



УДК 364.442.2:364.048.6

## СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: МЕТА Й ФОРМИ

Данильченко Т.В., к. психол. н.,  
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології  
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

У статті висвітлюються особливості підходу до розгляду психологічної допомоги в позитивній психології. Розглядаються підходи до визначення меж та напрямку особистісних змін. Визначається мета допомоги як досягнення бажаного стану з точки зору особистості, групи й суспільства. Описуються особливості позитивних психологічних інтервенцій. Аналізуються такі види психологічних інтервенцій, як інформування (навчальні курси й бібліотерапія), інтернет-консультації, використання мобільних додатків, психотерапія.

**Ключові слова:** психологічна допомога, позитивна психологія, суб'єктивне благополуччя, щастя, позитивні психологічні інтервенції.

В статье освещаются особенности подхода к рассмотрению психологической помощи в позитивной психологии. Рассматривается специфика определения границ и направления личностных изменений. Определяется цель помощи как достижение желательного состояния с точки зрения личности, группы и общества. Описываются особенности позитивных психологических интервенций. Анализируются такие виды психологических интервенций, как информирование (учебные курсы и библиотерапия), интернет-консультации, использование мобильных приложений, психотерапия.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, позитивная психология, субъективное благополучие, счастье, позитивные психологические интервенции.

Danilchenko T.V. SPECIFICITY OF THE PSYCHOLOGICAL HELP IN POSITIVE PSYCHOLOGY: AIM AND FORMS

Features of the psychological help in focus of positive psychology are shined in article. Specificity of delimitation and direction of personal changes are considered. The help purpose as achievement of desirable conditions from the point of view of the person, group and a society is defined. Features of positive psychological interventions are described. Such kinds of psychological interventions as informing (studying courses and bibliotherapy), internet consultations, use of mobile applications, psychotherapy are analyzed.

**Key words:** psychological help, positive psychology, subjective well-being, happiness, positive psychology intervention.

**Постановка проблеми.** На початку ХХІ століття психологічна допомога поступово перестає бути винятково предметом професійної діяльності фахівців. Групи мотивації в соціальних мережах, онлайн-програми розвитку ефективності, розвивальні програми для смартфонів, школи лідерства, коучінг-практики, відеоролики відповідної тематики та інші засоби підтримки стали повсякденністю. Очевидно, що подібні форми психологічного впливу та підтримки стали реакцією на запити людей та пов'язані з неможливістю суспільства забезпечити індивідуальну психологічну роботу. Так, Л.А. Найдьонова вказує, що «зростання стресогенності в сучасному світі призводять до потреби в психологічній допомозі, причому в таких обсягах, що жодне суспільство не може дозволити собі професійний ресурс індивідуальної допомоги всім, хто її потребує» [9, с. 189]. Постала потреба надання професійної психологічної допомоги поза межами психотерапевтичних відносин.

Традиційно в психології робиться акцент на вирішення психологічних проблем: конфліктів, криз, неадаптивної поведінки тощо. Однак у новому столітті в західно-європейських країнах стала набирати популярність нова орієнтація – на ідеальне з точки зору особистості її функціонування. Виник новий науковий напрям – позитивна психологія. Найчастіше її визначають як «вивчення умов і процесів, що роблять внесок у процвітання або оптимальне функціонування людей, груп, інститутів» [23, с.104]. Її прихильники роблять висновок, що навіть «живучи в бідності, переживаючи депресію <...> людина все рівно прагне більшого, ніж просто позбавитися від своїх страждань» [14, с. 11]. Відповідно, предметом психологічної роботи стали феномени позитивного функціонування людини: «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «ресурси», «особистісне благополуччя», «процвітання», «потенціал», «позитивне старіння», «радість», «мудрість» тощо.

Особливістю позитивної психології є те, що людина розглядається як суб'єкт, що здатен самостійно досягти благополуччя. Акцент робиться на вивченні позитивних почуттів, позитивних рис характеру, позитивних явищ і суспільних інститутів, що сприяють прояві кращих людських якостей. Виникає припущення, що важливо не просто змінювати життя, а навчити людину насолоджуватися тим, що в неї є. Необхідно формувати в особистості впевненість у собі та власних силах, здатності побудувати своє життя таким чином, щоб воно задовольняло саму людину й було соціально позитивним. Спочатку позитивна психологія розвивалася в благополучних суспільствах, однак у XXI ст. нова парадигма стала поширюватися і в кризових спільнотах. «Надія, любов і довіра особливо необхідні в тяжкі часи» [14, с. 11]. Саме тому важливою є актуалізація внутрішніх ресурсів і боротьба з тотальною безпорадністю, що породжується умовами життя навіть розвинутих країн (теракти, аварії, корупція, невіддалі реформи тощо).

У вітчизняній практиці особливого поширення позитивна психологія не набула, імовірно через затяжну кризу як загальносуспільного, так і наукового характеру. Причиною також стали як економічні, так і методологічні бар'єри. З одного боку, у складних соціальних та економічних умовах, коли головною метою особи стає виживання, природним є розвиток саме кризової психології. Головна мета психологічної допомоги в таких умовах – вирішення (здебільшого на мінімальному рівні) психологічних проблем і забезпечення адаптації особистості. Відповідно, українська психологія зберігає традиційний орієнтир на психологічну допомогу як на професійний інструмент розв'язання особистісних проблем. З іншого боку, професіонали-психологи, як і в Росії, зберігають ставлення до позитивної психології як до «псевдонаукового» напрямку. Саме тому в Україні дуже мало спеціалістів, що працюють у межах позитивно-психотерапевтичної парадигми. Однак практика свідчить, що доцільно не стільки корегувати неадаптивну поведінку людини, скільки надати їй інструменти (ресурси) для вирішення своїх проблем психологічного плану. Отже, важливо вчити індивіда сприймати позитивні аспекти дійсності, паралельно змінюючи її в бажаному для особистості напрямі.

**Виклад основного матеріалу.** У світовій позитивній психології найбільш активно обговорюються такі проблеми: по-перше, межі позитивних змін; по-друге, їх мета (хто визначає, що є ідеалом); по-третє, форми

психологічного впливу (сама особа впливає на себе або потрібен зовнішній контроль психолога-консультанта чи референтної групи). В останній час виокремлюють чотири аспекти практичного впливу: стратегії та практики досягнення щастя; альтернативні погляди на зміни; щастя людей похилого віку; підходи й моделі відновлення психічно хворих осіб [24; 31; 36; 37].

Питання підвищення переживання щастя має дуже довгу історію. Ще з античності ставляться питання про дії, які необхідно виконати для того, щоб стати щасливим. Динамічні теорії виходять із двох протилежних постулатів: а) щастя – відносно постійна величина, до якої людина повертається незалежно від життєвих подій (відповідно, великі ресурси витратити на зміну ситуації недоцільно); б) щастя – результат життєвих виборів і дій особистості (відповідно, кожна людина може здійснити певні дії (їх повинні виявити вчені), щоб стати щасливою).

З одного боку, практика психологічного впливу побудована на вірі, що можна досягти позитивних змін щодо психічного здоров'я. Однак питання стійкості змін у переживанні благополуччя, як психологічного, так і соціального, залишається відкритим. Так, на думку Р. Істерліна [19], Р. Лайярда [24], Р. Веєнховен [37], можливо підвищити середній рівень суб'єктивного благополуччя в суспільстві завдяки відповідній державній політиці. В одному з останніх досліджень продемонстровано, що політичні фактори (ринок праці, освітні й медичні програми тощо) обумовлюють не більше, ніж 30% дисперсії переживання задоволення життям [28]. З іншого боку, більшість дослідників вважає, що неможливо підвищити рівень щастя через державні політики: «Щастя не може бути вироблене та стандартизоване як «щасливий продукт». Оскільки істинне щастя переживається через вирішення людиною проблем, що породжуються життям» [22, с. 124].

Недавні дослідження американських науковців показали такі закономірності: генетично заданий початковий рівень щастя й індивідуальні особливості обумовлюють 50% загального рівня щастя. За висловом засновників генетичної теорії Д. Лайккена та А. Теллегена (1996 р.), «може відбуватися так, що спроба бути більш щасливим така ж безплідна, як і спроба бути вищим на зріст» [26, с. 189]. 10% факторів суб'єктивного благополуччя припадає на життєві обставини (вік, стать, етнічну належність, громадянство, сімейний стан, фізичне здоров'я, рівень прибутку). Емпіричні дослідження, що спираються на теорії гомеостазу, підтвердили, що зміни ситуації важливі



для короткотривалого благополуччя, однак мають малий ефект щодо довготривалого благополуччя завдяки процесам адаптації. Однак 40% факторів знаходяться під контролем особистості й можуть бути обумовлені цілеспрямованою діяльністю [27]. Таким чином, зміна способу мислення та поведінки в чотири рази суттєвіша за зміну життєвих обставин. Відповідно, склався окремий науковий напрям, присвячений засобам підвищення суб'єктивного благополуччя. Серед найбільш впливових підходів можна виокремити такі: позитивна психотерапія Н. Пезешкіана [11], терапія благополуччя Дж. Фава й Ч. Руїні [20], теорія часової перспективи Ф. Зімбардо [6], теорія психологічних інтервенцій С. Любомирські [35], емпірична модель самопомоги А. Паркс [29; 30].

Первинні пошуки, як підвищити відчуття щастя, були здійснені в психіатрії, коли розглядалися засоби позбавлення людей від депресії. Було виявлено, що «вигідніше» не лікувати людину від вже проявленого психічного розладу, а попередньо вчити індивіда сприймати позитивні аспекти дійсності, паралельно її змінюючи в бажаному для особистості напрямку. Окремим питанням є напрям змін, оскільки критерії щастя/благополуччя до сьогодні залишаються розпливчастими. Адже поняття благополуччя має досить суттєвий ідеологічний відтінок, тобто його визначення залежить від того, хто його намагається пояснити: сама особа, дослідник (причому суттєвий вплив здійснює наукова парадигма, якої він дотримується), суспільні інститути або держава.

Коли щастя описується з точки зору суб'єкта, часто зустрічається нерозуміння цілей. Люди не дуже добре розуміють, що може зробити їх щасливим у майбутньому. Доволі часто досягнення мети, на яку людина працювала роками, не приносить планованого задоволення. «Те, що робить нас щасливими сьогодні, може не приносити нам задоволення завтра» [6, с. 261]. Крім того, інколи щастя як заздалегідь визначені пріоритети під час досягнення може обернутися на свою протилежність, коли всі досягнення втрачають свою цінність. Щастя не може бути визначене як кінцевий продукт, воно полягає не в тому, щоб досягти мети, а щоб рухатися в її напрямі. Щастя й успіх важко визначити, оскільки вони носять глибоко особистісний характер.

Зауважимо, що в науковій літературі досить активно обговорюється той факт, що люди доволі часто просто не хочуть бути щасливими (особливо на підсвідомому рівні) або за низького рівня рефлексії можуть

не розуміти, що таке щастя саме для них. Складністю є й і підміна понять: в умовах українських реалій щастя/благополуччя пересічною особою найчастіше розглядається як фінансовий добробут або унікальний соціальний статус. Таким чином, звертаючись до психолога, який декларує як мету своєї роботи підвищення благополуччя, клієнти очікують технологій, спрямованих на надбання багатства.

З точки зору групи важливим є досягнення результату (ефекту). У соціальних очікуваннях здебільшого домінуючими є орієнтації на майбутнє: дитину привчають принижувати цінність задоволення й цінувати працю (спочатку вивчити уроки, а потім гратися, якщо залишиться час). У дорослих кількість справ, які необхідно зробити, дуже велика, відповідно, на задоволення залишається все менше часу. Час, що витрачається на справу, вважається ефективним, той, що витрачається на задоволення, – втраченим.

Критерієм особистісного успіху й досягнень у більшості сучасних соціальних систем є фінансові статки. Цей критерій продовжує використовуватися в економіці (ВВП). Однак прибутки, що перевищують суму, необхідну для задоволення базових потреб, не приносять людині більше щастя.

Психологи й соціологи намагаються з'ясувати критерії щастя через пошук характеристик ідеального життя. Численна кількість досліджень присвячена вивченню характеристик найбільш щасливих людей. Серед найбільш відомих – праці М. Аргайла, І. Бонівелл, Е. Дінера, Т. Рата, С. Любомирські, М. Селігмана.

У книзі «Психологія щастя. Новий підхід» С. Любомирські виділила параметри поведінки щасливої людини. Вона частіше за інших допомагає своїм колегам і перехожим; виражає вдячність за те, що має; присвячує час сім'ї, друзям і розвитку соціальних відносин; насолоджується задоволеннями, які дарує життя та прагне жити теперішнім; виконує фізичні вправи; виражає оптимізм стосовно свого майбутнього; ставить цілі та прагне їх досягти; гарно справляється із життєвими негараздами [8].

Н. Сін та С. Любомирські пропонують поняття «позитивні психологічні інтервенції» (PPI) – втручання, спрямовані на збільшення позитивних відчуттів, позитивної поведінки та/або позитивних когніцій на протитягу провокації патології або фіксації негативних настанов, що породжують неадаптивні паттерни поведінки [35, с. 469]. На думку авторів, вони повинні впливати не на настрій (короткочасні зміни), а на тривалу перспективу.

Психологічне втручання тільки тоді є позитивним, коли, по-перше, зосереджене на позитивних темах, по-друге, керує позитивним механізмом або спрямоване на позитивну характеристику (емоцію, сенс), по-третє, впроваджує позитивні стани, а не бореться зі слабкістю [29]. Таким чином, позитивні інтервенції більше спрямовані на самовдосконалення, а не на психотерапію. Їх мета – забезпечити перехід від «нормального» функціонування до «гарного» або «оптимального».

Зауважимо, що в останні десятиліття дискусії висвітлили неоднозначність застосування терміна «позитивний» стосовно психологічних явищ. Так, О.М. Улановський трактує позитивність як «здатність помічати, проживати, цінувати й користуватися тим, що є гарного в нашому житті» [15, с. 72]. Л.П. Гурьєва наводить декілька значень цього терміна, що використовуються в психології: 1) позитивне як те, що протиставляється негативному (депресія, страх, тривога та інші негативні емоції); 2) позитивне, що має кількісні та якісні параметри; 3) позитивне, що може включати негативне залежно від умов (наприклад, оптимізм може призвести до легковажності); 4) позитивне, як і негативне, може мати декілька рівнів розвитку (цікавість – радість – ейфорія); 5) позитивне як мінливе або стійке (короткочасне задоволення, наприклад від смачної їжі, або стан «поток»); 6) позитивне як прямий або побічний наслідок діяльності; 7) позитивне як позитивний смисл життя (вища мета) [4].

У зарубіжній позитивній психології запропоновано різні форми засобів підвищення суб'єктивного благополуччя. Одним із найважливіших напрямів є інформування. Так, перші університетські курси в 70-ті р. ХХ ст. надавали інструкції про типове поведінку щасливих людей. В останній час значна кількість курсів із самовдосконалення використовує елементи позитивної психології, надаючи навички самокерування благополуччям, зокрема і в студентському середовищі [17]. Р. Стернберг реалізував «Курс навчання мудрості», метою якого є активізація та підвищення ефективності інтелектуального й морального розвитку дітей в школі. М. Селігман у Пенсильванському університеті здійснює програму для підлітків із розрізнення у внутрішньому досвіді катастрофічного мислення, вміння вести внутрішню дискусію та здійснювати самопоміч, зміцнювати надію й розвивати сильні характеристики особистості [3]. Для студентів ним запропонована програма розвитку життєстійкості (Penn Resiliency Program), що пропагує оптимізм, навчає студентів

мислити більш реалістично та гнучко щодо власних проблем. Цікавою є програма, мета якої – підвищення стресостійкості й міцності солдатських сімей (Comprehensive Soldier and Family Fitness – CSF2) [33]. Більшість програм реалізовані в США, однак є проекти також в інших країнах. Так, у Великобританії створена програма «Особистісний синтез» (Personal synthesis programme), мета якої – допомогти людям переборювати життєві складності й відчувати більшу владу над своїм життям. У неї входять такі напрями: розуміння самого себе, керування емоціями, посилення впевненості, прийняття рішень, самомотивація, боротьба з тривогою, переборення стресу, ефективне спілкування, конструктивні взаємини [31]. В Австралії, базуючись на принципах позитивної психології, запропонована програма для школярів [38].

Розпочалося запровадження подібних програм і в Росії. У МГГУ ім. М.А. Шолохова впроваджена в навчальний процес програма «Життєва навігація», метою якої є формування вмінь і розвиток навичок практичного використання знань про закономірності розвитку особистості та реалізації життєвих планів [10].

Ще одним поширеним засобом інформування є бібліотерапія. Книги – суттєвий інструмент самовдосконалення. За кордоном давно склалася практика, коли провідні дослідники, зокрема й проблем суб'єктивного благополуччя, оформлюють результати досліджень не тільки в наукових розвідках, а й пишуть книги для пересічного читача (М. Селігман, С. Любомирські, Е. Дінер). У таких публікаціях результати наукових досліджень представлені у вигляді науково-популярного тексту, який містить опитувальники (М. Селігман), рекомендації та вправи (С. Любомирські), що дозволяє читачеві здійснювати самодіагностику, а саме читання «перетворюється в дистантне психологічне консультування» [5, с. 89]. Відзначимо, що подібні літературні форми стали доступними й вітчизняному читачеві. Так, на нашу думку, заслуговують на увагу як фахівців-психологів, так і пересічного читача, такі праці як «Тренінг насолоди» В. та О. Ромек (2009 р.), «Психологія оптимізму» Н.В. Самоукіної (2001 р.), «Тренінг позитивного мислення» Т.В. Ексакусто (2012 р.), «Секрети успіху та успішності сучасної людини» В.В. Левченко (2014 р.) тощо.

*Інтернет-технології й консультування.* Оскільки позитивна психологія переживала своє становлення в час, коли активно розвивалася мережа Інтернет, дослідники почали використовувати технологічні досягнення, зокрема Інтернет та додатки для



мобільних телефонів. Наприклад, пропонуються онлайн опитування чи консультавання, веб-сайти, де надаються огляди й наукові результати з проблем суб'єктивного благополуччя й щастя (серед найбільш авторитетних такі: [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org); [www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org)). Існує додаток для iPhone «The Live Happy», що базується на результатах досліджень С. Любомирські та має 8 позицій: 1) смакування, 2) спомини; 3) журнал добрих справ; 4) просування соціальних зв'язків; 5) оцінка цілі та її досягнення; 6) журнал вдячності; 7) вираження вдячності; 8) оптимістичне мислення [30]. Також пропонуються бази даних щодо ментального здоров'я (<http://www.beacon.anu.edu.au>), де за 40 категоріями аналізуються запропоновані впливи та додатки (опис, інформація про доступність, доказова база, науковий і користувальницький рейтинг, коментарі).

Поступово консультування з окремого виду психологічної практики під впливом розвитку інформаційних технологій зливається зі специфічними формами психологічної допомоги, що практикуються в інтернет-мережах. Наприклад, програма О.Д. Бабанової «Апгрейд емоцій» (2014 р.), що спрямована на емоційну саморегуляцію, пропонується у вигляді вебінару та 21-денного електронного посту із завданнями [1].

Однак подібна самостійна індивідуальна робота має декілька обмежень. По-перше, це швидко зниження мотивації. Згідно з даними американських дослідників дуже незначна частина тих користувачів, що завантажували «The Live Happy» використовувала її протягом тривалого проміжку часу (типовою поведінкою було ознайомлення з програмою й одиначне її використання) (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, Lyubomirsky, 2012).

По-друге, важливою є різноманітність. Часто психологи адаптують стратегії впливу таким чином, щоб, з одного боку, задовольняти потреби людини, з іншого боку, кидати виклик використанню навичок нових способів, щоб сприяти особистісному зростанню. Наприклад, у дослідженні С. Любомирські та інших (2011 р.) респондентам пропонувалося щотижня, пишучи лист «Найкраще з можливих Я», включати різні теми (особисте життя, досягнення в освіті, хобі або особисті інтереси, сімейне життя, кар'єра, громадське життя, фізичне/психологічне здоров'я) [8]. Зміни, що відбуваються в житті конкретної людини під впливом подібних інтервенцій, повинні сприяти переживанню щастя.

По-третє, найбільш важливим моментом є своєрідність кожної особистості, що стає суттєвою перепорою для широкого поши-

рення, наприклад, мобільних додатків. Наприклад у вищезгаданому дослідженні А. Паркс та інших (2012 р.) виявлено, що все населення можна поділити на дві великі групи: ті, хто мають середній рівень благополуччя й окремі депресивні симптоми, і ті, хто благополучні за великою кількістю ознак і не мають депресивних симптомів. Відповідно, техніки підвищення благополуччя повинні відрізнятися. В одному з недавніх досліджень показано, що в осіб, схильних до депресії та незадоволених міжособистісними стосунками, під час використання техніки вдячності стан погіршувався – рівень суб'єктивного благополуччя знижувався [34].

Таким чином, психологічні інтервенції, що використовує сама особистість стосовно себе, мають низьку ефективність через відсутність мотивації. За зовнішнього контролю (з боку консультанта, психотерапевта або групи) результати набагато кращі. На ефективність дії впливають характеристики групи (наприклад, її мотиваваність).

*Психотерапія* в рамках позитивної психології досить неоднорідна. Так, існують позитивна психотерапія [18; 32], терапія благополуччя [20], терапія надії [25], терапія якості життя [21]. В Україні метод позитивної психотерапії почав розвиватися з 1992 р. завдяки діяльності Українсько-Німецького Центру Позитивної психотерапії (з 2006 р. Українського інституту позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту). Позитивна психотерапія робить акцент на дослідженні симптому/проблеми з точки зору позитивного впливу на життя людини (позитивний процес); дослідженні конкретних подій, що є тригером для конкретних переживань, думок і дій (змістовий процес); розробленні нових цілей та орієнтацій, які допомагають уникати невротичних станів і дозволяють використати потенціал самопомоги [11].

Близький із *тренінговими* формами роботи так званий *коучінг*. Серед його різновидів стосуюнок до позитивної психології мають лайф-коучінг – допомога в життєвих змінах, а також коучінг персональної ефективності – розвиток необхідних навичок. На відміну від терапії, яка спрямована на лікування фізичного або психічного захворювання, коучінг визначають як дію, що орієнтована на спільний процес, мета якою – полегшити досягнення цілі, самокероване навчання та/або покращання самореалізації в особистому та професійному житті коуча [36]. Серед прикладів тренінгових програм, спрямованих на підвищення окремих аспектів суб'єктивного благопо-

луччя, можемо навести експериментальну програму С.А. Башкатова та Н.В. Гафарової, що складається з одного тренінгового заняття та 10-денного завдання для самостійної роботи [2].

Незважаючи на будь-яку форму надання психологічної допомоги, позитивна психологія виходить із таких постулатів. Ключовим напрямом удосконалення особистості є зміна фокусу бачення ситуації в емоційному ракурсі (культура позитивності), адже в будь-якому випадку вирішення проблеми є важливим чинником розвитку особистості. Особливий акцент робиться на роботі з перевагами/чеснотами людини: «Не боротися зі слабостями, а культивувати в собі сильні сторони» [15, с. 74].

Важливим ресурсами особистості виступають атрибутивний стиль (оптимізм, позитивна пам'ять), здатність до саморегуляції та керування часом (баланс часової перспективи), стан оптимального переживання (поток), переживання задоволення (смакування), самодетермінація (постановка цілей і їх реалізація) і самоефективність. Підкреслюється й соціальний аспект добробуту: для підвищення благополуччя рекомендується цінувати стосунки, виражати вдячність, здійснювати добрі справи та вміти прощати.

**Висновки.** Отже, зважаючи на вищесказане, можемо зробити висновок, що головною метою допомоги в позитивній психології вважається підвищення суб'єктивного благополуччя (відчуття щастя, радості). Особливий акцент робиться на зміні фокусу сприймання дійсності та способі мислення. Підкреслюється самодетермінація особистості: самостійне визначення нею мети й засобів досягнення особистісних змін. Таким чином, психотерапевт втрачає роль «поводиря», він набуває статусу поінформованого комунікатора.

Таким чином, у межах позитивної психології розроблено чимало технік і прийомів, що дозволяють впливати на благополуччя особистості. На початкових стадіях такі прийоми використовувалися здебільшого в індивідуальному консультуванні, однак останнім часом постала потреба розширити межі придатності подібних практик: ввести їх в освітній простір, у повсякденну діяльність через самоосвіту й інформування. На жаль, особливості української ментальності та традиційний акцент наукового дискурсу на негативних явищах людської психіки призводить до того, що серед української психологічної спільноти ідеї позитивної психології не знайшли великого поширення. Однак, на нашу думку, використання подібних форм роботи будуть доцільними й

корисними навіть у кризових умовах українського суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабанова Е.Д. Психологическое сопровождение формирования представлений о счастье / Е.Д. Бабанова // Научный поиск. – 2014. – № 4(14). – С. 5–8.
2. Башкатов С.А. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов повышения характерологической позитивности личностного благополучия с позиции позитивной психологии / С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8. – № 2. – С. 78–87.
3. Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология / И. Бонивелл, пер с англ. М. Бабичевой. – М. : Время, 2009. – 192 с.
4. Гурьева Л.П. Позитивная и традиционная психология (в исследованиях М. Селигмана и российских психологов) / Л.П. Гурьева // Вестник Московского государственного гуманитарного университета имени М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2012. – № 3. – С. 83–90.
5. Елизаров А.Н. Новая позитивная психология объективной успешности: технология самодиагностики / А.Н. Елизаров, М.Н. Болдинова // Вестник Московского государственного гуманитарного университета имени М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2014. – № 3. – С. 89–100.
6. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойл. – СПб. : Речь, 2010. – 352 с.
7. Левченко В.В. Секреты успеха и успешности современного человека : [монография] / В.В. Левченко. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 259 с.
8. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски. – СПб. : Питер, 2014. – 352 с.
9. Найдынова Л.А. Социальные сети как ландшафт работы с клиентом у «малому світу» соседства / Л.А. Найдынова // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – К. : Міленіум, 2008. – С. 182–190.
10. Огнев А.С. Жизненная навигация / А.С. Огнев. – М. : Изд-во МГТУ им. М. А. Шолохова, 2009. – 165 с.
11. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н.П. Пезешкиан. – пер. с нем. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
12. Ромек В.Г. Тренинг наслаждения / В.Г. Ромек, Е.А. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 160 с.
13. Самоукина Н.В. Психология оптимизма: способы преодоления стрессов и депрессий / Н.В. Самоукина. – М. : Изд-во института психотерапии, 2001. – 240 с.
14. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. – пер. с англ. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
15. Улановский А.М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни / А.М. Улановский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 59–80.
16. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия / Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 427 с.
17. Biswas-Diener R. An experiential approach to teaching positive psychology to undergraduates / R. Biswas-



Diener, L. Patterson // *Journal of Positive Psychology*. – 2011. – № 6. – P. 477–481.

18. Duckworth A.L. Positive Psychology in clinical practice / A.L. Duckworth, T.A. Steen, M.E. Seligman // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2005. – № 1. – P. 629–651.

19. Easterlin R. Explaining Happiness. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America / R. Easterlin [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.pnas.org/content/100/19/11176.full.pdf>.

20. Fava G.A. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy / G.A. Fava, C. Ruini // *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. – 2003. – № 34(1). – P. 45–63.

21. Frisch M.B. Quality of life therapy / M.B. Frisch. – Hoboken, NJ : Wiley, 2006.

22. Furedi F. Why the “politics of happiness” makes me mad / F. Furedi [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.spiked-online.com/index.php?site/article/311/](http://www.spiked-online.com/index.php?site/article/311/).

23. Gable S. What (and why) is positive psychology? / S. Gable, J. Haidt // *Review of General Psychology*. – 2005. – № 9(2). – P. 103–110.

24. Layard R. Happiness. Lessons From a New Science / R. Layard. – London : Penguin Books, 2005.

25. Lopez S.J. Hope therapy: Helping clients build a house of hope / S.J. Lopez, R.K. Floyd, J.C. Ulven, C.R. Snyder // *Handbook of hope: Theory, measures and applications* / ed. C.R. Snyder. – San Diego, CA : Academic Press, 2000. – P. 123–150.

26. Lykken D.T. Happiness is a stochastic phenomenon / D.T. Lykken, A. Tellegen // *Psychological Science*. – 1996. – № 7. – P. 186–189.

27. Lyubomirsky S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade // *Review of General Psychology*. – 2005. – № 9. – P. 111–131.

28. Noll H.-H. Subjective well-being in Germany: Evolutions, determinants and policy implications / H.-H. Noll, S. Weick // *Happiness and social policy in Europe* / ed. B. Greve. – Cheltenham : Edward Elgar, 2010. – P. 70–88.

29. Parks A.C. Positive interventions: Past, present and future. Bridging acceptance and commitment therapy and positive psychology: A practitioner’s guide to a unifying framework / A.C. Parks, R. Biswas-Diener. – Oakland, CA : New Harbinger, 2013.

30. Parks A.C. Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers / A.C. Parks, M.D. Della Porta, R.S. Pierce, R. Zilca, S. Lyubomirsky // *Emotion*. – 2012. – № 12. – P. 1222–1234.

31. Popovich N. Should Education Have Happiness Lessons? / N. Popovich // *The Oxford Handbook of Happiness* / Eds. S. David, I. Boniwell, A. Conley Ayers. – Oxford : Oxford University Press, 2013. – P. 551–562.

32. Rashid T. Positive Psychotherapy in Current Psychotherapies / T. Rashid, M.E. Seligman ; by R.J. Corsini, D. Wedding. – Belmont, CA : Cengage, 2013.

33. Reivich K.J. Master resilience training in the US Army / K.J. Reivich, M.E. Seligman, S. McBride // *American Psychologist*. – 2011. – № 66. – P. 25–34.

34. Sergeant S. Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? / S. Sergeant, M. Mongrain // *Journal of Positive Psychology*. – 2011. – № 6. – P. 260–272.

35. Sin N.L. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychological interventions: A practice-friendly metaanalysis / N.L. Sin, S. Lyubomirsky // *Journal of Clinical Psychology*. – 2009. – № 65. – P. 467–487.

36. Spence G.B. Coaching and well-being: A brief review of existing evidence, relevant theory and implications for practitioners / G.B. Spence, A.M. Grant // *The Oxford Handbook of Happiness* / Eds. S. David, I. Boniwell, A. Conley Ayers. – Oxford : Oxford University Press, 2013. – P. 1009–1025.

37. Veenhoven R. Notions of the Good Life / R. Veenhoven // *The Oxford Handbook of Happiness* / Eds. S. David, I. Boniwell, A. Conley Ayers. – Oxford : Oxford University Press, 2013. – P. 161–173.

38. Waters L. A review of school-based positive psychology interventions / L. Waters // *The Australian Educational and Developmental Psychologist*. – 2011. – № 28. – P. 75–90.