 3,54 | -1,46 |
| 9. | 20 | 25 | 25 | 30 | 3,54 | 20 | 25 | 25 | 30 | 3,54 | 0,00 |
| 10 | 20 | 40 | 10 | 30 | 11,18 | 20 | 35 | 15 | 30 | 7,91 | -3,27 |
| 11. | 25 | 45 | 15 | 15 | 12,25 | 25 | 35 | 20 | 20 | 6,12 | -6,12 |
| 12. | 50 | 30 | 5 | 15 | 16,96 | 30 | 30 | 15 | 25 | 6,12 | -10,8 |
| 13. | 15 | 20 | 30 | 35 | 7,91 | 25 | 20 | 30 | 25 | 3,54 | -4,37 |
| 14. | 15 | 50 | 15 | 20 | 14,58 | 20 | 40 | 20 | 20 | 8,66 | -5,92 |
| 15. | 10 | 30 | 25 | 35 | 9,35 | 15 | 30 | 25 | 30 | 6,12 | -3,23 |
| Сер. групи | 19,33 | 28,67 | 20,00 | 32,00 | 5,47 | 21,00 | 28,33 | 21,67 | 29,00 | 3,68 | -1,79 |

Як свідчать дані табл. 3.3, на актуальному рівні при роботі з власною моделлю життєвого балансу учасники вміло застосовували можливості гармонізації сфер життя, вирівнюючи (гармонізуючи) свій баланс, приділяючи увагу дефіцитним сферам життя (здебільшого, це сфера «Тіло» та «Контакти»).

Рівень гармонійності балансу (середньоквадратичне відхилення від ідеальної моделі) в середньому по групі змінився з 5,47% (середньо гармонійний баланс) до 3,68% (гармонійний баланс), тобто зменшився (поліпшився) на 1,79%. Сфера «Тіло» з «жовтого коридору» (19,33%) перемістилася в «зелену зону» (21%). Також поліпшилася ситуація зі сферою «Контакти». Індивідуальні зміни гармонії життєвого балансу учасників можна простежити за даними таблиці.

Отож, аналіз результатів гармонізації життєвого балансу учасників тренінгу засвідчують ефективність інструментів позитивної психотерапії для гармонізації життя учасників християнських спільнот на актуальному рівні.

Про дієвість інструментів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана гармонізації життя на змістовому (диференціальному) рівні можна судити за даними табл. 3.4, у якій проаналізовано зміни в гармонійності розвитку та прояву актуальних здібностей учасників тренінгу (детальнішу динаміку актуальних здібностей учасників наведено в додатку Д).

Як видно з даних табл.3.4, лише два учасника в часі констатувального зрізу демонстрували гармонію між розвитком і проявом своїх вторинних (когнітивних) актуальних здібностей та первинних (емоційних). Решті учасників характерне переважання вторинних актуальних здібностей над первинними. Також 86,7% (13 чол.) краще проявляли здібності до інших, аніж до себе.

Проходження учасниками християнських спільнот тренінгу гармонізації життя та їх праця над своїми зонами саморозвитку впродовж 2 місяців у результаті привели до змін. Отож, 13 з 15 учасників (86,7%) демонструють зменшення розриву між розвитком та проявом вторинних та первинних актуальних здібностей, що свідчить про гармонійніший прояв здібностей у житті.

**Таблиця 3.4**

**Гармонійність розвитку і прояву ВАЗ та ПАЗ учасників тренінгу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учасник№ | Констатувальний зріз | Контрольний зріз | Зміни |
| Різниця між ВАЗ та ПАЗ (до інш.),% | Гармонійність прояву актуальних здібностей ВАЗ та ПАЗ до інш. | Різниця прояву АЗ до інш.та до себе, % | Різниця між ВАЗ та ПАЗ (до інш.),% | Різниця прояву АЗ до інш.та до себе, % | балансу між ВАЗ та ПАЗ (до інш),% | прояву АЗ до інших та до себе, % |
|  | 24,21 | ВАЗ >ПАЗ | 5,97 | 21,65 | 5,39 | -2,56 | -0,58 |
|  | 20,18 | ВАЗ >ПАЗ | 9,09 | 19,09 | 8,07 | -1,09 | -1,02 |
|  | 18,07 | ВАЗ >ПАЗ | 9,04 | 18,07 | 6,47 | 0,00 | -2,57 |
|  | 34,65 | ВАЗ >ПАЗ | 3,95 | 29,52 | 4,33 | -5,13 | 0,38 |
|  | 11,61 | ВАЗ >ПАЗ | 19,10 | 9,65 | 15,46 | -1,96 | -3,64 |
|  | 36,36 | ВАЗ >ПАЗ | 13,04 | 34,62 | 8,93 | -1,75 | -4,11 |
|  | 6,19 | ВАЗ ~ ПАЗ | 13,66 | 7,08 | 13,04 | 0,88 | -0,62 |
|  | 23,96 | ВАЗ >ПАЗ | 8,59 | 20,20 | 9,55 | -3,76 | 0,96 |
|  | 16,13 | ВАЗ >ПАЗ | 0,75 | 15,20 | 0,75 | -0,93 | 0,00 |
|  | 24,53 | ВАЗ >ПАЗ | 22,68 | 22,22 | 21,21 | -2,31 | -1,47 |
|  | 11,11 | ВАЗ >ПАЗ | 36,60 | 11,11 | 31,45 | 0,00 | -5,15 |
|  | 39,53 | ВАЗ >ПАЗ | 0,00 | 36,36 | 0,00 | -3,17 | 0,00 |
|  | 38,61 | ВАЗ >ПАЗ | 8,56 | 37,25 | 8,04 | -1,36 | -0,52 |
|  | 3,64 | ВАЗ ~ ПАЗ | 5,66 | 2,70 | 5,14 | -0,93 | -0,52 |
|  | 14,96 | ВАЗ >ПАЗ | 10,98 | 14,06 | 9,60 | -0,90 | -1,38 |
| Група загалом | 20,73 | ВАЗ >ПАЗ | 10,40 | 19,17 | 9,27 | -1,56 | -1,13 |

Зрушення можна простежити і у ставленні учасників до себе: у 12 осіб (80 %) зменшилася різниця у прояві здібностей до інших і до себе. Учасникам, які виявили труднощі у розвитку первинних актуальних здібностей на змістовому (диференціальному) рівні було рекомендовано продовжити роботу на глибшому базовому рівні з психотерапевтом.

У контрольній групі учасників (26 чол.) зміни не відбулися. А отже, гармонізація життя при застосуванні лише практик релігійності за цей період не поліпшилася.

Для підтвердження наших результатів скористаємося методами математичної статистики. Розрахуємо показники кореляції Пірсона між значеннями сфер балансної моделі життя для експериментальної групи (15 учасників) (див. табл. 3.5).

**Таблиця 3.5**

**Показники коефіцієнта кореляції Пірсона між значеннями показників сфер балансної моделі життя (для експериментальної групи)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | До тренінгу |
|  |  | «Тіло» | «Діяльність» | «Контакти» | «Духовність» |
| Після тренінгу | «Тіло» |  0,868 | - | - | - |
| «Діяльність» | - | 0,958 | - | - |
| «Контакти» | - | - | 0,881 | - |
| «Духовність» | - | - | - | 0,903 |

Отож, за результатами, які ми отримали використовуючи розрахунки коефіцієнта кореляції Пірсона, можемо стверджувати про наявність лінійної залежності між значеннями сфер балансної моделі життя в експериментальній групі до і після проведення тренінгу. У нашому випадку критичні значення r=0,441 при р≤0,10, дані обстеження розповсюджуються на 90% генеральної сукупності респондентів (див. табл. 3.5).

Отримані результати підтверджують ефективність методу позитивної психотерапії для гармонізації життя учасників християнських спільнот.

**Висновки до розділу 3**

З метою поліпшення гармонії життєвого балансу учасників християнських спільнот та розвитку й прояву їх актуальних здібностей було розроблено програму тренінгу з врахуванням трьох аспектів їх життєздійснення як духовно-душевно-тілесних особистостей та трьох вимірів стосунків, в яких проживають своє життя (стосунків з собою; з іншими; з Богом). Програму тренінгу сформовано на концептуальних положеннях позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Аналіз результатів застосування тренінгу засвідчив, що його проходження послужило достатнім поштовхом для роботи учасників християнських спільнот над собою щодо гармонізації свого життя і подальших особистісних трансформацій щодо гармонійного розвитку та прояву актуальних здібностей до інших та до себе.

Таким чином, метод позитивної психотерапії Н. Пезешкіана в аспекті гармонізації життя показав свою ефективність, що було підтверджено методами математичної статистики (розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона) та може бути рекомендованим учасникам християнських спільнот до застосування поруч з практиками релігійності.

**ВИСНОВК**И

Проведені у кваліфікаційній роботі дослідження можливостей методу позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана для гармонізації життя учасників християнських спільнот дозволили сформулювати такі висновки.

Поняття «гармонія», «гармонізація життя» у науковій психологічній літературі автори, зазвичай, вживають у контексті їх ролі у забезпеченні психічного здоров’я особистості, яке є складним, багаторівневим утворенням, що презентує гармонійнийтілесно-душевно-духовний стан особистості.

Гармонізація життя є динамічним процесом забезпечення психічного здоров’я людини (й може мати за мету його формування, підтримку, збереження) та передбачає досягнення гармонії на різних рівнях: 1) між підструктурами самої особистості (духовно-cмисловою, індивідуально-психологічною, соціально-особистісною та психосоматичною); 2) між людиною й середовищем (оточуючими людьми, соціумом, природою).

Гармонізація життя у християнстві стосується рівнів гармонії людини як особистості духовно-душевно-тілесної і проявляється як гармонія у стосунках з собою, з іншими, з Богом. Відповідно, у християнській традиції «гармонійна особистість = особистість, в якої добре психічне здоров’я».

Для практикуючих християн (цільова аудиторія наших досліджень) важливим є духовний аспект життя поряд з іншими його вимірами. Метод позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана, даючи доволі адекватне відображення всієї складності людської особистості, багато в чому відповідає поглядам християнської антропології, враховуючи всі три аспекти життєздійснення людини як духовно-душевно-тілесної особистості та трьох вимірів стосунків, в яких вона проживає своє життя (стосунків з собою; з іншими; з Богом), що закладає відповідну світоглядну основу для психологічної допомоги і може сприяти гармонізації життя християн.

Наріжним каменем методу позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана є такий погляд на людину та її природу, згідно з яким кожна людина є не лише носієм та автором проблем і конфліктів, але й власником здібностей та автором можливостей зміни життя на краще. Це дозволяє позитивній психотерапії бути не тільки засобом «лікування душі», але й методом розвитку людини та її навчання самодопомозі, що, власне, дає можливості гармонізації життя.

Відповідно до положень позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, гармонійний розвиток і прояв здібностей веде до гармонійного життєвого балансу і є запорукою психічного здоров’я.

Емпіричні дослідження гармонізації життя учасників християнських спільнот УГКЦ (41 особи) засвідчили наявність тенденцій в гармонізації життя, притаманних членам суспільств Заходу, з переважанням сфери «Діяльність», водночас зі значною роллю для практикуючих християн сфери «Духовність/Сенси», що залежить від психологічних особливостей розвитку та прояву їх здібностей до пізнання (вторинних, когнітивних) та до любові (первинних, емоційних, серед яких, зокрема, добре диференційованою є віра).

Діагностика життєвого балансу учасників християнських спільнот виявила тенденцію до певної дисгармонії на користь сфер «Духовність»/»Сенси» й «Діяльність», та занедбання сфери «Тіла», що, згідно з положеннями методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, має в перспективі певні ризики щодо забезпечення психічного здоров’я. Так, дисгармонійний життєвий баланс у 39,02% учасників, зокрема критичне порушення життєвого балансу (ігноруванням або ж перевантаження однієї чи кількох життєвих сфер, потрапляння їх у «червоний коридор») виявлено у 12,2% учасників.

Діагностика актуальних здібностей учасників християнських спільнот на основі методики диференціально-аналітичного опитувальника виявила, що вторинні актуальні здібності розвинуті і проявляються краще, аніж первинні у 63,41 % учасників. Також актуальні здібності учасники проявляють до інших краще, ніж до себе, й проаналізовано можливі причини такого прояву.

Для вирівнювання життєвого балансу учасникам християнських спільнот на актуальному рівні увагу слід приділяти гармонійному розподілу часу та енергії поміж сферами життя, а на більш глибшому змістовому-диференційному рівні – балансу між здібностями «Знати» і «Любити», гармонійному прояву актуальних здібностей обох цих груп. Особливу увагу слід приділити розвитку первинних актуальних здібностей і їх прояву як до інших, так і до себе.

Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана може бути допомагаючим методом гармонізації життя християнина і його зростання у любові поруч з практиками релігійності. Підтвердженням цьому є результати застосування тренінгу гармонізації життя учасників християнських спільнот, програму якого сформовано на концептуальних положеннях позитивної психотерапії.

Аналіз результатів застосування тренінгу в експериментальній групі порівняно з контрольною (у якій тренінг не проводився) засвідчив, що його проходження послужило достатнім поштовхом для роботи учасників християнських спільнот над собою щодо гармонізації свого життя і подальших особистісних трансформацій щодо гармонійного розвитку та прояву актуальних здібностей до інших та до себе.

Таким чином, метод позитивної психотерапії Н. Пезешкіана в аспекті гармонізації життя показав свою ефективність, що було підтверджено методами математичної статистики (розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона, відповідно до якого результати розповсюджуються на 90% генеральної сукупності респондентів) та може бути рекомендованим учасникам християнських спільнот до застосування поруч з практиками релігійності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Авдеев Д.А. Нервность: ее духовные причины и проявления. 6-е изд. Москва: «МБЦ Серафима Саровского», «Омега», 2009. 320 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. Москва.: REFL-book, 1994. 314 с.
3. Білозерська С. Психічне здоров’я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві:* збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33-39
4. Боброва Л. Г. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров’я особистості. *Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/biblioteka/nauk_konf/18_10_2019.pdf>
5. Большакова А., Гордиенко-Митрофанова И. Концепция создания стандартизированного психодиагностического опросника по работе с балансной моделлю в positum подходе.. .*Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі :* Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана (м. Одеса, 2-4 червня 2017 року). Одеса, 2017. 289 с. С. 200-208.
6. Босовская Н. Как развивать способность любить? Практикум по любви. Позитум-Украина. № 3, 2009. С 23-38.
7. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров’я особистості *Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
8. Братусь Б. С. До проблем людини в психології. *Питання психології*. 1997. № 5. С. 3–19 (рос.).
9. Бригадир М. Використання потенціалу парадигми салютогенезу для підтримки психічного здоров’я клієнтів в період пандемії. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості*: збірник матеріалів X Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції з позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана. м. Дніпро, 14 черв. 2020 р. Дніпро, 2020.С. 78-83.
10. Бригадир М. Проблема визначення показників та критеріїв психічного здоров’я. *Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Львів, 18 жовт. 2019 р. / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2019. С. 44-47.
11. Бригадир М. Розуміння сутності здоров’я в онтопсихології. А*ктуальні питання, проблеми та перспективи розвитку гуманітарного знання у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти*» : збірка наукових праць. за матеріалами ХІІ Міжнародної науково-практичної конференції. (30–31 травня 2016 р.) Ч. 2. С. 9–11.
12. Бригадир М. Теорія та методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. 2021. № 28. С. 42-46.
13. Бригадир М., Бамбурак Н. Задіяння ресурсу міжрелігійності у позитивній психотерапії. *Міжрелігійний діалог та його вплив на суспільство, політику, бізнес, культу*ру: зб. Матеріалів міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 13 жовт. 2021 р. Тернопіль. : ФОП Осадца Ю. В., 2021. С. 28-30.
14. Василевська О. І. Психічне здоров’я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік. М. Киъв, 9–10 лют. 2013 р. / укл. Волинка Г. І., Уваркіна О. В., Ємельянова О. П. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013; С. 289–291.
15. Висбаденский опросник, WIPPF. URL: <https://psytests.org/result?v=wpfA89nVTRjG3T0Ki8lKty>
16. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: Посібн. для студентів вищих навчальних закладів. Вид.2-е доп.і пер. Дрогобич: Коло. 2006. URL: http://prima.lnu.edu.ua/Pedagogika/library/vyshnevsky.pdf
17. Грот М.Я. Вибрані психологічні твори // [упоряд., передм. М.Д. Бойправ]. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2006. 296 с.
18. Дубровіна І. В. Практична психологія в лабіринтах сучасної освіти. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с. (рос.)
19. Дубровіна І. В. Психічне та психологічне здоров’я в контексті психологічної культури особистості. *Вісник практичної психології освіти*. 2009. № 3. C. 17–19 (рос.).
20. Жуматий Т. Актуальные способности как путь к себе. V элемент: видеоматериалы V международной он-лайн конференция по Позитивной психотерапии, 13-19 окт. 2020 г.
21. Жуматий Т. Актуальные способности как путь к себе. Позитум Украина: научно-практический журнал, № 7, 2017. С. 62-67.
22. Зелинская С.Ю., Тащева А.И. WIPPF – опросник для исследования личностных особенностей, стратегий поведения в конфликте и «моделей для подражания» . *Прикладная психология*. 2000. № 1. С. 64–76.
23. Карикаш В. И., Босовская Н. А., Кравченко Ю. Е., Кириченко С. А. Основы психологического консультирования в позитум-подходе. Черкасы, 2009.
24. Карикаш В. Пять вершин на жизненном пути: терапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности. *Позитум Украина*: Научно-практический журнал. 2009.№ 3 С. 11-22.
25. Карикаш В. Работа психотерапевта на 5 метауровнях в Позитумподходе Н. Пезешкиана. *Позитум Украина*. 2007. Вып. 1. С. 18–22.
26. Карикаш В.И., Москаленко Л.С. Сравнительный анализ позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и позитивной психологии М. Селигмана**. URL:**
27. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. … д-ра псих. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
28. КатехизмУкраїнської Греко-Католицької Церкви: Христос – наша Пасха. Львів: Свічадо, 2012. 344с.
29. Кириллов И. О. Введение в позитивную психотерапию. URL: <http://www.positum.net/file/PPTIntro.pdf>
30. Кириллов И. Психодинамические способы развития первичных способностей. *Новая реальность:* видеоматериалы VI Международной онлайн конференция по позитивной психотерапии, 19-30 октября 2021 г.
31. Кириллов И.О. Базовый курс позитивной психодинамической психотерапии / И.О. Кириллов. Рига : Изд. дом megapressgroup, 2007. 240 с.
32. Кириченко С. А. Динамический баланс и уровни ключевого конфликта личности. Позитум Украина. Научно практический журнал, 2007. № 1. С. 22-28.
33. Кислий А.О. Людина в контексті осмислення соціального ідеалу в сучасній християнській думці. *Релігієзнавство.* Вип. 42 (55), 2020. С. 102-109. URL: http://enpuir.npu.edu.ua:8080/bitstream/handle/123456789/32916/Kyslyy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. Психологія здоров’я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ ― Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/323530716.pdf
35. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навч. посібн. К.: Академвидав, 2012. 320 с. URL: http://academia-pc.com.ua/product/322
36. Куц Л. Л. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана і християнство: спільність поглядів на людину. *Соціально-гуманітарні дослідження та інноваційна освітня діяльність: пріоритетні напрями глобалізаційних змін.* Збірник тез доповідей Міжнародної студентської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 20 листопада 2020 року). Тернопіль, 2020. С. 148-149.
37. Куц Л.Л., Бригадир М. Б. Гармонізація життя як поняття у психологічній науці та християнстві: теоретичні аспекти. *Міжрелігійний діалог та його вплив на суспільство, політику, бізнес, культуру:* Збірник матеріалів Міжнародної наукової конференції. м. Тернопіль, 13 жовт. 2021 р. Тернопіль, 2021. С. 253-256.
38. Маслоу А. Мотивація і особистість. СПб: Євразія, 1999. 365 с. (рос.)
39. Мей А. Світ психології і християнська віра. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. Вип. 3 (19). 2012. С. 3-9.
40. Мушкевич М.І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб /за ред. М.І.Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
41. Ноель-Цигульська Т. Біблійне християнство і психотерапія про зцілення душі (психіки). *Релігія та соціум*. 2012. № 1(7). С. 99-104.
42. Павлик Н. В. Психологічне здоров’я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. 2020. URL: [file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/127-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-122-1-10-20210602.pdf](file:///C%3A/Users/user/AppData/Local/Temp/127-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-122-1-10-20210602.pdf)
43. Павлик Н. Духовно-моральні основи гармонізації характеру обдарованої молоді з позиції християнської антропології. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719786/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%86%D0%9E%D0%94-3-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf>
44. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / Пер. с англ., нем. Москва: Смысл, 1993. 332 с.
45. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. Москва: Институт позитивной психотерапии. 2006. 448 с.
46. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. СПб.: Речь, 2002. 288 с.
47. Пезешкиан Н. Тренинг семейных отношений. 33 и 1 формы партнерства: Пер. с нем. Издание 3-е. Москва: Институт позитивной психотерапии. 2009. 288 с.
48. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. Архангельск, 1993. 116 с.
49. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування у методі позитивної психотерапії: навчально-методичний посібник для студентів спеціальностей „Психологія” та „практична психологія”. Тернопіль. Крок, 2014. 286 с.
50. Психодіагностика. Навчальний посібник для студентів соціологів / уклад. Ю.В. Кушнір; відпов. ред.В. П. Кушнір–Донецьк.: КиЦ, 2012. 346 с. URL: <http://iem.donntu.edu.ua/doc/soz/Kuchnir_Pshihodiagnostika_demo.pdf>
51. Психология. Словарь / Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.
52. Роджеpс К. Взгляд на психотеpапию. Становление человека. Москва: Изд. гpуппа "Пpогpесс", Унивеpс, 1994. 480 c.
53. Романчук О. Творцями стандартів психотерапевтичної освіти і практики мають бути фахові асоціації, а не держава. URL: https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-tvortsyamy-standartiv-psyhoterapevtychnoyi-osvity-praktyky-mayut-buty-fahovi-asotsiatsiyi-ne-derzhava-nejronews/
54. Роменець В. А. Григорiй Сковорода i проблема людського самопiзнання: традицiї i новаторство . *Фiлософська думк*а. 1987. №3. С. 71-78.г
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002. 702 с.
56. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. Москва: Издательство «София», 2006. 368 с.
57. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии: практическое руководство. СПб: Наука и Техника, 2008. 464 с.
58. Созонтов А. Е. Гедионистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*. 2006. No 4. С. 105–114.
59. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров’я особистості. *Науковий ві-сник Чернівецького університету: Збірник наукових праць.* Випуск 414-415. Філософія. Чернівці: Рута, 2008. С.23-27.
60. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров’я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – ХХI, 2009. 296 с.
61. Франкл В. Людина в пошуках змісту. Москва : Прогрес, 1990. 372 с. (рос.)
62. Фурман А. А. Методологія психологічного пізнання смисложиттєвої сфери особистості. *Психологія і суспільство*. 2020. №1. С.5-34.
63. Фурман А. А. *Психологія смисложиттєвого розвитку особистості*: монографія. Тернопіль: ТНЕУ. 2017. 508 с.
64. Чекмарев М. Психотерапия и религия: вызовы современности: видеоматериалы VI Международная онлайн конференция по позитивной психотерапии, 19-30 окт. 2021 г.
65. Чекмарев М. Реальность духовного опыта. *Топос.* 2014. URL: https://www.topos.ru/article/ontologicheskie-progulki/realnost-duhovnogo-opyta#
66. Шаронова І. В. Психічне здоров’я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН Укра-їни. 2013. Вип. 20. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68>
67. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров’я особистості: монографія. Вінниця. 2019, 331с. URL: <https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/110/1/%D1%88%D1%82%D0%B8%D1%84%20%D0%A8%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.pdf>
68. Шувалов А. В. Психологічне здоров’я людини. Вісник, Серія: Педагогіка. Психологія. 2009. Вип. 4 (15). С. 87–101. (рос.)
69. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. Москва : Прогресс, 1996. 344 c.
70. Юзвак Ж. Духовність як психологічний феномен: структура та чинники розвитку. *Філософська думка*. 1999. No 9. С.141.
71. Юнг К. Проблемы души нашего времени; пер. с нем. А. М. Боковикова. Москва: Прогресс, 1993. 329 с.
72. Seligman M. 11th Reason to be Optimistic / Martin Seligman // Цит. URL: <http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html>>
73. Sonnenmoser M. Positive Emotionen, Engagement und Lebenssinn // Deutsches Ärzteblatt. PP. Heft 7. Juli 2007. S. 312-314.
74. Sukalova V., Ceniga P., Janotova H. Harmonization of work and family life in company management in Slovakia*. Procedia Economics and Finance.* 2015. #26. P. 152 – 159. URL: [file:///C:/Users/0823~1/AppData/Local/Temp/1-s2.0-S2212567115009053-main.pdf](file:///C%3A%5CUsers%5C0823~1%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5C1-s2.0-S2212567115009053-main.pdf)
75. https://www.europsyche.org/