

<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>

УДК 159.922

Людмила Сердюк

ВІСБАДЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ І СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPPF 2.0) Н. ПЕЗЕШКІАНА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Сердюк Людмила. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості.

Вступ. Реалії життя в сучасному суспільстві є серйозним викликом ресурсам стійкості людини, її готовності та здатності долати повсякденні труднощі, ефективно функціонувати та взаємодіяти з іншими людьми. Спочатку пандемія Covid-19 спричинила серйозну кризу в галузі охорони здоров'я в усьому світі. А зараз найсерйознішим випробуванням, зокрема для українців, стала війна. Тому для сучасної психологічної науки особливо актуальними є дослідження, спрямовані на вивчення особистісних ресурсів, що є своєрідним буфером, який захищає її від впливу негативних психогенних факторів.

Мета полягає у розкритті діагностичних можливостей Вісбаденського опитувальника позитивної і сімейної терапії для виявлення внутрішніх ресурсів особистості в емпіричних дослідженнях, у консультуванні, психотерапії та коучингу.

Методи. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха. Сучасна англійська версія опитувальника (WIPPF 2.0), переглянута та доповнена А. Реммерсом. Переклад та адаптація україномовної версії опитувальника Л. Сердюк та С. Отенко.

Результати. Внутрішні ресурси особистості визначено як систему взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребних, мотиваційних, поведінкових тощо), які забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують пристосування. Доведено, що Вісбаденський опитувальник позитивної і сімейної терапії – це надійний, валідний та ефективний інструмент для емпіричних досліджень внутрішніх ресурсів особистості у досягненні нею позитивних життєвих пріоритетів, що показало його високу ефективність.

Висновки. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії є надійним і валідним діагностичним інструментарієм при оцінці первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування. Застосування опитувальника дає можливість отримати зрозумілу презентацію основної психодинаміки конфліктів та реакцій досліджуваних. Україномовна версія опитувальника відповідає понятійному колу наук про позитивне психічне здоров'я і може використовуватися в психології особистості як дослідницький метод.

Ключові слова: позитивна психотерапія, сімейна психотерапія, коучинг, психологічне благополуччя, внутрішні ресурси особистості.

Serdiuk Liudmyla The Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0) by Peseschkian N. for assessing internal resources of the individual.

Introduction. The realities of life are a serious challenge to a person's resilience, readiness to overcome everyday difficulties, function effectively and interact with other people. The Covid-19 pandemic caused a serious world crisis, which is now aggravated by the war in Ukraine. Therefore, research into personal resources, which are protection against the negative psychogenic factors, is important for the science of psychology.

Aim: to reveal the diagnostic capabilities of Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0) by Peseschkian & Deidenbach for identifying the internal resources of the individual in empirical research, counseling, psychotherapy, and coaching.

Methods. The Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF) by Peseschkian & Deidenbach, the English version of the questionnaire (WIPPF 2.0), revised and supplemented by A. Remmers, the WIPPF Ukrainian version adapted by L. Serdyuk and S. Otenko.

Results. The internal resources of the individual are defined as a system of interconnected capabilities (emotional, need-based, motivational, behavioral, etc.) of the individual that have a mobilizing and adapting function. It has been proven that the WIPPF is a reliable, valid and effective tool for empirical studies of the internal resources of a person.

Conclusions. Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy is a reliable and valid tool for assessing a person's primary and secondary abilities, conflict content, conflict reactions, and role models. The WIPPF makes it possible to find out the psychodynamics of conflicts and reactions of the individuals. The Ukrainian-language version of the WIPPF corresponds to the conceptual apparatus of positive mental health sciences and can be used in personality psychology as a research instrument.

Key words: positive psychotherapy, family psychotherapy, coaching, psychological well-being, internal resources of the individual.

Вступ. Реалії життя в сучасному суспільстві є серйозним викликом ресурсам стійкості людини, її готовності та здатності долати повсякденні труднощі, ефективно функціонувати та взаємодіяти з іншими людьми. Спочатку пандемія Covid-19 спричинила серйозну кризу в галузі охорони здоров'я в усьому світі, суттєво збільшивши прояви симптомів тривоги та депресії серед населення. А зараз найсерйознішим випробуванням, зокрема для українців, стала війна. Тому для сучасної психологічної науки особливо актуальними є дослідження, спрямовані на вивчення особистісних ресурсів, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, незважаючи на вплив щоденних стресорів.

Сучасні дослідження, отримані при вивченні наслідків Covid-19, переконливо доводять, що допомогти протистояти негативним психологічним впливам та сприяти збереженню психологічного здоров'я людини, насамперед, можуть її внутрішні (особистісні) ресурси. Зокрема, що відчуття надії, самоефективність, наявність цілей у житті, розвинена когнітивна та афективна сфери особистості, оптимізм, ефективно підтримують рівень психологічного благополуччя, амортизуючи несприятливі впливи (Pellerin & Raufaste, 2020; Krok et al., 2021); співчуття до себе, використання ефективних копінг-стратегій, позитивні емоції, здатність до співчуття, вдячності сприяють появі й підтримці позитивних емоцій та оптимізму (Olff et al., 2021); психологічний капітал та внутрішній локус контролю підтримують позитивний баланс афекту (Alfawaz et al., 2021).

Сприятливим зовнішнім ресурсом особистості, звичайно, є соціальна підтримка. Проте, у психології поняття «ресурси» пов'язується, переважно, з адаптацією та подоланням кризових ситуацій. Тому саме внутрішні ресурси людини є буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів.

Внутрішні ресурси особистості можна визначити як систему взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та ін.), які забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують пристосування.

Мета дослідження: розкрити діагностичні можливості Вісбаденського опитувальника позитивної і сімейної терапії для виявлення внутрішніх ресурсів особистості в емпіричних дослідженнях, в консультуванні та психотерапії.

Методи дослідження. Методологія дослідження базується на гуманістичному, екзистенційному та психодинамічному підходах, сучасних теоріях особистості. Інструментарій: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденбаха (Peseschkian & Deidenbach, 1988). Сучасна англomовна версія опитувальника (WIPPF 2.0), переглянута та доповнена А. Реммерсом, призначена для застосування в різних культурах та перекладу іншими мовами (Remmers, 1996). Переклад та адаптація україномовної версії опитувальника здійснена Л. Сердюк та С. Отенко (Serdiuk & Otenko, 2021).

Результати дослідження та їх обговорення.

Позитивна психотерапія (початкова назва – диференціальний аналіз), заснована Н. Пезешкіаном, – це гуманістичний метод, що інтегрує аналітичні, глибинно-психологічні та поведінкові елементи (Peseschkian, 2022). Основою розробки методу були культуральні дослідження, проведені групою вчених під керівництвом Н. Пезешкіана більш ніж у 20 культурах, що й спричинило розвиток методу в транскультуральному плані.

Цілями позитивної психотерапії є: лікування (психотерапевтичний аспект), виховання та профілактика (педагогічний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (транскультурально-соціальний аспект), взаємодія та інтеграція різних психотерапевтичних напрямів (міждисциплінарний аспект). Поняття «позитивна» засноване на розумінні «надії» та «підбадьорення», що багато в чому визначає суть позитивної психотерапії. А саме – її спрямованість не лише на усунення певного симптому чи розладу, а, насамперед, за функцію захворювання та допомоги клієнту (пацієнту) у його усвідомленні. Слово «позитивний» має розуміння відповідно до його вихідного значення: «positum», «positivus» (лат.) – «дійсне», «існуюче», «певне», «точне». Дійсними та існуючими, отже, є не лише конфлікти та захворювання, з якими звертається людина чи сім'я до психотерапевта, а й здатність долати ці конфлікти і вчитися на цьому одужувати (Peseschkian, 2022).

Специфічним для моделі людини в позитивній психотерапії є постулат, згідно якого кожна людина від природи має дві базові здібності – до любові (первинні) та пізнання (вторинні) актуальні здібності. Залежно від потреб організму, особливостей навколишнього середовища (виховання, освіти та культури) та часу, в якому перебуває людина, базові здібності диференціюються у стійку структуру сутнісних рис, які згодом визначають характер людини та її індивідуальність.

Власне, Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF), розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденбахом (Peseschkian & Deidenbach, 1988), є оригінальним інструментом для вимірювання самооцінки характерологічних та особистісних особливостей (первинних і вторинних актуальних здібностей), змісту конфліктних реакцій у чотирьох сферах моделі балансу, джерел психодинаміки конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості.

WIPPF – це психотерапевтичний інструмент, придатний для застосування у діагностиці, консультуванні, індивідуальній чи сімейній терапії та коучингу. Емпірично наукова та транскультурна основа WIPPF виведена з протоколів психотерапевтичних діалогів з пацієнтами з різного культурного походження щодо диференційованого змісту конфлікту та фактичних можливостей. Тому його можна вважати інструментом транскультурної психотерапії, яка виходить за рамки окремих шкіл. Апробація опитувальника здійснювалася на пацієнтах та їхніх родичах, а також на клієнтах під час консультацій чи навчання. Запитання щодо самооцінки первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування дозволяють отримати зрозумілу презентацію основної психодинаміки конфліктів та реакцій досліджуваних.

Особливість застосування WIPPF в *індивідуальній терапії*, в якій клієнти (пацієнти) включені в процес диференціації змісту в розумінні ресурсів, змісту конфлікту, конфліктних реакцій та їх психодинамічного походження, полягає в тому, що в кожному діагностичному показнику можна розрізнити ставлення до себе, очікування інших та внутрішній ідеал. Ці феномени приводять до прояснення моментів та епізодів ставлень. Якщо порівняти профілі WIPPF, який заповнили партнери по стосунках (дружина, діти, колеги по роботі чи інші), стає зрозуміло, в яких сферах виникають розбіжності, і що є змістом цих розбіжностей, тобто які реальні поведінкові навички і потреби стають їх джерелом. Досвід роботи з WIPPF показує, що коли клієнти активно залучені в діагностичну роботу, завдяки навичкам самодопомоги і терапії, швидше актуалізується передсвідомий і несвідомий зміст проблеми.

Особливість застосування WIPPF у *груповій та сімейній терапії*, а також, зокрема, у шкільному психологічному консультуванні, полягає в тому, що заповнення WIPPF іншою особою, наприклад, дочкою для матері, якої вже немає в живих, приводить до ефективної та досить незалежної від терапевта ситуації переносу у роботі зі змістом базових конфліктів.

Застосування WIPPF 2.0 у науковій психології, у сучасних психологічних дослідженнях свідчить про те, що основною метою застосування є його діагностичні, зокрема прогностичні можливості стосовно визначення внутрішніх ресурсів особистості у досягненні нею позитивних життєвих пріоритетів. Нині вже наявний чималий емпіричний доробок у визначенні чинників і предикторів психологічного благополуччя особистості, життєстійкості тощо.

Зокрема, встановлено, що контакти, довіра, надія, ніжність сприяють позитивним стосункам; автономії та самодетермінації сприяють такі актуальні здібності як відкритість, час, довіра і надія, обов'язковість, справедливість; особистісне зростання пов'язане із ввічливістю, щирістю, старанністю, контактами, довірою, надією і смислами (Serdiuk & Otenko, 2021). Встановлено, що значний вплив на досягнення самоконтролю особистості мають такі первинні актуальні здібності як терпіння, контакти, надія, любов; вторинні – щирість, старанність, справедливість (Eryilmaz, Batum & Feyzi Ergin, 2022). Взагалі, первинні актуальні здібності, що визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних ставленнях, є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності та комплексу неповноцінності особистості.

Дослідження пацієнтів з депресією у порівнянні із загальною популяцією показало, що пацієнти з депресією в реабілітаційній клініці, за винятком довіри, оцінюють всі первинні

здібності, особливо надію, нижче, ніж у загальній популяції (Velikova & Remmers, 1997). Автори вважають, що тенденція щодо компенсації вторинними здібностями дефіциту первинних здібностей у пацієнтів з депресією є підставою для гіпотези, що дисонанс між двома основними здібностями є істотним джерелом для розладу настрою; для таких пацієнтів характерна переоцінка слухняності, вірності, надійності, ощадливості; дихотомія ввічливості-відкритості при зниженій відкритості у депресивних пацієнтів виражається через інстинктивну стриманість і страх (тому конфлікти обробляються всередині: конфліктні реакції виражені в сферах тіла та майбутнього); в рольовій моделі у пацієнтів з депресією спостерігається підвищена тенденція до симбіозу з батьками та між самими батьками.

Отже, емпіричні дані, отримані за допомогою Вісбаденського опитувальника позитивної психотерапії і сімейної психотерапії, можуть стати основою для визначення потенційних мішеней психологічного втручання, розробки розвиваючих програм, програм психологічної підтримки особистості в різних обставинах життя.

Структура опитувальника. Опитувальник містить 88 тверджень (Додаток 1), що передбачають чотири рівні оцінки: повністю згоден, частково згоден, частково не згоден і повністю не згоден.

При обробці результатів дослідження, оцінки переводяться у відповідні бали за шкалою: повністю згоден – 4 бали, частково згоден – 3 бали, частково не згоден – 2 бали, повністю не згоден – 1 бал. Ключ для оцінки відповідей WIPPF 2.0 подано в Додатку 2.

Авторами виділено 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значущість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами: 1) актуальні здібності: шкали 1-19 (вторинні в ставленні до власної поведінки; первинні в ставленні до себе); 2) конфліктні реакції, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу: шкали 20-23; 3) суб'єктивно сприйняті параметри моделі ставлень: шкали 24-27. Опис шкал опитувальника подано в Додатку 3.

При визначенні особливостей оцінки та інтерпретації даних за шкалами (субшкалами) WIPPF 2.0 ми орієнтуємось на доробок А. Реммерса (1996).

Перший розділ опитувальника WIPPF 2.0 спрямований на оцінку актуальних здібностей і структурований відповідно до суб'єктивної значущості:

1. вторинні актуальні здібності – пов'язані з власними діями (а, «активний»), очікуваннями інших (г, «реактивний») та значенням ідеалів (к, «концепція»);

2. первинні навички – пов'язані із ставленням до себе (е, «его»), до інших (w, «ми») і до ідеалу (і, «ідеал»).

Субшкали для соціальних норм:

«а» (психодинамічний Его-вимір): активний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе у власній поведінці» або як я описую себе та свою активну поведінку щодо соціальних норм, власна здатність регулювати і діяти): це сума оцінок питань з 1 по 11 (вторинні здібності) із стовпця «а».

«г» (психодинамічний Іт-вимір): реактивний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе в своїх очікуваннях для інших» або як я описую очікування стосовно себе від інших здатність очікувати від інших): це сума оцінок для питань 1–11 із стовпця «б».

«к» (психодинамічний Super-ego-вимір): концептуальний вимір актуальних здібностей (концепція «як я бачу девізи та концепції, які мають бути дійсними для всіх» або як я описую загальний девіз чи концепцію життя, здатність слідувати ідеалам та переконанням): це сума оцінок для питань 1–11 із стовпця «с».

Субшкали для оцінки реляційних можливостей:

«е» (Я-ставлення): сума оцінок питань 12–19 (первинні здібності) із стовпця «а»: я або его-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюсь до себе». Наприклад: час для себе, терпіння до себе, власна здатність встановлювати контакти, власна віра в себе.

«w» (Ми-ставлення): сума оцінок питань 12–19 із стовпця «б»: ми-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюсь до інших». Наприклад: приділяти час іншим, мати терпіння з іншими, важливість контактів, віра також важлива для мене разом з іншими.

«і» (Ідеал у ставленні): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) стовпця із «с»: це «ідеальний» вимір первинних актуальних здібностей, «як мої ідеали стосуються конкретної первинної здібності». Наприклад: час і його значення в цілому, терпіння як людська здатність, контакт і його значення в цілому як ідеал, віра як надання сенсу в цілому.

Співставлення показників $a - r - k$, три виміри вторинних здібностей як соціальних норм:

$a - k$: якщо активна поведінка (a) і концепція (k) більш-менш однакові (± 2 бали), це «нормально» через те, що внутрішні концепції діють як власні ідеали і власна дія «вписується» в рамки соціальних норм (вторинні здібності). Якщо (a) набагато вище (k), це означає, що ідеали знехтувані, іноді це може бути станом бунту проти норм і супер-его. Якщо (« k ») вище власної поведінки в соціальних нормах (« a »), то це викликає внутрішні конфлікти, які не відповідають високому ідеалу. Відносно часто це можна знайти в осіб із високим супер-его та високими ідеалами раннього оточення.

$a - k$ по відношенню до r : якщо очікування соціальних норм від інших (r) трохи менше, (a) і (k), це «нормально». Якщо є вищі очікування щодо соціальних норм, які проявляють інші (r) порівняно із (a) і (k), це означає розчарування в собі та відчуття меншого контролю над власними вторинними здібностями. Іноді це трапляється у пацієнтів з класичною депресією, які очікують від інших більшої підтримки, ніж вони можуть дати.

Співставлення показників $e - w - i$, виміри первинних здібностей для оцінки реляційних можливостей.

Якщо ставлення до себе (e) більш-менш таке як внутрішній ідеал (i), то це «нормально». Якщо очікування інших стосовно своїх здібностей (w) вищі, ніж ставлення до себе (i), то це означає, що є дефіцит самоповаги, який хочеться заповнити чимось іншим. Часто таке зустрічається у пацієнтів з депресією. Словом, великі розбіжності між показниками можуть бути ознакою різних порушень в системі ставлень особистості.

Результати цього розділу в цілому не слід строго вважати «нормальними» чи «патологічними», оскільки тут висловлюються суб'єктивні оцінки здібностей і зміст конфліктів. Порівняння із нормативними значеннями популяції цікаве лише для дослідницьких цілей. Для окремих клієнтів (пацієнтів) консультування та терапія полягає в рефлексії та самооцінюванні своїх ресурсів, змісту конфлікту, особливостей конфліктних реакцій та їх психодинаміки.

Проте, крайнощі, тобто максимальні та мінімальні бали за шкалами (при співставленні показників) в системі власних соціальних норм та ставлень особистості, є особливістю структурної організації особистості, на яку слід звертати увагу досліднику (психотерапевту), оскільки такі крайнощі можуть бути ознакою розладів особистості, як, наприклад, депресія чи тривожні розлади у пацієнтів із завищеними потребами.

Другий розділ форми оцінки WIPPF 2.0 спрямований на оцінку конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу, які можна стандартизувати та операціоналізувати: тіло (шлях відчуттів), діяльність (шлях розуму), контакти (шлях традицій), уява (шлях інтуїції).

Третій розділ спрямований на оцінку суб'єктивно сприйнятих параметрів моделі ставлень, що дає можливість суб'єктивно оцінити джерела конфліктів (за моделлю для наслідування), що лежать в основі базових концепцій особистості, та в розмові з клієнтом (пацієнтом) допомагає зрозуміти поточні стосунки, основний конфлікт та психодинаміку конфліктів.

Висновки.

1. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) є надійним і валідним діагностичним інструментарієм при оцінці первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування, що дозволяє отримати зрозумілу презентацію основної психодинаміки конфліктів та реакцій досліджуваних.

Додаткові можливості застосування опитувальника полягають в оцінці особливостей та можливих порушень в системі соціальних норм та ставлень (реляційних можливостей).

2. Застосування опитувальника WIPP в емпіричних дослідженнях для визначення внутрішніх ресурсів особистості у досягненні нею позитивних життєвих пріоритетів показало його високу ефективність.

3. Україномовна версія опитувальника відповідає понятійному колу наук про позитивне психічне здоров'я і може використовуватися в психології особистості як дослідницький метод.

Перспективи подальших досліджень. Найближчими дослідницькими завданнями вважаємо виявлення передиктивної валідності україномовної версії опитувальника щодо показників психологічного здоров'я, якості та задоволеності життям.

Література

1. Alfawaz, H., Amer, O. E., & Aljumah. (2021). Effects of home quarantine during COVID-19 lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. *Sci Rep*, 11, 5904. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85330-2>
2. Eryilmaz, A., Batur, D., & Feyzi Ergin, K. (2022). Examination of Self-Control in Positive Psychotherapy Structures. *The global psychotherapist*, 2(1), 22-33.
3. Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). Religiosity, meaning-making and the fear of COVID-19 affecting well-being among late adolescents in Poland: A moderated mediation model. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3265–3281. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01375-7>
4. Olf, M., Primasari, I., Qing, Y., Coimbra, B., Hovnanyan, A., & Grace, E., and the GPS-CCC Consortium (2021). Mental health responses to COVID-19 around the world. *Eur J Psychotraumatol*, 12(1), Published online 2021 Jun 30. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929754>
5. Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Front Psychol*, 11, 590276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>
6. Peseschkian, H. (2022). Transcultural psychotherapy: On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multi-cultural Europe. *The global psychotherapist*, 2(1), 7-16.
7. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Springer Verlag.
8. Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. – Транскултурална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. *Journal Positum, Varna, Feb.*, 13-28.
9. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14. <https://doi.org/10.52982/lkj135>
10. Serdiuk, L. (2022). Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. *The global psychotherapist*, 2(2), 17-23. <https://doi.org/10.52982/lkj167>
11. Velikova K., & Remmers A. (1997). Transkulturelle Forschung – in haltlich differenziert: Welches sind bevorzugte Fähigkeiten bei depressiven Störungen? *Positive Psychotherapie*, 18, 31-36.

References

1. Alfawaz, H., Amer, O. E., & Aljumah. (2021). Effects of home quarantine during COVID-19 lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. *Sci Rep*, 11, 5904. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85330-2>
2. Eryilmaz, A., Batur, D., & Feyzi Ergin, K. (2022). Examination of Self-Control in Positive Psychotherapy Structures. *The global psychotherapist*, 2(1), 22-33.
3. Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). Religiosity, meaning-making and the fear of COVID-19 affecting well-being among late adolescents in Poland: A moderated mediation model. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3265–3281. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01375-7>
4. Olf, M., Primasari, I., Qing, Y., Coimbra, B., Hovnanyan, A., & Grace, E., and the GPS-CCC Consortium (2021). Mental health responses to COVID-19 around the world. *Eur J Psychotraumatol*, 12(1), Published online 2021 Jun 30. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929754>
5. Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Front Psychol*, 11, 590276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>
6. Peseschkian, H. (2022). Transcultural psychotherapy: On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multi-cultural Europe. *The global psychotherapist*, 2(1), 7-16.
7. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Springer Verlag.
8. Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. – Транскултурална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. *Journal Positum, Varna, Feb.*, 13-28. [In Bulgarian]
9. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14. <https://doi.org/10.52982/lkj135>
10. Serdiuk, L. (2022). Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. *The global psychotherapist*, 2(2), 17-23. <https://doi.org/10.52982/lkj167>
11. Velikova K., & Remmers A. (1997). Transkulturelle Forschung – in haltlich differenziert: Welches sind bevorzugte Fähigkeiten bei depressiven Störungen? *Positive Psychotherapie*, 18, 31-36.

Опитувальник WIPPF 2.0.

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

1. Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі запитання.
2. Коли я злюсь чи хвилююсь, я відчуваю це усім тілом.
3. Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку.
4. З дитинства пам'ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів.
5. Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести.
6. Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві.
7. Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин.
8. Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей.
9. Відкритість і чесність – важливіші, ніж глибока повага до інших.
10. З будь-якої безнадійної ситуації є вихід.
11. Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення.
12. Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми.
13. Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою.
14. Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят).
15. Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує.
16. Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей.
17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми.
21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.
22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені.
24. Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини.
25. Навіть якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витрачати (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.
28. Я завжди можу довіряти собі.
29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.
30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.
31. Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є.
32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.
33. Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час.
34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.
35. Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе.
36. Думки про смисл життя дуже турбують мене.
37. Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності.
38. Маючи терпіння, можна усього досягти.
39. Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.
40. Я божеволію, якщо навколо безлад.
41. Завжди важливо поважати думку інших.
42. Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.
43. Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо.
44. Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.
45. Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.

46. Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень.
47. Моє життєве кредо: усьому – свій час.
48. Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.
49. Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.
50. Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі.
51. Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.
52. Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу.
53. Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.
54. Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.
55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.
56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.
57. Мене злить, коли люди запізнюються.
58. Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя.
59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.
60. Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі.
61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю.
62. Я часто приймаю гостей.
63. Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві.
64. Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу.
65. Я дуже чутливий/а до несправедливості інших.
66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.
67. Охайність людини демонструє її чистий характер.
68. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок.
69. У мене завжди є плани на власне життя.
70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».
71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.
72. Дім повинен виглядати завжди охайно.
73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.
74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.
75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.
76. У кожній людині є щось хороше.
77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.
78. Я легко встановлюю дружні стосунки.
79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.
80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується.
81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.
82. Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.
83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю.
84. Моя мати була взірцем для мене.
85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.
86. В дитинстві я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.
87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.
88. У моєму дитинстві була людина, більш значуща для мене, ніж мої батьки.

Ключ для оцінки відповідей WIPPF 2.0

№ за/п	Оцінка відповідей			Актуальні здібності	Значення		
	a	b	c		Низькі 3-5	Середні 6-9	Високі 10-12
1	3	40	72	Акуратність			
2	14	56	67	Охайність			
3	48	57	37	Пунктуальність			
4	70	13	41	Ввічливість			
5	85	44	9	Відкритість			
6	45	80	29	Старанність			
7	68	42	6	Обов'язковість			
8	25	8	66	Ощадливість			
9	16	60	46	Слухняність			
10	81	65	27	Справедливість			
11	7	35	53	Вірність			
Σ	a	r	k				
12	15	23	38	Терпіння			
13	73	21	47	Час			
14	78	62	30	Контакти			
15	28	18	63	Довіра			
16	69	24	10	Надія			
17	17	83	59	Ніжність/сексуальність			
18	31	61	76	Любов			
19	36	22	54	Віра/сенс/релігія			
Σ	e	w	i				
20	2	50	77	Тіло/відчуття			
21	12	52	71	Діяльність			
22	20	51	82	Контакти			
23	5	33	58	Фантазії/майбутнє			
24 ¹	64	34	84	Я мати			
24 ²	75	19	49	Я батько			
24 ³	86	87	88	Я інші			
25	11	32	43	Ти			
26	4	39	74	Ми			
27	26	55	79	Пра Ми			

Опис шкал WIPPF (орієнтовано на визначення Н. Пезешкіана)

1. *Акуратність*. Любов до порядку, що забезпечує людині стабільність. Виявляється у повній відповідності кожній речі своєму місцю, не заважаючи іншій, так щоб вона могла бути знайдена в потрібний момент.

12-10 балів – педантичність, стерильність, прибирання.

5-3 бали – безлад, недбалість, схильність до розкидання речей та невміння прибирати за собою.

2. *Охайність*. Охайність, догляд за тілом, одягом, предметами щоденного вжитку.

12-10 балів – «вичищена» до блиску квартира, ідеальний догляд за собою, одяг «з голочки», чистюля.

5-3 бали – недбалість до власного тіла та предметів щоденного вжитку, неохайність, поганий запах.

3. *Пунктуальність*. Суворе дотримання часових домовленостей.

12-10 балів – точність до хвилини.

5-3 бали – непунктуальність, запізнення, змушення на себе чекати.

4. *Ввічливість*. Коректність, шанобливе ставлення до себе та оточуючих. Високі прояви за цією шкалою розуміються автором Позитивної психотерапії як різні форми агресії особистості стосовно соціуму.

12-10 балів – прояв прихованої гетероагресії: наддружність, підлабузництво, лицемірство, галантність, надмірно гарні манери, невміння відмовляти людям, потреба сприйматися іншими незмінно добрими, милими.

5-3 бали – прояв явної гетероагресії: нетактовність, зухвалість, ігнорування особистості співрозмовника.

5. *Відкритість*. Різна, з урахуванням наслідків, ступінь відкритості власної думки.

12-10 балів – фанатичне прагнення до істини, правдивість, відвертість, прямолінійність у висловленні своєї думки, нічого не приховуючи.

5-3 бали – нещирість, скритність, брехня, замкнутість, уникнення пояснень.

6. *Старанність*. Готовність протягом тривалого часу вдаватися до напруженої та стомлюючої праці для досягнення певної мети.

12-10 балів – кар'єризм, прагнення успіху, запопадливість, старання.

5-3 бали – ледарство, схильність до безглузлого проведення часу, нерегулярність у виконання роботи.

7. *Обов'язковість* (точність, сумлінність). Обов'язковість та сумлінність розуміються як внутрішня готовність виконати обіцяне незалежно від наявності зовнішнього контролю. Точність – поведінка, спрямована на досить безпомилкове виконання роботи.

12-10 балів – принциповість, досконалість, скрупульозність, розважливість, ґрунтовність.

5-3 бали – неточність, необов'язковість, недбалість щодо людей, одностороння зміна домовленостей.

8. *Ощадливість*. Економне ставлення до грошей та речей.

12-10 балів – скупість, відмова собі у всьому аж до аскетизму, рахуючи кожную копійку.

5-3 бали – марнотратство, невміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей, широта натури.

9. *Слухняність*. Дотримання прохань, доручень, наказів зовнішнього авторитету (пасивна) та вимога подібної поведінки від інших (активна).

12-10 балів – сліпе наслідування, безмежна відданість авторитету, підкорення власної волі.

5-3 бали – неслухняність, упертість, бунт, антиавторитарність.

10. *Справедливість*. Поведінка, що визначається розумним поєднанням доцільності та особистих уподобань і схильностей.

12-10 балів – жага до справедливості, надчутливість, сувора справедливість.

5-3 бали – несправедливість.

11. *Вірність*. Наслідування власних норм і концепцій, первинно – в сексуальній, вторинно – в інших сферах життя.

12-10 балів – ригідність, закоріненість, упертість, непохитність, незаперечність установок та авторитетів, безмежне прагнення зберегти існуюче.

5-3 бали – невірність, схильність до зміни партнерів, до зради.

12. *Терпіння*. Здатність чекати, відтерміновувати виконання бажань, а також підтримувати та розвивати в собі та інших ці здібності, незважаючи на сумніви та очікування.

12-10 балів – надтерпіння, мазохістичне нескінченне відкладення задоволення власних потреб.

5-3 бали – нетерплячість, агресивне відстоювання власного права на негайне задоволення потреб.

13. *Час*. Здатність приділяти собі та іншим достатню кількість часу, приділяти іншим та собі достатню увагу.

12-10 балів – нерегламентоване, марнотратне використання часу у задоволенні власних гедоністичних потреб та потреб значущих інших, що приносить збитки продуктивній діяльності.

5-3 бали – навантаження, стрес, «час – це гроші».

14. *Контакти*. Здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми.

12-10 балів – надмірна комунікабельність, нескінченний пошук спілкування, спроба встановлення досить інтимних, близьких стосунків з оточуючими незалежно від їхньої потреби у цьому, виражена психологічна залежність від інших людей та стосунків з ними.

5-3 бали – сором'язливість, боязкість, скромність, невпевненість, напруженість.

15. *Довіра*. Здатність приймати себе або інших людей у їхній неповторності, тобто такими, як вони є; позитивна установка по відношенню до окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються.

12-10 балів – довірливий, наївний.

5-3 бали – недовіра до інших, підозрілість, ревності, комплекс неповноцінності, недовіра до себе.

16. *Надія*. Здатність вірити у майбутні можливості для розвитку і, таким чином, робити теперішні здобутки і успіхи відносними.

12-10 балів – оптимізм, рожеві окуляри, орієнтація на майбутнє.

5-3 бали – сумніви, песимізм, розчарування, безнадійність, безглуздість.

17. *Сексуальність/ніжність*. Ставлення до фізичного контакту, до стимуляції еrogenних зон у себе та в інших людей; вміння приймати та дарувати фізичні контакти. У більш широкому контексті – це здатність розглядати своє тіло як джерело задоволень і приємних відчуттів внаслідок задоволення фізіологічних потреб, таких як їжа, дихання, фізичні вправи та інше.

12-10 балів – приймаючий та даруючий фізичні контакти, залежний.

5-3 бали – страх дотику, закритість, холодність.

18. *Любов*. Емоційне ставлення, яке, незалежно від прийнятих чи наявних якостей та способу поведінки іншої людини, характеризує прийняття її як особистості. Наприклад, прийняття людини незалежно від того, пунктуальна вона чи не пунктуальна, охайна чи ні, порядна чи непорядна тощо. Любов (прийняття) і відкидання (до ненависті) змістовно пов'язані у цьому опитувальнику з вторинними (шкали 1-11) та первинними здібностями (шкали 12-17 та 19) іншої людини.

12-10 балів – «материнська позиція» в ставленні до партнера, надмірна зацікавленість у ньому, що виявляється у потуранні, потаканні будь-якій поведінці.

5-3 бали – психологічна дистанційованість від партнера, що виявляється в байдужості, відкиданні його, прихованій та явній ненависті, нескінченній прискіпливості та вимогливості, явне зловживання покараннями.

19. *Віра/сенс/релігія*. Здатність встановлювати стосунки з незвіданим у собі, у навколишньому світі і з неземним (Бог), а також цікавитися питаннями сенсу життя. Релігія нерідко пов'язана з певними обрядами та ритуалами, формою вираження віри.

12-10 балів – надвисловлений до фанатизму інтерес до світоглядних, смисложиттєвих та віросповідальних проблем.

5-3 бали – від індіферентного до агресивного ставлення до віри, заперечення її можливості та табування обговорення цієї проблематики, акцентування уваги на матеріальних проблемах.

20. *Тіло/відчуття*. Ця шкала показує реакцію фізичного «Я» на конфлікт. На першому плані стоять відчуття. Як переживаються різні відчуття та інформація з навколишнього середовища? Що робить людина зі своїм тілом і для свого тіла?

12-10 балів – психосоматичні порушення, пасивність, «втеча» у своє тіло.

5-3 бали – активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо.

21. *Діяльність/професія*. Вид та спосіб діяльності, як вони включені до концепції «я», як на них впливають проблеми.

12-10 балів – спроби вирішення проблеми за допомогою активної діяльності (наприклад, прибирати, чистити, заглибитись у навчання та ін.) із (свідомим чи несвідомим) наміром «забути» про проблеми; акцентування «логічного» мислення, «втеча» у роботу.

5-3 бали – з одного боку, здатність уникати вимог діяльності, а з іншого – відмова від (суспільно) необхідних досягнень, «втеча» у бездіяльність.

22. *Контакти*. Здатність встановлювати та підтримувати стосунки при виникненні проблем.

12-10 балів – способи поведінки, за допомогою яких проблеми вирішуються «втечею» у спілкування.

5-3 бали – «втеча» в самотність.

23. *Фантазії/майбутнє*. Інтуїтивні судження, натхнення, творчість як вирішення проблем, «втеча» у фантазії.

12-10 балів – спроба вирішити проблеми за допомогою творчого підходу.

5-3 бали – занурення у «негативні» (продукуючі проблеми) думки та концепції у самовихованні як спосіб вирішення проблем.

24. *Я*. Ставлення до батьків (вихователів), братів та сестер (виділяють три аспекти: Я мати, Я батько, Я інші).

12-10 балів – у сьогоденні сприйнятті досліджуваного позитивні, теплі стосунки, можливо навіть гіперопіка.

5-3 бали – холодність, заперечення, індиферентність.

25. *Ти*. Взаємини між батьками.

12-10 балів – позитивні, безпроблемні.

5-3 бали – негативні, холодні, близькі до скандалу, іноді приховані проблеми.

26. *Ми*. Ставлення батьків до навколишнього світу.

12-10 балів – відкрите, уважне, терпиме, сердечне, товариське.

5-3 бали – замкнутість, нетерпимість, захист, нетовариськість.

27. *Пра-ми*. Ставлення батьків до питань світогляду, релігії, сенсу життя та до майбутнього.

12-10 балів – оптимістичне, обнадійливе, мотивуюче, зобов'язуюче, можливо навіть фанатичне в деяких питаннях.

5-3 бали – песимістичне, захисне, витісняюче, індиферентне.

Відомості про автора

Сердюк Людмила Захарівна, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, Україна.

Serdiuk, Liudmyla Z. D.Sc. (Psychology), Professor, Head of the Laboratory of Psychology of Personality, G.S.Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8301-4034>

E-mail: Lzserdyuk15@gmail.com

Отримано 30 вересня 2022 р.
Рецензовано 12 жовтня 2022 р.
Прийнято 17 жовтня 2022 р.