



**Міжнародний гуманітарний університет**  
**Кафедра педагогіки та психології**

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**

### ***КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ***

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
за спеціальністю 053 Психологія

***Укладач – доцент Єрмакова С.С.***

**Одеса - 2024**

**Укладач**

**Єрмакова С.С.** Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Позитивна психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 39 с.

Конспект лекцій з дисципліни «Позитивна психологія»  
затверджений на засіданні кафедри педагогіки та психології  
(протокол № 1 від 29 серпня 2024 року)

**ЗМІСТ:**

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Тема 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники.....                 | 4  |
| Тема 2. Щастя та психологічне благополуччя .....                                           | 9  |
| Тема 3. Оптимізм, самооцінка та надія.....                                                 | 16 |
| Тема 4. Використання інструментів позитивної психології в особистісній саморегуляції ..... | 21 |
| Тема 5: Осмисленість життя та шляхи її досягнення.....                                     | 25 |
| Тема 6. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття .....                       | 31 |
| Тема 7. Розвиток духовного благополуччя .....                                              | 35 |
| Література .....                                                                           | 39 |

## Тема 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники

### План

1. Витоки та становлення позитивної психології
2. Основні ідеї та принципи позитивної психології
3. Базові поняття: щастя, благополуччя, смисл життя
4. Основні представники позитивної психології та їх внесок
5. Порівняння з класичними підходами в психології
6. Застосування позитивної психології в практиці
7. Висновки

### Витоки та становлення позитивної психології

Позитивна психологія як самостійний напрям у психологічній науці почала формуватись наприкінці ХХ століття. Її виникнення було реакцією на надмірну орієнтацію традиційної психології на діагностику, патології, дефіцити, страждання та порушення. Протягом тривалого часу психологічна наука концентрувалася на тому, що «не так» із людиною, залишаючи поза увагою ті аспекти, які сприяють її зростанню, щастю, гармонії.

Офіційно про позитивну психологію заговорили у 1998 році, коли Мартін Селігман, обіймаючи посаду президента Американської психологічної асоціації, закликав дослідників зосередитися на позитивних якостях особистості, сильних сторонах і чинниках, які допомагають людям вести повноцінне життя. Селігман вважав, що психологія повинна не тільки лікувати душевні хвороби, але й будувати умови для процвітання людини.

Проте витоки позитивної психології сягають глибше – у гуманістичну психологію 50–60-х років ХХ століття. Авраам Маслоу та Карл Роджерс, попри те, що ще не вживали терміну «позитивна психологія», заклали основу для цього напрямку, наголошуючи на самоактуалізації, внутрішньому потенціалі людини, її унікальності та здатності до зростання.

### Основні ідеї та принципи позитивної психології

Позитивна психологія досліджує ті фактори, які роблять життя людини повноцінним, осмисленим та щасливим. Вона не заперечує існування труднощів, розладів та патологій, але пропонує поглянути на людину з іншої перспективи – як на істоту, здатну долати негаразди, розвиватися, відчувати радість і гармонію.

Основні ідеї позитивної психології включають:

- **Орієнтація на сильні сторони особистості.** Замість аналізу лише недоліків і проблем, позитивна психологія пропонує дослідження чеснот, здібностей, талантів та навичок, які сприяють добробуту.

- **Концепція процвітання (flourishing).** Під цим терміном розуміється не лише відсутність психічних розладів, а активне зростання особистості, реалізація свого потенціалу, соціальна включеність і загальне благополуччя.

- **Ідея життєвої задоволеності.** Позитивна психологія розглядає задоволення життям як результат поєднання емоційного добробуту, відчуття сенсу життя і досягнень у різних сферах.

- **Розвиток позитивних емоцій.** Такі емоції, як вдячність, любов, надія, радість – є не лише приємними, але й функціонально важливими для психічного здоров'я.

### **Базові поняття: щастя, благополуччя, смисл життя**

Одним із ключових об'єктів дослідження позитивної психології є **щастя**. Науковці відрізняють два підходи до розуміння щастя:

- **Гедоністичний підхід** трактує щастя як накопичення позитивних емоцій і зниження негативних.
- **Евдемоністичний підхід** (від Аристотеля) пов'язує щастя з реалізацією власного потенціалу та досягненням сенсу життя.

Із поняттям щастя тісно пов'язане поняття **благополуччя**. Селігман запропонував модель благополуччя PERMA, яка включає п'ять складових:

- P (Positive emotions) – позитивні емоції
- E (Engagement) – залученість у діяльність
- R (Relationships) – позитивні стосунки
- M (Meaning) – сенс життя
- A (Achievement) – досягнення

Кожен із цих елементів важливий для суб'єктивного відчуття щастя. Наприклад, людина може мати досягнення, але без позитивних емоцій чи соціальної підтримки рівень її благополуччя буде знижений.

Ще одне важливе поняття – **смысл життя**. Люди, які мають чітке уявлення про мету свого існування, демонструють вищу резиліентність (стійкість до стресу), більшу задоволеність життям і кращі показники психічного здоров'я.

### **Основні представники позитивної психології та їх внесок**

Позитивна психологія як науковий напрям сформувалась завдяки зусиллям кількох ключових дослідників, які не лише заклали її теоретичні основи, а й розробили практичні інструменти для її застосування. Їхні підходи різняться за акцентами, однак усі вони зосереджені на дослідженні сильних сторін, потенціалу та психологічного благополуччя людини.

**Мартін Селігман** – провідна фігура у позитивній психології, вважається її засновником. Його перший вагомий внесок у психологію – теорія "вивченої беспорядності", що описує стан пасивності у відповідь на повторювані негативні події, які людина вважає неконтрольованими. Згодом, побачивши, як важливо не лише долати беспорядність, але й будувати силу, він звернув увагу на позитивні аспекти функціонування особистості.

У 1998 році Селігман проголосив створення позитивної психології як окремої дисципліни. Його головна концепція – модель **PERMA**, яка охоплює п'ять складових благополуччя:

1. **P (Positive Emotions)** – позитивні емоції як джерело радості, натхнення, вдячності.
2. **E (Engagement)** – залучення у діяльність, стан потоку.
3. **R (Relationships)** – важливість позитивних міжособистісних зв'язків.
4. **M (Meaning)** – наявність сенсу в житті.
5. **A (Accomplishment)** – прагнення досягнень та особистісного зростання.

Селігман також спільно з Крістофером Петерсоном створив класифікацію чеснот і сильних сторін (VIA), що охоплює 24 ключові риси, розподілені на 6 основних чеснот (мудрість, мужність, гуманність, справедливість, стриманість, трансцендентність).

**Міхай Чиксентмігай** – угорсько-американський психолог, який увів у психологічний дискурс поняття **потоку** (*flow*). Потік – це особливий стан, коли людина повністю занурена в діяльність, яка відповідає її здібностям і викликає високу концентрацію, захоплення і задоволення. Поняття потоку є центральним у розумінні психологічного благополуччя, оскільки воно пов'язане з внутрішньою мотивацією, творчістю, самореалізацією. Дослідження Чиксентмігай доводять, що саме такі моменти активного залучення створюють відчуття щастя і життєвої повноти.

Його праці, зокрема книга *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, мали великий вплив на розвиток позитивної психології, оскільки вони зосереджують увагу не на переживаннях страждання, а на вершинах людського досвіду.

**Авраам Маслоу** – один із попередників позитивної психології, засновник гуманістичної школи. Він розробив **ієрархію потреб**, на вершині якої розташована **самоактуалізація** – прагнення особистості до реалізації своїх можливостей та сенсу життя. Маслоу був одним із перших, хто почав вивчати "здорових" людей, які не лише вільні від патологій, але й мають високу самооцінку, глибоке відчуття сенсу, творчий потенціал. У працях Маслоу велике значення надається чеснотам, піковим переживанням, духовному зростанню. Хоча він не вживав терміна "позитивна психологія",

його філософія заклала її фундамент – віру в силу, цінність і розвиток особистості.

**Карл Роджерс** – інший представник гуманістичної психології, чия концепція **особистісного зростання і умов для самореалізації** є основою для позитивного підходу. Він вважав, що в кожній людині закладений потенціал для розвитку, який розкривається в умовах безумовного прийняття, емпатії та автентичного спілкування. У своїй терапевтичній практиці Роджерс створив **клієнт-центрований підхід**, який базується на глибокій вірі в людину. Його роботи актуальні для позитивної психології тим, що вони підкреслюють важливість підтримки, особистісного вибору, суб'єктивного досвіду, гармонії між "я-ідеальним" і "реальним я".

**Крістофер Петерсон** разом із Селігманом був співавтором праці *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, яка є своєрідним аналогом «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів» (DSM), але для позитивних рис. Він вважав, що наука має не лише діагностувати хвороби, а й визначати риси, які роблять життя вартим проживання. Книга стала основою для розробки методик дослідження сильних сторін особистості (наприклад, опитувальник VIA Survey), які сьогодні широко застосовуються у психотерапії, освіті та коучингу.

**Барбара Фредріксон** – одна з провідних дослідниць позитивних емоцій. Вона розробила **теорію розширення і побудови (broaden-and-build theory)**, яка доводить, що позитивні емоції не просто викликають приємні переживання, а й: озширюють діапазон мислення і поведінки, сприяють формуванню особистісних ресурсів, покращують соціальні зв'язки, підвищують стійкість до стресу.

Фредріксон досліджувала ефекти таких емоцій, як вдячність, натхнення, захоплення, любов. Її праці мають велике практичне значення, зокрема в терапевтичній роботі, у програмах відновлення після травм і депресій.

### **Порівняння з класичними підходами в психології**

Позитивна психологія не суперечить традиційним напрямам, але має відмінні акценти:

- **Фрейдизм і психоаналіз** зосереджені на несвідомих конфліктах, дитячих травмах, патологіях. У центрі – хвороба.
- **Біхевіоризм** розглядає людину як об'єкт впливу середовища. Особистість – результат навчання, а не активний суб'єкт.
- **Гуманістична психологія** близька до позитивної, але акцентується більше на унікальності індивіда, його суб'єктивному досвіді.
- **Позитивна психологія** натомість звертає увагу на ресурсні стани, добробут, розвиток сильних сторін, дослідження щастя і смислу життя.

Таким чином, позитивна психологія не замінює класичні підходи, а доповнює їх, відкриваючи нові горизонти у вивченні психіки людини.

### **Застосування позитивної психології в практиці**

Сьогодні позитивна психологія активно застосовується в освіті, бізнесі, охороні здоров'я, психотерапії та коучингу. Основні сфери застосування:

- Освіта. Використання програм розвитку емоційного інтелекту, формування позитивного клімату в класі, розвиток мотивації учнів.
- Організації та бізнес. Розвиток лідерських якостей, командної роботи, корпоративної культури, орієнтованої на добробут працівників.
- Психотерапія. Допомога у виявленні внутрішніх ресурсів, формуванні життєвих цілей, підтримці позитивного мислення.
- Медицина. Робота з хронічними пацієнтами через розвиток надії, вдячності, оптимізму та смислу життя.
- Особистісний розвиток. Вивчення та застосування технік вдячності, візуалізації, ведення щоденників щастя, розвиток усвідомленості.

### **Висновки**

Позитивна психологія – це не просто новий напрям, а глибоке переосмислення ролі психології у житті людини. Вона акцентує увагу не на слабкостях, а на можливостях, не на травмах, а на зростанні. Її внесок полягає у створенні більш гуманної, натхненної психологічної науки, яка допомагає людям не лише долати труднощі, але й будувати повноцінне, осмислене, щасливе життя.

У сучасному світі, сповненому викликів, позитивна психологія стає своєчасною відповіддю на запити особистості й суспільства. Вона не відкидає складнощі, але вчить бачити в них точки росту, відкривати внутрішній потенціал і творити гармонійне буття.

## Тема 2. Щастя та психологічне благополуччя

### План

1. Витоки та формування позитивної психології
2. Основні ідеї та цінності позитивної психології
3. Ключові поняття: щастя, благополуччя, смисл життя
4. Мартін Селігман як засновник позитивної психології
5. Інші провідні представники: М. Чиксентмігайі, А. Маслоу, К. Роджерс, Б. Фредріксон, К. Петерсон
6. Порівняння позитивної психології з традиційними підходами
7. Значення та перспективи позитивної психології

### Витоки та формування позитивної психології

Позитивна психологія – це сучасний напрям психологічної науки, що досліджує природу щастя, благополуччя, сили особистості, позитивні емоції та умови для особистісного зростання. Її виникнення стало відповіддю на однобічність традиційної психології, яка зосереджувалась переважно на патологіях, хворобах, дефіцитах особистості.

Хоча як науковий рух позитивна психологія офіційно постала у 1998 році, коли Мартін Селігман виступив із відповідною ініціативою в ролі президента Американської психологічної асоціації, її витоки можна знайти у працях гуманістичних психологів 50–60-х років ХХ століття. Авраам Маслоу, Карл Роджерс та інші ще тоді закликали зосередити увагу на здорових, гармонійних і самореалізованих людях.

Позитивна психологія не заперечує значущості лікування психічних розладів, але пропонує інше запитання: **«Що робить життя вартим проживання?»** Відповідь на нього і стало головним завданням цього напрямку.

### Основні ідеї та цінності позитивної психології

Позитивна психологія – це не просто новий напрям у науці, а справжня зміна парадигми. Замість зосередженості на психічних розладах, стражданнях та патологіях, вона пропонує дослідження чинників, які сприяють процвітанню людини. У центрі позитивної психології – повноцінне, осмислене, емоційно багате життя, в якому людина відчуває себе щасливою, здатною розвиватися, підтримувати інші, бути залученою у справи, що мають значення. Ось ключові ідеї, які формують зміст позитивної психології:

#### Фокус на сильних сторонах особистості

Одна з головних ідей – замість того, щоб шукати «що не так» з людиною, позитивна психологія запитує: *«Що в тобі вже добре? Що ти можеш розвивати?»*. Це означає вивчення чеснот, таких як: мужність, оптимізм,

енергійність, емпатія, доброта, вдячність, життєва мудрість, почуття гумору, цілеспрямованість.

Система VIA (Values in Action), створена Селігманом і Петерсоном, містить 24 сильні сторони, які можуть проявлятися у кожної людини, незалежно від культури чи віку. Ідея полягає в тому, щоб визначити й активувати свої головні чесноти, бо саме вони приводять людину до щастя.

### **Концепція процвітання (flourishing)**

Позитивна психологія вводить поняття **процвітання** – це стан, коли людина не просто функціонує або виживає, а повністю реалізує себе, досягає балансу між внутрішнім і зовнішнім світом. Це багатогранне явище, яке включає: емоційне благополуччя (позитивні почуття), психологічну зрілість (самореалізація, автономність), соціальну інтеграцію (позитивні стосунки, співпраця), наявність сенсу життя, досягнення важливих цілей.

Процвітання – це оптимальний стан функціонування особистості.

### **Роль позитивних емоцій**

На відміну від традиційної психології, яка більше зосереджувалась на негативних емоціях (страх, гнів, тривога), позитивна психологія досліджує: радість, вдячність, любов, надію, натхнення.

Позитивні емоції не просто приємні – вони відіграють важливу адаптивну функцію. Барбара Фредріксон у своїй теорії розширення і побудови доводить, що такі емоції розширюють коло мислення, допомагають формувати нові ідеї, розвивати стійкість до стресу, налагоджувати соціальні зв'язки.

### **Усвідомленість і життя в моменті (mindfulness)**

Позитивна психологія визнає цінність усвідомленості – здатності зосереджувати увагу на теперішньому моменті без осуду. Це дозволяє людині краще розуміти свої емоції, знижувати рівень тривоги, глибше переживати позитивні моменти життя.

Практики усвідомленості, як-от медитація, щоденники вдячності, спостереження за диханням, стали інструментами для розвитку психічного благополуччя в рамках позитивної психології.

### **Орієнтація на майбутнє, а не на минуле**

Позитивна психологія допомагає людині не лише усвідомлювати свій досвід, але й будувати майбутнє – визначати мету, мрії, цінності, що ведуть її вперед. Важливим є запитання: *«Яким я хочу бути? Як я можу туди дістатися?»*.

Оптимізм і надія – це не фантазії, а науково вивчені стани, які сприяють досягненню цілей, подоланню перешкод, підтримці мотивації. Розвивати їх можна свідомо.

### **Сенс і цінності як джерело стійкості**

Одним із найглибших питань позитивної психології є **смысл життя**. Людина, яка має усвідомлену життєву мету, демонструє вищу резилієнтність, психологічну гнучкість і довготривалу життєву задоволеність. Це особливо помітно у важкі періоди життя: втратах, хворобах, кризах. Позитивна психологія досліджує, як знайти смысл у найскладніших обставинах, і розглядає це як одну з ключових передумов психічного здоров'я.

### **Науковий підхід до щастя і розвитку**

Важливою рисою позитивної психології є її емпіричний характер. Вона базується на доказах, великих вибірках, експериментах, валідованих методиках. Тобто йдеться не про абстрактну філософію, а про практичну науку, яка вивчає: як змінити рівень щастя, що впливає на задоволення життям, як формуються позитивні звички, як тренувати силу волі, самоконтроль, емоційний інтелект. Це дозволяє застосовувати позитивну психологію в освіті, психотерапії, бізнесі, медицині, політиці.

### **Ключові поняття: щастя, благополуччя, смысл життя**

Одним із центральних понять позитивної психології є **щастя**. Його розуміють як суб'єктивне благополуччя, яке включає як емоційний компонент (позитивні емоції), так і когнітивний (задоволення життям). Виділяють два основні підходи до трактування щастя:

- **Гедоністичний**: щастя – це наявність приємних відчуттів, відсутність страждань.
- **Евдемоністичний** (за Арістотелем): щастя – це повноцінне, осмислене життя, реалізація внутрішнього потенціалу.

Мартін Селігман запропонував концепцію **благополуччя PERMA**, яка складається з п'яти компонентів:

1. **P (Positive emotions)** – позитивні емоції: радість, вдячність, натхнення.
2. **E (Engagement)** – залученість у діяльність, стан потоку.
3. **R (Relationships)** – позитивні міжособистісні зв'язки.
4. **M (Meaning)** – смысл і ціль існування.
5. **A (Accomplishment)** – досягнення і особистісні успіхи.

Окремої уваги заслуговує поняття **смыслу життя**. Люди, які мають чітке уявлення про свою місію, мету, цінності, зазвичай демонструють вищу психологічну стійкість, адаптивність і задоволення життям.

### **Мартін Селігман як засновник позитивної психології**

Мартін Селігман – ключова постать позитивної психології. Його науковий шлях розпочався з дослідження "вивченої безпорадності", однак згодом він дійшов висновку, що набагато важливішим є не лише лікувати психічні розлади, а й сприяти процвітанню людини. У 1998 році Селігман окреслив основні напрями нової науки про щастя. Основними його внесками стали:

**Модель PERMA**, яка інтегрує всі основні компоненти благополуччя.

**Класифікація VIA (Values in Action)** – система чеснот та сильних сторін особистості, розроблена разом із Крістофером Петерсоном. Ця система включає 24 позитивні риси, поділені на шість базових чеснот: мудрість, мужність, гуманність, справедливість, стриманість і духовність.

**Практичні програми позитивної психотерапії**, зокрема методи щоденника вдячності, виявлення сильних сторін, тренування оптимізму.

Селігман також активно працював над впровадженням позитивної психології в освіту, організації, медицину.

**Інші провідні представники: М. Чиксентмігай, А. Маслоу, К. Роджерс, Б. Фредріксон, К. Петерсон**

**Міхай Чиксентмігай** – автор концепції *потoku (flow)*, тобто стану повного занурення у діяльність, коли людина відчуває контроль, натхнення і задоволення. Потік пов'язаний із високою продуктивністю, творчістю та щастям.

**Авраам Маслоу** – один із засновників гуманістичної психології, розробив **ієрархію потреб**, на вершині якої знаходиться **самоактуалізація**. Його ідеї про пікові переживання, внутрішній потенціал і духовний розвиток стали теоретичною основою позитивного підходу.

**Карл Роджерс** – творець клієнт-центрованої терапії. Він наголошував на важливості безумовного прийняття, емпатії та автентичності для зростання особистості. Його концепція актуалізаційної тенденції перегукується з ідеєю внутрішніх ресурсів у позитивній психології.

**Барбара Фредріксон** – дослідниця позитивних емоцій. Її теорія розширення і побудови доводить, що позитивні емоції сприяють розвитку когнітивних, соціальних і фізичних ресурсів, підвищують психологічну гнучкість і стійкість.

**Крістофер Петерсон** – співавтор концепції VIA, дослідник характерологічних чеснот. Він сформулював основне кредо позитивної психології: *«Психологія – це не лише про те, що не так із людьми, але й про те, що з ними гаразд»*.

### **Порівняння позитивної психології з традиційними підходами**

Позитивна психологія є відносно новим напрямом у психологічній науці, який принципово відрізняється від класичних підходів як за фокусом дослідження, так і за методами роботи. Замість зосередження на патології, дисфункції, травмах та негативних аспектах людського існування, позитивна психологія акцентує увагу на здоров'ї, силі, розвитку, сенсі та щасті.

Розглянемо основні відмінності між позитивною психологією та найвпливовішими напрямами традиційної психології.

**Психоаналіз (Зигмунд Фрейд).** Фокус: несвідомі конфлікти, внутрішня боротьба, травматичні переживання дитинства, інстинкти. Мета терапії: усвідомлення і розв'язання внутрішніх конфліктів, подолання невротичних симптомів. Образ людини: особистість визначається минулим, несвідомим, вона є радше пасивним об'єктом внутрішніх суперечностей. Позитивна психологія у цьому контексті демонструє іншу перспективу: вона орієнтована на майбутнє, розвиток, наявність внутрішніх ресурсів. Людина тут – активний суб'єкт, здатний будувати щастя і зростати навіть після психологічних травм.

**Біхевіоризм (Джон Ватсон, Б.Ф. Скіннер).** Фокус: спостережувана поведінка, роль підкріплення і покарання. Мета дослідження: формування поведінкових реакцій за допомогою навчання. Образ людини: індивід як «чиста дошка», на яку впливають зовнішні умови; поведінка – результат стимулів. Позитивна психологія не заперечує важливість середовища, однак визнає внутрішні чинники розвитку – волю, мотивацію, самоусвідомлення, емоції. Вона вивчає не лише реакції, а й глибокі екзистенційні питання: у чому сенс життя, що робить людину щасливою, як віднайти себе.

**Когнітивна психологія (Аарон Бек, Альберт Елліс).** Фокус: мислення, переконання, установки, які впливають на емоції та поведінку. Мета терапії: зміна деструктивних схем мислення. Образ людини: особистість як «інформаційна система», що інтерпретує світ через фільтр переконань. Позитивна психологія частково поділяє ці ідеї, особливо у сфері дослідження оптимізму, надії, віри в себе. Водночас вона виходить за межі когнітивної корекції, зосереджуючись на формуванні позитивного мислення, розвитку емоційної гнучкості та культивуванні вдячності, натхнення, любові.

**Гуманістична психологія (Авраам Маслоу, Карл Роджерс).** Фокус: самореалізація, свобода вибору, суб'єктивний досвід, цінності. Мета терапії: допомога людині в особистісному зростанні, пошуку себе. Образ людини: активний, цінний, автономний суб'єкт із внутрішнім потенціалом до розвитку. Цей напрям вважається найближчим до позитивної психології. Проте є

відмінності. Гуманістична психологія більше базується на філософії і феноменології, меншою мірою — на емпіричних дослідженнях. Позитивна психологія, своєю чергою, активно оперує науковими методами, статистикою, тестуванням. Вона створює масштабні дослідження, проводить експерименти, застосовує інструменти оцінювання благополуччя.

**Екзистенційна психологія (Віктор Франкл, Ірвін Ялом).** Фокус: питання життя і смерті, відповідальність, свобода, пошук сенсу. Мета терапії: допомогти людині знайти власні відповіді на ключові життєві запитання. Образ людини: свідомо, вільна істота, здатна обирати шлях навіть у стражданні. Позитивна психологія активно інтегрує екзистенційний підхід, особливо у вивченні смислу життя, духовності, трансцендентності. Проте вона акцентує не на стражданні, а на тому, як людина може з нього вийти — через розвиток сили волі, цілей, взаємодії з іншими.

**Підсумкова таблиця (для візуального зіставлення):**

| <b>Підхід</b>                   | <b>Основний фокус</b> | <b>Образ людини</b>      | <b>Позитивна психологія — відмінність</b>                |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Психоаналіз</b>              | Несвідомі конфлікти   | Пасивний об'єкт минулого | Орієнтація на ресурси, активний суб'єкт                  |
| <b>Біхевіоризм</b>              | Поведінка як реакція  | Об'єкт впливу середовища | Увага до внутрішніх процесів, цінностей, емоцій          |
| <b>Когнітивна психологія</b>    | Переконання, мислення | Інформаційна система     | Поглиблення до емоційної сфери, сенсу, етичних цінностей |
| <b>Гуманістична психологія</b>  | Самореалізація        | Активний суб'єкт         | Наукова емпірична база, статистика, вимірювання          |
| <b>Екзистенційна психологія</b> | Сенс, свобода, смерть | Вільна, свідомо істота   | Опора на позитивні емоції, розвиток у стражданні         |

**Значення та перспективи позитивної психології.** Сучасне суспільство стикається з численними викликами: стрес, тривожність, соціальна ізоляція, втрата сенсу. Позитивна психологія пропонує дієві інструменти для підтримки психічного здоров'я й підвищення якості життя.

**Її значення полягає у наступному.** Переорієнтація уваги з проблем на можливості. Підтримка особистісного зростання у різних сферах – освіта, сім'я, робота. Розвиток практик усвідомленості, вдячності, емпатії. Посилення адаптаційного потенціалу в умовах кризи.

**Перспективи розвитку позитивної психології.** Інтеграція в освітні програми. Використання в організаційній психології. Створення програм профілактики психічних розладів. Пошук національних і культурних моделей щастя.

### Тема 3: Оптимізм, самооцінка та надія

#### План

1. Психологічна сутність понять оптимізму, самооцінки та надії
2. Теоретичні підходи до вивчення оптимізму, самооцінки і надії
3. Структура та функції оптимізму, самооцінки та надії в особистості
4. Механізми формування оптимістичного погляду, позитивної самооцінки та надії
5. Зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на розвиток цих рис
6. Роль оптимізму, самооцінки і надії у психологічному благополуччі
7. Висновки

#### Психологічна сутність понять оптимізму, самооцінки та надії

**Оптимізм, самооцінка та надія** є базовими особистісними характеристиками, які відіграють ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я, емоційного благополуччя та адаптації до життєвих обставин. У контексті позитивної психології ці поняття розглядаються як **внутрішні ресурси**, що допомагають особистості долати труднощі, формувати цілі та досягати бажаного.

**Оптимізм** – це схильність очікувати позитивного результату у майбутньому. Він відображає віру в те, що хороші події частіші та мають стабільну природу, тоді як погані — випадкові й мінущі.

**Самооцінка** – це ставлення людини до самої себе, її уявлення про власну цінність, здатності, гідність. Вона може бути адекватною, завищеною або заниженою.

**Надія** – це психологічний стан, що поєднує віру у досяжність мети та внутрішню мотивацію діяти для її досягнення, навіть попри труднощі.

Ці поняття тісно пов'язані між собою: висока самооцінка сприяє оптимістичному мисленню, а надія надає життю напрямок, зміст і витривалість.

#### Теоретичні підходи до вивчення оптимізму, самооцінки і надії

**Оптимізм** досліджувався у межах кількох наукових підходів:

- **Когнітивний підхід** (Аарон Бек) розглядає оптимізм як позитивне упередження у сприйнятті світу.
- **Модель атрибуційного стилю** (Мартін Селігман) пояснює, що оптимісти приписують позитивні події стабільним і глобальним причинам, а негативні – тимчасовим і локальним.
- **Еволюційна психологія** вказує, що оптимізм сприяє виживанню, підтримуючи мотивацію навіть у складних обставинах.

**Самооцінка** вивчалася у рамках:

- Психоаналітичного підходу (З. Фрейд) – як частина структури «Я».
- Гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) – як основа для самореалізації та життєвої рівноваги.
- Соціального навчання (А. Бандура) – самооцінка формується через зворотний зв'язок із соціальним оточенням.

**Надія** як наукове поняття найбільш ґрунтовно представлена у моделі **Чарлза Снайдера**, який визначив її як комбінацію: цільової орієнтації (goal-directed thinking), шляху до мети (pathways thinking), мотивації до дії (agency thinking). Надія, за Снайдером, – це не лише пасивне очікування, а активна когнітивна стратегія, що включає планування і віру в здатність досягати мету.

### **Структура та функції оптимізму, самооцінки та надії в особистості**

Усі три характеристики мають складну внутрішню структуру та виконують важливі психологічні функції:

#### **Оптимізм:**

- Когнітивний компонент: позитивні очікування щодо майбутнього.
- Емоційний компонент: переважання позитивного емоційного фону.
- Поведенковий компонент: готовність діяти, не здаватися при невдачах.

Функції: підтримує мотивацію, знижує рівень тривожності, підвищує стресостійкість, сприяє довготривалому плануванню.

#### **Самооцінка:**

- **Когнітивна складова:** уявлення про себе (якісні характеристики).
- **Емоційна складова:** самоприйняття, гордість або сором.
- **Оціночна складова:** суб'єктивна оцінка власної значущості.

Функції: формує самоусвідомлення, забезпечує адаптацію до середовища, впливає на комунікацію, успішність, упевненість.

#### **Надія:**

- **Цільова установка:** наявність чітких, ціннісно орієнтованих цілей.
- **Пошук шляхів:** здатність знаходити альтернативні варіанти досягнення мети.
- **Агентність:** внутрішня енергія для дії.

Функції: активізує волю до життя, підтримує активність у складних ситуаціях, знижує ризик депресії, підвищує загальну життєздатність.

### **Механізми формування оптимістичного погляду, позитивної самооцінки та надії**

Формування оптимізму, самооцінки та надії починається у дитинстві й залежить як від **внутрішніх**, так і **зовнішніх** факторів.

**Оптимізм** формується завдяки: досвіду раннього успіху; підтримці з боку батьків і значущих дорослих; моделюванню позитивних установок; когнітивним звичкам (пояснення подій у позитивному ключі).

**Самооцінка** розвивається: у процесі порівняння себе з іншими (соціальні стандарти); через оцінки батьків, вчителів, ровесників; за допомогою особистих досягнень; завдяки досвіду подолання труднощів.

**Надія** зростає, коли: дитину навчають планувати; в неї є досвід подолання складних ситуацій; вона бачить зразки витривалості й віри в себе; формується здатність розглядати життя як процес пошуку, а не лише результат.

Важливу роль відіграють емоційна підтримка, визнання, наставництво та зворотний зв'язок, який дитина чи дорослий отримують із соціального оточення.

### **Зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на розвиток оптимізму, самооцінки та надії**

Розвиток оптимізму, самооцінки та надії як важливих особистісних якостей залежить від поєднання **внутрішніх** (індивідуально-психологічних) і **зовнішніх** (соціальних, культурних, життєвих) чинників. Ці ресурси формуються в процесі життєвого досвіду, під впливом значущих взаємодій і власної активності особистості.

#### **Внутрішні чинники:**

**1. Темперамент та особистісні риси.** Особистісні характеристики, зумовлені біологічною базою, мають значення для формування оптимізму та самооцінки: люди з урівноваженим типом нервової системи більш стійкі до стресу, швидше відновлюють позитивний емоційний фон; екстраверти частіше виявляють схильність до оптимізму, тоді як інтроверти можуть мати більше схильності до саморефлексії та тривожності; риса самоефективності (віра в свої сили) є базою як для високої самооцінки, так і для надії.

**2. Когнітивний стиль мислення.** Те, як людина інтерпретує події свого життя, має суттєвий вплив на її очікування, впевненість і бачення майбутнього: **оптимістичний атрибуційний стиль** полягає в тому, що людина приписує успіхи собі, а невдачі – зовнішнім обставинам, вважаючи їх тимчасовими; **рефлексивність** допомагає краще усвідомлювати внутрішні стани, але при надмірній активності може призводити до заниження самооцінки або втрати надії.

**3. Емоційна регуляція та самосвідомість.** Особи, які вміють керувати своїми емоціями, легше підтримують високий рівень оптимізму та надії: здатність знижувати вплив негативних емоцій (гнів, страх, провина); розвиток

позитивних емоцій (вдячність, радість, натхнення); глибоке розуміння власних потреб, цілей і мотивацій.

**4. Самооцінка та самоусвідомлення.** Формування стабільної, адекватної самооцінки – важливий елемент психологічного розвитку. Особа з позитивною, реалістичною оцінкою себе частіше: покладається на власні сили; не боїться викликів; бачить у труднощах зону зростання.

### **Зовнішні чинники**

**1. Сімейне виховання і стиль взаємодії.** Родина є першим і найпотужнішим середовищем формування емоційної стабільності, самооцінки й очікувань від світу: **підтримка та прийняття** дитини без умов створюють основу для адекватної самооцінки; **довіра й емоційна безпека** підвищують надію; **надмірна критика, гіперконтроль чи відстороненість** знижують рівень оптимізму і формують нестійку самооцінку.

**2. Шкільне та освітнє середовище.** Педагогічна підтримка, стиль спілкування вчителів, атмосфера у класі чи навчальному закладі відіграють важливу роль: визнання досягнень, заохочення ініціативи сприяють формуванню позитивного самосприйняття; конструктивна критика допомагає навчитися сприймати помилки як частину процесу навчання; навчальні програми, що розвивають емоційний інтелект, резилієнтність і мотивацію, формують основу для оптимізму та надії.

**3. Соціальне середовище та міжособистісні взаємини.** Кість стосунків з однолітками, друзями, партнерами має глибокий вплив: **підтримуючі взаємини** сприяють формуванню віри в себе, підвищують життєстійкість; **соціальна ізоляція, булінг, втрата близьких** – чинники ризику для зниження самооцінки, втрати надії, розвитку песимістичних установок.

**4. Культурні чинники та медіа.** Культура задає нормативи поведінки, образи успішної людини, моделі досягнення цілей: у культурах, що підкреслюють **індивідуалізм**, вищою є ймовірність розвитку особистої відповідальності, самооцінки, самодостатності; у культурах з **колективістськими цінностями** більше уваги приділяється підтримці групи, що формує соціальну надію.

Також сучасні медіа формують уявлення про успіх, норму, бажаний образ життя, і можуть як стимулювати позитивне самосприйняття, так і формувати комплекси.

**5. Життєві події та досвід подолання труднощів.** Особистий досвід, особливо в критичних ситуаціях, істотно впливає на становлення оптимізму та надії: успішне подолання кризи (хвороба, переїзд, втрати) сприяє розвитку сили волі, довіри до себе; хронічні невдачі без підтримки можуть спричинити стан вивченої безпорадності; особи, які мають внутрішній локус контролю

(переконання, що вони самі керують своїм життям), частіше демонструють стійкий оптимізм і цілеспрямовану поведінку.

Слід підкреслити, що жоден чинник сам по собі не є визначальним. Найбільше значення має **взаємодія внутрішніх і зовнішніх умов**.

Наприклад: людина з високим рівнем самосвідомості, яка потрапила в негативне соціальне середовище, може зберегти оптимізм, якщо має підтримку хоча б в одній сфері (наприклад, дружба або наставництво); навпаки, сприятливі зовнішні умови не завжди гарантують високу самооцінку, якщо є внутрішні блоки, наприклад, тривалий досвід приниження.

Психологічна допомога, психотерапія, освітні програми здатні впливати як на зовнішнє оточення (через просвіту, створення умов), так і на внутрішній світ особистості (через рефлексію, переоцінку, нові установки).

### **Роль оптимізму, самооцінки і надії у психологічному благополуччі**

Оптимізм, самооцінка та надія – це стрижневі компоненти психологічного благополуччя. Дослідження у позитивній психології показали, що люди з високими показниками цих рис: менше схильні до депресії та тривожності; краще долають стресові ситуації; швидше відновлюються після втрат і невдач; мають вищу якість життя, задоволеність стосунками, професійне зростання.

**Оптимізм** забезпечує віру в позитивне майбутнє, **самооцінка** формує стійкість до критики та впевненість у собі, **надія** дає внутрішній імпульс до дії. Усі три характеристики створюють когнітивно-емоційну платформу, яка дозволяє особистості адаптуватися, вчитись, змінюватись і рухатись уперед. Без них навіть у сприятливих умовах людина може відчувати апатію, тривогу, безсилля.

### **Висновки**

Оптимізм, самооцінка та надія – це не просто позитивні якості, а ключові елементи особистісної сили, які забезпечують життєстійкість, впевненість і конструкти.

## **Тема 4. Використання інструментів позитивної психології в особистісній саморегуляції**

### **План**

1. Поняття особистісної саморегуляції: сутність і психологічна роль
2. Основні принципи позитивної психології у контексті саморегуляції
3. Інструменти позитивної психології: короткий огляд (усвідомленість, вдячність, оптимізм, цілепокладання тощо)
4. Використання технік позитивної психології для емоційної саморегуляції
5. Роль позитивних установок і самооцінки в регуляції поведінки
6. Практичні стратегії розвитку саморегуляції на основі позитивної психології
7. Висновки

### **Поняття особистісної саморегуляції: сутність і психологічна роль**

**Особистісна саморегуляція** – це здатність людини усвідомлено керувати власними думками, емоціями, поведінкою й мотивацією для досягнення внутрішніх або зовнішніх цілей. Вона охоплює вольові зусилля, самоконтроль, планування, емоційне врівноваження й критичне самосприйняття. Це одна з ключових умов ефективної адаптації особистості до змін, вирішення складних життєвих ситуацій та досягнення гармонії.

У психології саморегуляція розглядається як:

- **внутрішній механізм**, що активізує внутрішні ресурси особистості,
- **система дій і стратегій**, спрямованих на збереження рівноваги між емоційними імпульсами та соціальними очікуваннями,
- **ознака зрілості**, яка дозволяє людині діяти відповідно до власних цінностей, а не лише під впливом емоцій чи обставин.

У процесі саморегуляції особистість застосовує не лише раціональні зусилля, а й використовує емоційно-мотиваційні та духовні ресурси. Саме тут позитивна психологія дає потужний арсенал інструментів для підвищення ефективності саморегуляції.

### **Основні принципи позитивної психології у контексті саморегуляції**

**Позитивна психологія**, як наука про ресурси, силу та розвиток, пропонує унікальний підхід до саморегуляції, в якому акцент ставиться на: активізацію позитивних емоцій (радість, вдячність, натхнення), розвиток сильних сторін особистості (оптимізм, витривалість, цілеспрямованість), орієнтацію на смисл та особистісне зростання, усвідомлене життя (mindfulness), вивчення не лише проблем, а й умов, що забезпечують процвітання.

У саморегуляції це означає, що людина не лише пригнічує небажані імпульси чи емоції, а й: шукає глибший сенс власної поведінки, використовує позитивне підкріплення, розвиває внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

Центральним поняттям є автономія особистості, здатність діяти вільно, але відповідально, з урахуванням власних потреб, цінностей і меж.

### **Інструменти позитивної психології: короткий огляд**

Позитивна психологія пропонує ряд технік і стратегій, що ефективно інтегруються в процес саморегуляції. Серед найвідоміших інструментів:

**1. Усвідомленість (mindfulness).** Практика зосередження уваги на теперішньому моменті без оцінювання. Сприяє зниженню імпульсивності, покращує здатність до емоційної саморегуляції, підвищує рівень самосвідомості.

**2. Вдячність (gratitude practices).** Регулярне ведення щоденника вдячності, фокусування на позитивному досвіді зменшує рівень стресу, підтримує емоційну рівновагу, зміцнює міжособистісні зв'язки.

**3. Оптимізм і позитивне мислення.** Формування оптимістичного атрибуційного стилю дозволяє інакше інтерпретувати події: невдачі – як тимчасові й локальні, успіхи – як стабільні й значущі.

**4. Цілепокладання.** Установка конкретних, досяжних цілей (SMART-методика), а також планування шляхів до їх реалізації допомагає підтримувати внутрішню дисципліну.

**5. Техніки візуалізації успіху.** Уявлення себе у ситуації досягнення мети активізує мотивацію та впевненість, регулює поведінку відповідно до бажаного результату.

**6. Опора на сильні сторони (VIA-character strengths).** Ідентифікація й розвиток індивідуальних чеснот (наприклад, витривалість, доброта, лідерство) дозволяє посилити внутрішню саморегуляцію на основі власних ресурсів.

Ці інструменти працюють як окремо, так і в поєднанні, посилюючи загальну здатність особистості впливати на власний психоемоційний стан і поведінку.

### **Використання технік позитивної психології для емоційної саморегуляції**

**Емоційна саморегуляція** – це здатність розпізнавати, виражати й конструктивно управляти власними емоціями. Саме емоції часто стають тригерами нераціональної поведінки, тому контроль над ними є ключовим аспектом саморегуляції.

Позитивна психологія не закликає до пригнічення негативних емоцій, а пропонує альтернативу: посилення позитивних емоцій, які можуть змінювати емоційний фон.

#### **Техніки, що застосовуються:**

- Щоденник позитивних подій: щовечора записувати три хороші речі, що сталися протягом дня.
- Техніка “Три добрих справи”: щодня свідомо здійснювати три добрі вчинки.
- Медитації вдячності: сприяють заспокоєнню, зменшенню гніву, заздрості.
- Емоційне переосмислення: переформулювання ситуацій із негативних на нейтральні або позитивні (когнітивна реструктуризація).
- Дихальні та тілесні практики, що допомагають стабілізувати емоційний стан.

Ці методи сприяють формуванню емоційного балансу, зниженню рівня тривоги та покращенню загального настрою, що є основою ефективної саморегуляції.

#### **Роль позитивних установок і самооцінки в регуляції поведінки**

**Установки** – це глибинні переконання, які визначають сприйняття світу й себе в ньому. Позитивні установки, як-от «Я здатен впоратись», «Мої зусилля мають значення», «Я маю право на помилку» формують гнучкі, адаптивні моделі поведінки.

**Самооцінка** – критичний фактор у регуляції дій:

- **Висока самооцінка** забезпечує впевненість у прийнятті рішень, гнучкість при зміні обставин.
- **Низька самооцінка** породжує уникання, залежність від думки інших, внутрішню критику.

Позитивна психологія пропонує усвідомлену роботу зі зміною деструктивних переконань, розвиток самоспівчуття та усвідомленого самоприйняття.

Поведінкові прояви регуляції, що ґрунтуються на позитивній самооцінці: вміння говорити «ні» без провини; здатність просити про допомогу; здорове ставлення до успіхів і поразок; встановлення кордонів. Таке ставлення до себе створює стабільну базу для ефективної саморегуляції.

#### **Практичні стратегії розвитку саморегуляції на основі позитивної психології**

У практичному вимірі позитивна психологія пропонує не лише окремі техніки, а й системні стратегії розвитку саморегуляції.

**1. Програми тренінгів і психоосвіти**, які включають: вивчення сильних сторін (VIA), формування позитивного мислення, практики усвідомленості.

**2. Створення “позитивного середовища”**, де: заохочується розвиток, а не досконалість; нормалізуються емоційні труднощі; підтримується культура вдячності та визнання.

**3. Формування “ритуалів саморегуляції”**: ранкові й вечірні практики фокусування уваги; планування дня з урахуванням внутрішнього стану; щотижневе переосмислення цілей.

**4. Індивідуальна рефлексія**: аналіз емоційної реакції на події; виявлення автоматичних негативних думок; заміна деструктивних установок на конструктивні.

**5. Самокоучинг**: застосування відкритих запитань до себе, наприклад: «Що я зараз відчуваю?». «Що я можу зробити, щоб підтримати себе?». «Який мій наступний крок, щоб наблизитись до мети?»

Ці стратегії допомагають інтегрувати навички саморегуляції в повсякденне життя.

## **Висновки**

Використання інструментів позитивної психології для саморегуляції – це сучасний підхід до розвитку особистості, який враховує як емоційні, так і когнітивні потреби людини. На відміну від підходів, орієнтованих на контроль і придушення емоцій, позитивна психологія пропонує:

- поглиблене саморозуміння;
- розвиток сильних сторін;
- створення внутрішньої опори на власні цінності та ресурси.

Опора на вдячність, оптимізм, усвідомленість, позитивне мислення дозволяє людині не лише ефективно справлятися зі стресом, а й розкривати свій потенціал, жити більш цілісно й гармонійно.

У майбутньому впровадження таких інструментів у сферу освіти, медицини, організаційного розвитку та індивідуального коучингу стане важливим кроком до формування психологічно здорового суспільства.

## Тема 5. Осмисленість життя та шляхи її досягнення

### План

1. Поняття осмисленості життя в психології
2. Теоретичні підходи до вивчення смислу життя
3. Структура та функції осмисленості життя в особистості
4. Психологічні чинники формування життєвого смислу
5. Вплив соціокультурного середовища на пошук сенсу
6. Практичні стратегії досягнення осмисленого життя
7. Висновки

### Поняття осмисленості життя в психології

Поняття осмисленості життя є одним із центральних у психології особистості, екзистенційній психології та позитивній психології. Воно стосується відчуття внутрішньої узгодженості, значущості та спрямованості існування людини, а також наявності глибоких відповідей на фундаментальні життєві запитання: «Хто я?», «Навіщо я живу?», «У чому мій шлях?»

Осмисленість життя – це не абстрактне поняття, а практична психологічна реальність, яка визначає мотивацію, поведінку, здатність долати труднощі та жити з відчуттям повноти. Люди, які мають сформований життєвий сенс, зазвичай: стійкіші до стресу, демонструють вищу задоволеність життям, швидше відновлюються після криз, мають більш гармонійні соціальні стосунки.

На відміну від миттєвого задоволення чи емоційного комфорту, **сми́сл життя** – це довготривала система орієнтирів, яка дає глибоку основу для вибору життєвого шляху.

### Теоретичні підходи до вивчення смислу життя

Проблема смислу життя є однією з найдавніших і найглибших тем в історії людської думки. Вона була в центрі уваги філософії, релігії, літератури, а з XX століття – і психології. У психологічній науці сформувалося кілька підходів до розуміння та дослідження життєвого сенсу, кожен з яких висвітлює різні аспекти цієї складної конструкції.

### Екзистенційний підхід (Віктор Франкл)

Одним із найвпливовіших теоретиків у вивченні смислу життя був **Віктор Франкл**, засновник логотерапії. Його теорія виникла на основі особистого досвіду перебування в концтаборах під час Другої світової війни. Франкл дійшов висновку, що навіть в умовах крайнього страждання людина може зберігати людську гідність, якщо її життя має сенс.

Основні положення підходу Франкла:

- Прагнення до сенсу є базовою мотивацією людини, важливішою за прагнення до задоволення (як у Фрейда) або влади (як у Адлера).
- Людина завжди має свободу внутрішнього вибору, навіть якщо позбавлена зовнішніх свобод.
- Смысл життя не створюється, а відкривається, тобто людина повинна його знайти, виходячи зі своєї конкретної життєвої ситуації.

Франкл виокремив три основні шляхи відкриття сенсу:

1. Через **творчість** і реалізацію себе у праці.
2. Через **переживання** – любов, мистецтво, природу.
3. Через **страждання**, яке приймається гідно, коли неможливо змінити обставини.

Екзистенційна логотерапія націлена на пошук унікального смислу в кожній ситуації та активізацію відповідальності за власне життя.

### **Гуманістична психологія (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу)**

Гуманістичний підхід ставить у центр уваги **самоактуалізацію** – процес реалізації внутрішнього потенціалу людини. У цьому контексті смысл життя розглядається як вища потреба особистості.

**Абрахам Маслоу** включив смысл до піраміди потреб – на найвищому її рівні знаходиться **самоактуалізація**, яка передбачає: усвідомлення цілей і призначення; творче самовираження; моральний розвиток; переживання «пікових станів» – моментів глибокого натхнення, єдності зі світом.

**Карл Роджерс** говорив про необхідність автентичності – щирого життя відповідно до власного «Я». Смысл, згідно з ним, виникає тоді, коли людина: діє у згоді з власними цінностями; приймає себе і світ без умов; будує стосунки, засновані на емпатії та глибинному розумінні. У гуманістичному підході сенс – це процес постійного самовідкриття, а не кінцева мета.

### **Когнітивний підхід**

Когнітивна психологія розглядає сенс життя як ментальну конструкцію, що складається з переконань, уявлень, цінностей і цілей. У цьому підході особливу увагу приділяється: когнітивним схемам, які формуються в результаті досвіду; особистісним установкам щодо себе, інших і світу; рефлексії як інструменту переосмислення життєвого шляху.

За цього підходу, **осмисленість** – це здатність надати подіям логічну, емоційну та етичну інтерпретацію, вбудувати їх у життєву історію. Наприклад, одна й та сама подія (втрата роботи, хвороба, переїзд) може сприйматись як трагедія або як шанс на новий старт – залежно від когнітивних схем особистості.

Важливим аспектом є **цілепокладання**. СENS пов'язаний із постановкою довготривалих життєвих цілей, що відповідають глибинним цінностям людини.

### **Позитивна психологія (Мартін Селігман, Майкл Стегер)**

У межах позитивної психології смисл життя розглядається як **один із п'яти компонентів благополуччя** за моделлю **PERMA** (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), запропонованою Мартіном Селігманом.

**Майкл Стегер**, один із провідних дослідників цієї теми, розрізняє два виміри осмисленості:

- **Присутність смислу** – наскільки людина вже переживає своє життя як осмислене.
- **Пошук смислу** – наскільки вона активно шукає мету і значення свого існування.

Згідно з позитивною психологією, сенс життя: тісно пов'язаний із соціальними зв'язками; посилює внутрішню мотивацію; знижує ризик психологічних розладів; підвищує якість життя.

Також цей напрям активно розробляє **техніки розвитку осмисленості**, такі як: рефлексивні щоденники, постановка ціннісно-орієнтованих цілей, ідентифікація сильних сторін і внутрішніх ресурсів.

### **Інтегративні підходи**

Сучасна психологічна наука часто об'єднує підходи для більш повного розуміння феномену смислу. Наприклад: екзистенційні підходи дають глибину і ціннісну основу, гуманістичні – підкреслюють роль особистої свободи й розвитку, когнітивні – забезпечують інструменти рефлексії й переоцінки, позитивна психологія – пропонує практичні методи формування смислу та емпіричну перевірку.

Таке поєднання дозволяє не лише теоретично осмислити, але й практично формувати осмисленість життя як ключовий чинник психологічного благополуччя.

### **Структура та функції осмисленості життя в особистості**

Психологи визначають кілька основних структурних компонентів осмисленості життя:

1. **Цільовий компонент** – наявність важливих, значущих цілей, що задають напрям життєвій активності.
2. **Ціннісний компонент** – система особистих переконань і моральних орієнтирів, що визначають вибір.

3. **Емоційно-мотиваційний компонент** – відчуття натхнення, зацікавленості, задоволення від життя.
4. **Когнітивний компонент** – усвідомлення сенсу власного існування, здатність інтерпретувати досвід.

Функції осмисленості життя:

- **Мотиваційна:** забезпечує внутрішню енергію для дій, долаття перешкод.
- **Регулятивна:** формує стратегічне бачення, допомагає приймати рішення.
- **Психотерапевтична:** знижує рівень тривожності, захищає від екзистенційної кризи.
- **Адаптаційна:** підвищує здатність до рефлексії, гнучкості, стресостійкості.

Коли ці компоненти гармонійно взаємодіють, особистість відчуває внутрішню цілісність, а життя — як процес, наповнений значенням.

### **Психологічні чинники формування життєвого смислу**

Формування осмисленості життя залежить від низки внутрішніх психологічних характеристик:

1. **Рефлексивність.** Здатність осмислювати власний досвід, задавати запитання, оцінювати свої вчинки у світлі цілей і цінностей.
2. **Внутрішня мотивація.** Бажання розвиватись, досягати, реалізовувати свій потенціал незалежно від зовнішніх винагород.
3. **Самооцінка і самоприйняття.** Люди, які приймають себе, краще розуміють, чого хочуть від життя, а отже, формують стабільні смислові орієнтири.
4. **Емоційна зрілість.** Уміння керувати своїми емоціями, приймати втрати й зміни дозволяє не втрачати сенс навіть у складних обставинах.
5. **Духовність і світоглядні установки.** Сенс може бути пов'язаний із вірою, відчуттям належності до чогось вищого – людства, природи, культури, Бога.
6. **Особистісний досвід.** Пережиті кризи, втрати, хвороби можуть стимулювати глибше переосмислення цінностей і відкриття нового сенсу.

### **Вплив соціокультурного середовища на пошук сенсу**

Смисл життя формується не у вакуумі. Він розвивається у взаємодії з соціальним та культурним контекстом:

1. **Сім'я.** Є першою моделлю передавання цінностей. Саме в родині дитина вперше дізнається про добро і зло, мету, обов'язок, натхнення.

Батьківські очікування можуть як сприяти, так і блокувати формування власного сенсу.

**2. Освіта.** Якісна освіта формує здатність до критичного мислення, саморефлексії, стимулює інтелектуальний і моральний розвиток – необхідні умови для формування смислу.

**3. Культура.** Через традиції, релігію, мистецтво суспільство передає поколінням уявлення про цінність життя, смерті, страждання, щастя. У культурах з високою духовністю пошук сенсу є невід’ємною частиною соціалізації.

**4. Соціальні взаємодії.** Стосунки з іншими – джерело досвіду, дзеркало, через яке людина пізнає себе. Дружба, любов, волонтерство, спільна діяльність – усе це розширює горизонти сенсу.

**5. Сучасний інформаційний простір.** Інтернет, соціальні мережі, медіа – водночас джерело інформації і викликів. Вони можуть як розширювати бачення світу, так і спотворювати уявлення про успіх, щастя, цінність.

Таким чином, соціокультурне середовище виступає дзеркалом і орієнтиром для індивіда у формуванні смислу, але головне рішення залишається за особистістю.

### **Практичні стратегії досягнення осмисленого життя**

Досягнення осмисленого життя – це процес, що вимагає активної участі, рефлексії й готовності змінюватись. Психологічна практика й дослідження пропонують кілька стратегій:

**1. Постановка значущих цілей.** Цілі мають бути: особисто цінні, досяжні, конкретні, відповідати внутрішнім переконанням.

**2. Підтримка позитивного мислення.** Фокус на можливостях, а не на обмеженнях. Використання технік оптимізму, щоденників вдячності, практик усвідомленості.

**3. Рефлексивні практики:** Ведення щоденника. Написання «життєвої історії». Вправа «лист собі в майбутнє». Медитації на тему життєвого призначення.

**4. Включення у служіння іншим.** Допомога іншим (волонтерство, соціальні ініціативи) підвищує рівень смислу життя через відчуття корисності й приналежності до чогось більшого.

**5. Пошук натхнення в мистецтві, природі, духовності.** Ці сфери розширюють горизонт переживання і відкривають нові смисли, не обмежені логікою чи вигодою.

**6. Робота з психологом чи коучем.** Фахівець допоможе сформувати особистісні цілі, інтегрувати складний досвід, переосмислити втрати.

**7. Усвідомлення і прийняття смертності.** Парадоксально, але саме усвідомлення кінцівки життя робить кожен момент ціннішим, а вибори – значущими. Екзистенційна зрілість формує глибший сенс буття.

### **Висновки**

Осмисленість життя – це не розкіш, а необхідність для психологічного здоров'я. Це внутрішній компас, що дозволяє людині йти вперед, попри труднощі, зберігаючи гідність, цілісність і відчуття особистої значущості.

Вона формується у взаємодії з власним досвідом, оточенням, культурою, але вимагає активної внутрішньої праці – рефлексії, вибору, чесності з собою.

У сучасному світі, де зміни, невизначеність і інформаційна перенасиченість є нормою, пошук сенсу стає важливішим, ніж будь-коли. Осмилене життя — це життя, яке не лише проживається, а й створюється щодня: через вибори, стосунки, діяльність і цінності.

## Тема 6. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття

### План

1. Поняття позитивного здоров'я та його особливості
2. Психофізіологічна єдність тіла й психіки
3. Вплив позитивних емоцій і мислення на фізичне здоров'я
4. Психологічні чинники довголіття та життєстійкості
5. Роль способу життя у формуванні фізичного благополуччя
6. Психологічні практики для підтримки здоров'я та довголіття
7. Висновки

### Поняття позитивного здоров'я та його особливості

Поняття **позитивного здоров'я** виходить за межі традиційного розуміння здоров'я як відсутності хвороб. Воно включає активний стан фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а також внутрішню гармонію, енергійність, життєстійкість і здатність до розвитку. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ще у 1948 році визначила здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального добробуту, однак у позитивній психології з'явилася нова перспектива: здоров'я як ресурс, а не як кінцева мета.

**Позитивне здоров'я** – це: цілісний стан благополуччя; активне функціонування організму; датність адаптуватися до змін; психологічна гнучкість та емоційна рівновага; готовність до саморозвитку. Таким чином, позитивне здоров'я не зводиться лише до фізіологічних показників – воно включає ментальну, емоційну та духовну сфери життя людини.

### Психофізіологічна єдність тіла й психіки

Наукові дослідження довели тісний взаємозв'язок між тілом і психікою. Емоції, установки, мислення безпосередньо впливають на фізичне здоров'я через гормональні, імунні та нейрофізіологічні механізми.

### Ключові аспекти цього зв'язку:

- **Стрес і хронічна напруга** негативно впливають на імунітет, серцево-судинну систему, гормональний баланс. Постійна тривожність здатна викликати соматичні порушення – від головного болю до гастриту чи серцевих хвороб.
- **Позитивні емоції** сприяють виробленню «гормонів щастя» – серотоніну, дофаміну, ендорфінів, які покращують загальний стан організму.
- **Установки та віра** мають вплив на відновлення після хвороби. Явище плацебо – найвідоміше підтвердження цього взаємозв'язку.

У концепції позитивної психології підкреслюється, що фізичне здоров'я починається з психологічного благополуччя, а тіло є індикатором внутрішнього стану людини.

### **Вплив позитивних емоцій і мислення на фізичне здоров'я**

Позитивні емоції – це не просто приємні переживання. Згідно з теорією **Барбари Фредріксон** про розширення і побудову (broaden-and-build theory), позитивні емоції: розширюють діапазон мислення; сприяють соціальній активності; активізують ресурси організму; допомагають швидше відновлюватися після стресу.

**Позитивне мислення**, у свою чергу, пов'язане з: нижчим рівнем кортизолу (гормону стресу); кращим сном; стійкішою імунною системою; вищою тривалістю життя.

Дослідження показали, що оптимісти живуть у середньому на 7–10 років довше, ніж песимісти, мають менший ризик серцевих захворювань, рідше потрапляють у лікарні й швидше відновлюються після хвороб.

Позитивні емоції (радість, вдячність, любов, натхнення) створюють захисний психологічний фон, який знижує вплив стресових факторів.

### **Психологічні чинники довголіття та життєстійкості**

Довголіття залежить не лише від генетики чи медичних умов, а й від внутрішніх психологічних характеристик, які формують стійкість до хвороб, адаптивність до вікових змін і здатність підтримувати активне життя.

#### **Ключові психологічні чинники довголіття:**

1. **Оптимізм.** Люди, які мають позитивний атрибуційний стиль (бачать труднощі як тимчасові), легше переносять зміни та зберігають здоров'я довше.
2. **Життєстійкість (резилієнтність).** Здатність долати стрес, втрати, кризи – критично важлива для збереження психофізичного здоров'я.
3. **Наявність життєвого сенсу.** Віктор Франкл зазначав, що людина, яка має сенс, навіть у старості або хворобі, зберігає мотивацію до життя.
4. **Соціальна залученість.** Стосунки з іншими – джерело емоційної підтримки та психічного балансу. Дослідження доводять, що самотність збільшує смертність так само, як куріння або ожиріння.
5. **Гнучкість мислення.** Здатність змінювати погляд на ситуацію, приймати нове, адаптуватися – важлива в умовах старіння.
6. **Самоусвідомлення і саморегуляція.** Уміння контролювати імпульси, керувати емоціями та дотримуватись режиму – базові для підтримки здоров'я.

Ці риси формуються через досвід, виховання, середовище, але можуть бути розвинуті свідомо протягом життя.

### **Роль способу життя у формуванні фізичного благополуччя**

**Звички щоденного життя** мають вирішальне значення для позитивного здоров'я. Спільнота життя включає не лише харчування і рухову активність, а й сон, взаємини, ставлення до себе й до світу.

#### **Ключові компоненти здорового стилю життя:**

1. **Фізична активність.** Регулярні тренування (навіть ходьба) покращують серцеву діяльність, обмін речовин, знижують тривожність і підвищують самооцінку.
2. **Раціональне харчування.** Збалансований раціон підтримує роботу мозку, гормональну рівновагу, зміцнює імунітет.
3. **Сон.** Якісний сон (7–9 годин) забезпечує відновлення організму, знижує ризик депресії, покращує когнітивні функції.
4. **Контроль шкідливих звичок.** Відмова від куріння, зловживання алкоголем, надмірного вживання цукру та сидячого способу життя критично впливає на тривалість життя.
5. **Соціальна активність.** Спілкування, підтримка, участь у спільнотах – фактори, що значно покращують психосоматичне здоров'я.
6. **Психогігієна.** Збереження емоційної гігієни: обмеження негативного інформаційного впливу, усвідомлення власних меж, вміння сказати «ні», розвиток навичок подолання стресу.

Таким чином, **здоров'я** – це не випадковість, а результат свідомого способу життя, що формується через щоденні звички.

### **Психологічні практики для підтримки здоров'я та довголіття**

Позитивна психологія пропонує цілий арсенал технік, які можна інтегрувати в повсякденне життя для збереження й покращення здоров'я:

1. **Практики усвідомленості (mindfulness).** Медитації, дихальні вправи, концентрація на теперішньому моменті допомагають знижувати стрес, нормалізують пульс і тиск, покращують сон.
2. **Щоденники вдячності та позитивних подій.** Систематичне фокусування на доброму підвищує настрій, зміцнює імунітет, сприяє змінам у нейрохімії мозку.
3. **Візуалізація здоров'я.** Уявлення себе енергійним, сильним, здоровим підвищує мотивацію до фізичної активності та знижує схильність до нездорової поведінки.

**4. Аффірмації.** Повторення позитивних установок («Моє тіло сильне», «Я дбаю про себе», «Я заслуговую на здоров'я») впливає на підсвідомість і формує позитивну поведінку.

**5. Регулярна рефлексія.** Аналіз того, що допомагає/заважає почуватися добре, дозволяє робити свідомі вибори в харчуванні, активності, емоційних реакціях.

**6. Розвиток духовності.** Не обов'язково релігійність, але відчуття глибшого сенсу, зв'язку зі світом, природою чи іншими людьми сприяє внутрішній стабільності.

Інтеграція таких практик у повсякденність сприяє не лише профілактиці хвороб, а й загальному підвищенню якості життя.

## **Висновки**

Позитивне здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а стан активного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Воно залежить як від біологічних факторів, так і від психологічного стану, стилю мислення, емоцій, стосунків і щоденних звичок.

### **Ключові ідеї, які визначають позитивне здоров'я:**

- тіло й психіка – єдине ціле;
- позитивні емоції мають захисний і відновлювальний ефект;
- здоров'я формується через свідоме життя, саморефлексію та підтримку стійких зв'язків;
- довголіття – це результат гармонії внутрішнього і зовнішнього світу людини.

Таким чином, підтримка здоров'я – це процес, який вимагає не лише фізичних зусиль, а й психологічної зрілості, самоповаги, турботи про себе та усвідомленого вибору на користь повноцінного, цілісного життя.

## Тема 7. Розвиток духовного благополуччя

### План:

1. Сутність поняття духовного благополуччя в психології
2. Теоретичні підходи до вивчення духовної сфери особистості
3. Структура та функції духовного благополуччя
4. Психологічні чинники розвитку духовності
5. Вплив соціального та культурного середовища на духовне благополуччя
6. Практичні шляхи та методи розвитку духовного благополуччя
7. Висновки

### Сутність поняття духовного благополуччя в психології

У сучасній психології поняття **духовного благополуччя** набуває все більшого значення в контексті цілісного підходу до людини. Духовність розглядається як вища форма особистісного розвитку, що охоплює глибокі цінності, смисли, зв'язок із собою, з іншими людьми, природою, культурою або вищою сутністю. **Духовне благополуччя** – це стан внутрішньої гармонії, цілісності, відчуття мети, що виходить за межі суто матеріального життя.

Основні характеристики духовного благополуччя:

- усвідомлення сенсу життя;
- здатність до прощення, вдячності, співчуття;
- відчуття причетності до чогось більшого;
- внутрішня рівновага навіть в умовах зовнішніх труднощів;
- ціннісна інтеграція особистості.

Духовність – не тотожна релігійності, хоча релігія може бути її джерелом. Людина може бути духовною, не дотримуючись жодної конфесії, і навпаки. У психологічному сенсі духовне благополуччя – це глибинний внутрішній ресурс, що сприяє психологічній стійкості, мудрості, особистісному зростанню та альтруїзму.

### Теоретичні підходи до вивчення духовної сфери особистості

Питання духовності досліджуються в кількох провідних напрямках психології, кожен з яких пропонує власну інтерпретацію цього феномена.

**1. Екзистенційна психологія (Віктор Франкл).** Франкл вважав духовність основною властивістю людини. Саме здатність шукати сенс і переживати трансцендентні стани робить людину духовною істотою. Духовний вимір – це рівень, вищий за психічний і тілесний. Логотерапія спрямована на допомогу людині знайти сенс навіть у стражданні.

**2. Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс).** У піраміді потреб Маслоу духовність відповідає за **самотрансцендентність** – рівень, де

людина виходить за межі власного еґо, присвячує себе служінню іншим, пізнанню істини, краси, добра. Роджерс говорив про необхідність жити в згоді з внутрішнім «Я» як джерелом духовної рівноваги.

**3. Позитивна психологія (М. Селіґман, К. Петерсон).** У концепції VIA (Values in Action) духовність входить до чеснот трансцендентності. Вона пов'язана з: пошуком вищого смислу; духовною стійкістю; почуттям благоговіння, вдячності, натхнення.

**4. Когнітивно-поведінкові підходи.** Духовність трактується як індивідуальний світогляд, набір цінностей і переконань, що впливають на поведінку. Такі переконання можуть слугувати «когнітивними схемами» самопідтримки. Загалом, незалежно від підходу, духовна сфера вважається важливою умовою психічного здоров'я, адаптації та розвитку.

**Структура духовного благополуччя** охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів:

1. **Ціннісний компонент** – усвідомлення особистої системи цінностей, моральних переконань, гуманістичних орієнтирів.
2. **Смисловий компонент** – наявність життєвої мети, здатність знаходити значення у повсякденних подіях.
3. **Емоційний компонент** – здатність відчувати глибокі позитивні емоції: вдячність, милосердя, натхнення.
4. **Мотиваційний компонент** – прагнення до особистісного зростання, служіння іншим, самовдосконалення.
5. **Трансцендентний компонент** – переживання єдності з чимось більшим (природа, людство, Бог, космос).

**Функції духовного благополуччя:**

- **Регулятивна:** духовність виступає внутрішнім компасом, що визначає поведінку і вибір.
- **Психотерапевтична:** допомагає долати внутрішню порожнечу, знижує екзистенційний страх.
- **Інтегративна:** забезпечує гармонію між тілесним, емоційним і когнітивним рівнями особистості.
- **Соціальна:** стимулює альтруїзм, емпатію, толерантність.
- **Мотиваційна:** надихає до самореалізації, відкритості, жертвності.

Духовне благополуччя формує внутрішню опору, яка допомагає людині жити усвідомлено й цілісно.

### **Психологічні чинники розвитку духовності**

Розвиток духовного благополуччя залежить від низки психологічних чинників, що створюють умови для внутрішнього зростання:

1. **Рефлексивність.** Здатність розмірковувати над своїм життям, вчинками, досвідом, сенсом – критично важлива для формування глибокої духовності.
2. **Самоусвідомлення.** Уміння бачити себе з боку, розпізнавати свої внутрішні прагнення, мотиви, страхи.
3. **Емпатія та альтруїзм.** Схильність до співпереживання й бажання допомагати іншим розвиває відчуття приналежності до спільного людського досвіду.
4. **Ціннісна визначеність.** Люди з чіткими моральними орієнтирами частіше демонструють стійкість, здатність прощати, духовну цілісність.
5. **Креативність.** Творчість часто є способом виявлення духовного «Я», здатності бачити глибший зміст у речах.
6. **Спроможність до прощення та вдячності.** Ці риси вважаються базовими для емоційного очищення та формування внутрішнього миру.

Ці чинники не є вродженими – вони можуть формуватись через досвід, освіту, взаємодію з іншими, особисту роботу над собою.

**Вплив соціального та культурного середовища на духовне благополуччя.** Духовність не формується ізольовано. Її розвиток значною мірою залежить від соціального й культурного контексту, у якому зростає й живе особистість.

**1. Родина.** Перші уявлення про добро і зло, моральність, взаємопідтримку, вищі цінності дитина засвоює в сім'ї. Приклад батьків, атмосфера прийняття, розмови про сенс – усе це впливає на духовну зрілість.

**2. Освіта.** Гуманістично зорієнтовані освітні підходи, які включають елементи етики, культури, філософії, сприяють розвитку мислення, рефлексії, особистісної відповідальності.

**3. Культура і мистецтво.** Музика, література, живопис, кіно – джерела символів, архетипів, образів, через які передається духовна спадщина. Вони формують здатність до глибокого емоційного співпереживання й естетичного сприйняття світу.

**4. Релігія та філософія.** Конфесійне виховання чи вивчення філософських систем часто задають рамки для пошуку сенсу, формують моральні та духовні орієнтири.

**5. Соціальні стосунки.** Спілкування з людьми, які мають глибоке внутрішнє життя, займаються духовними практиками або гуманітарною діяльністю, часто є поштовхом до розвитку духовності.

Разом ці фактори створюють або поживне середовище для духовного зростання, або – за відсутності підтримки – стають чинниками духовного вакууму.

### **Практичні шляхи та методи розвитку духовного благополуччя**

Духовне благополуччя можна свідомо розвивати через практики, спрямовані на самопізнання, осмислення життя, розвиток етичної поведінки й емоційної глибини.

**1. Рефлексивні практики:** ведення щоденника духовних переживань; аналіз життєвих подій через призму сенсу; медитація на теми вдячності, прощення, співчуття.

**2. Читання літератури.** Класичні філософські твори, духовні тексти, біографії моральних авторитетів сприяють формуванню глибшого розуміння життя.

**3. Духовні бесіди та супровід.** Розмови з психологом, наставником, духовним лідером допомагають структурувати внутрішній світ, подолати кризу сенсу.

**4. Волонтерство, служіння, благодійність.** Допомога іншим зміцнює емпатію, розширює межі егоцентризму, активізує потребу бути корисним.

**5. Позитивна психологія.** Техніки вдячності, усвідомленості, виявлення сильних сторін сприяють духовному піднесенню.

**6. Творчість.** Танці, музика, малювання, писання – способи доторкнутись до глибинного «Я» та виразити свій внутрішній світ.

**7. Зв'язок із природою.** Перебування в природному середовищі пробуджує відчуття єдності, спокою, циклічності життя.

Регулярна інтеграція таких практик в повсякденність веде до зростання внутрішньої ясності, спокою, натхнення.

### **Висновки**

Духовне благополуччя – це вища форма психологічного здоров'я, яка охоплює усвідомленість, ціннісну орієнтацію, глибоку емоційність та почуття пов'язаності з чимось більшим за себе. Воно є джерелом сили, стійкості, гармонії, що дозволяє людині гідно відповідати на виклики життя.

Формування духовного благополуччя – це тривалий і свідомий процес, що потребує: рефлексії; особистісного вибору; ціннісного самовизначення; залученості до культурного та морального контексту.

Сучасне суспільство потребує не лише розумних і компетентних, а й морально зрілих, духовно стійких людей, здатних до співчуття, любові, внутрішнього миру. Саме духовне благополуччя створює підґрунтя для такого типу особистості.

## ЛІТЕРАТУРА:

### Основна:

1. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка», 2023. 86 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Зубалій Н. П., Лазарева Н. В. Практична психологія: навчально-методичний посібник К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 928 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Шевченко, Н. Ф. Духовний потенціал сучасної молоді : монографія / Н.Ф.Шевченко, З.М. Шевчук ; Запоріж. нац. ун-т. Запоріжжя : Запоріж. нац. ун-т, 2014. 200 с.
6. Бісвас-Дінер Р. Прикладна позитивна психологія: прогрес і виклики. *Європейський психолог охорони здоров'я*, 13, 24-26.

### Допоміжна:

1. Гриценко Т., Гриценко С., Іщенко Т. Етика ділового спілкування : Навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2019. 344 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : Підруч. для студентів вищ. навч. закладів. К. : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
3. Конфліктологія : Навчальний посібник / Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко. Київ : КНЕУ, 2013.
4. Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019.
5. Конфліктологія : Навчальний посібник / Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко. Київ : КНЕУ, 2013.
6. Argyle, M. The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge, 2001.
7. Carr, A. Positive Psychology. East Sussex: Routledge, 2004.
8. Linley, A. and Joseph, S. Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2004.
9. Н.Н. Dalai Lama and Cutler, H. The Art of Happiness: a Handbook for living. London. Hodder and Stoughton, 1999.
10. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. 314 p.