



НАЗВА ДИСЦИПЛІНИ:
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ БІОГРАФІЧНОГО АНАЛІЗУ

II. Цикл професійної підготовки.

2.1. Вибіркові дисципліни

ВИКЛАДАЧ:

Копець Людмила Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент
e-mail: kopets@ukma.edu.ua

ЗАГАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ: 3 кредити ECTS

Заняття в аудиторії: 26 год

Самостійна робота слухачів курсу: 64 год.

Форма підсумкового оцінювання: залік.

АНОТАЦІЯ

Курс спрямований на оволодіння методологією, понятійним апаратом, методами та техніками біографічного аналізу, методологією та практикою біографічних тренінгів, з використанням біографічного аналізу в психологічній практиці (у кадровій роботі, освітній діяльності, в клінічній практиці, в медицині, в трудовій діяльності та підприємстві, в військовій психології, в кримінології та юридичній психології).

Аспіранти набудуть навичок створення анамнезу, аналізу життєвих історій, аналізу продуктивної діяльності, біографічного аналізу та прийомів визначення структури особистості на його основі, планування і ведення біографічного тренінгу та консультування.

Важливим аспектом курсу є формування навичок коректного використання даних біографічного дослідження та дотримання професійних норм в спілкуванні з учасниками біографічних досліджень.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Метою курсу є розвиток навички моделювати і реалізовувати дослідження за методологією та техніками біографічного аналізу.

Завданнями курсу є формування апарату біографічного підходу, збір, аналіз та інтерпретації біографічних даних, безпосереднє використання методів біографічного аналізу.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ І ФОРМИ ОЦІНЮВАННЯ

Результати навчання	Методи викладання і навчання	Форми оцінювання
Демонструвати знання правових актів, які регулюють роботу медіатора в Україні. Уміння готувати необхідні процедурні документи.	Опрацювання нормативної бази. Підготовка практикуму вирішення спору.	Індивідуальна письмова робота Підсумкове оцінювання
Моделювати процедуру і фази медіації відповідно до визначених сторонами конфлікту умов. Використовувати психологічний інструментарій для управління переговорним процесом.	Участь у практикумі і практичних заняттях. Розробка процедури медіації для практикуму. Опрацювання літератури	Тестування. Підсумкове оцінювання Колегіальне оцінювання
Координувати медіацію із залученням інших медіаторів та сторін. Демонструвати і обстоювати принципи толерантної та етичної взаємодії.	Підготовка практикуму для вирішення спору. Участь у семінарських і практичних заняттях.	Презентація індивідуальної письмової роботи Колегіальне оцінювання

ЗМІСТ КУРСУ

Вступне слово

Завдання курсу - поглибити знання про найбільш ефективну технологію врегулювання конфліктів, а також про фасилітацію і модерацію групових обговорень спірних питань. Медіація широко використовує психологічний інструментарій для управління переговорним процесом, опанування медіації дає психологу додаткові знаряддя і пропонує процедуру для роботи в сімейних, виробничих та інших конфліктах.

Володіння практичними навичками і теоретичними знаннями щодо організації процесу фасилітації ви зможете застосувати як у практичній професійній психологічній діяльності, так і в науково-дослідній та педагогічній роботі.

Тематичний план

№ з/п	Теми лекційних та практичних занять	Кількість годин
Тема 1. Лекція -2	Біографічний аналіз в психології. Біографічний аналіз та його принципи. Концепція біографічного аналізу. Характеристика біографічних методів. Біографія та її виміри. Понятійний апарат біографічного аналізу. Життєвий шлях. Соціальна ситуація розвитку. Психологічні особистісні новоутворення. Подія. Біографічний хронотоп. Власне оточення. Спосіб та стиль життя. Біографічні кризи. Психолог як біографіст. Психологічна біографістика.	2 год.
Тема 2. Лекція -2 Семинар - 2	Історія біографічного аналізу в психології. Психологи біографісти. М. О. Рибников та його дослідження. Шарлота Бюллер як засновниця психології життєвого шляху. Дослідження Шарлоти Бюллер про фази життєвого шляху. Біографічний метод в творчості Гордона Олпорта. Біографічні дослідження Ганса Томе. Біографічний метод в психології наукової творчості. Творчі автобіографії вчених та психологів. Досягнення психологів біографістів. Загальні моменти біографій вчених Наукові дослідження біографій психологів. Закономірності становлення особистості психолога.	4 год.
Тема 3. Лекція -2 Семинар - 2	Методологія біографічного аналізу. Методологічні проблеми біографічного аналізу. Біографічний метод у загальній, віковій, диференціальної психології. Біографічний метод у вивченні характеру і таланту. Психоаналіз літературних творів та біографії.	4 год.
Тема 4. Практичне заняття - 2	Техніки біографічного аналізу. Методичні проблеми біографічного аналізу. Біографічна анкета. Біографічне інтерв'ю та його структура. Контент-аналіз біографічних документів. Аналіз «випадків». Написання «життєвої історії» або	2 год.



	<p>психобіографії однієї людини.</p> <p>Класифікація біографічних джерел. Свідчення про себе (автобіографічні джерела). Продукти діяльності як джерела біографічної інформації. Офіційні документи про особу. Свідчення тих, хто особисто знав і спостерігав досліджувану особу в різних ситуаціях і періоди його життя. Особисті джерела. Щоденники. Листи. Біографічні анкети та опитувальники.</p> <p>Види автобіографій. Повна та тематична біографія. Автобіографія-хроніка, автобіографія-самовиправдання, сповідь, самоаналіз.</p> <p>Графічні методи відображення життєвого шляху.</p> <p>Праксиметричні методи як засоби об'єктивації біографії.</p>	
<p>Тема 5.</p> <p>Лекція -2</p> <p>Семинар - 2</p>	<p>Біографічний метод в психологічній практиці.</p> <p>Прикладні аспекти біографічного аналізу.</p> <p>Біографічний метод в прикладних областях (робота з кадрами, збір анамнезу у клініці, вивчення особистості злочинця).</p> <p>Біографічні методи у кадровій роботі. Історії освіти та трудової діяльності. Біографічні методи в медицині та медико-психологічній практиці. Метод анамнезу. Власне біографічні методики в створенні анамнезу. Психологічні автобіографії хворої людини.</p> <p>Біографічний метод в військовій психології. Життєвий шлях військових.</p> <p>Біографічний метод в кримінології та юридичній психології.</p>	4 год.
<p>Тема 6.</p> <p>Лекція -2</p> <p>Семинар - 2</p>	<p>Повна процедура біографічного аналізу.</p> <p>Повна процедура біографічного аналізу у вивченні індивідуальності</p> <p>Особиста справа. Хронологічні дані. Біографічна анкета. Встановлення біографічних дат. Автобіографія. Біографічне інтерв'ю.</p> <p>Методика коло спілкування. Методика «Події життя». Методика «Враження». Методика «Цінності». Методика «Періоди щастя». Методика «Перші спогади». Методика «Лінії життя» (В.Н.Куніцина).</p> <p>Свідчення. Опрацювання свідчень: прийоми. Праксиметрія.</p>	4 год.
<p>Тема 7.</p> <p>Практичне заняття – 2</p>	<p>Методологія та методи аналізу суб'єктивної картини життєвого шляху.</p> <p>Концептуалізація життєвого шляху в подіях. Події в оточенні. Події вчинки. Події враження. Індивідуальні варіанти пропорцій в видах подій.</p> <p>Подієва наповненість життя. Каузометрія. Мотиваційний статус події. Зв'язки подій: актуальні, потенційні, реалізовані.</p> <p>Часові виміри життя. Оптимальність організації життя. Своєчасність прийняття життєвих рішень. Відчуття ритму подій особистого та надособистого масштабу. Часові ресурси. Минуле, теперішнє та майбутнє та їх оптимальне відображення в суб'єктивній картині життя. Конвергентний та дивергентний тип розвитку в старості. Картина оптимального старіння.</p> <p>Роботи Р. А. Ахмерова, Л. Ф. Бурлачука, Є. Ю. Коржової, Є. І. Головахи, О. О. Кроника.</p>	2 год.



Тема 8. Лекція -2 Семинар - 2	Процедура біографічного дослідження особистості. Проблеми синтезу та аналізу біографічних даних. Квзіекспериментальні методи в біографічному аналізі. Біографія та психографія. Проблеми психографічного дослідження. Практичні деталі використання біографічних методів (час, об'єм даних, тематичні розділи). Створення історії життя. Синтез біографічних даних в історії життя. Визначення структури особистості за допомогою біографічного аналізу. Опорні категорії аналізу: загальна обдарованість, спеціальні здібності, характер (емоційно-вольові, гностичні, комунікативні, рефлексивні риси), спрямованість особистості. Головні протиріччя особистості та їх вирішення в процесі життя. Гармонізація структури особистості. Формула індивідуальності. Психолог як біографіст. Біографічний тренінг. Ефективні прийоми розвитку позитивного біографічного мислення (корекція розкладу життя, спогади про найкращі моменти життя, спонукання до планування майбутніх подій, розповідь про родовід).	4 год.
---	---	--------

УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Форми оцінювання	Кількість	Максимум балів за 1	Разом
Індивідуальна письмова робота 1	1	5	5
Біографічне дослідження життя видатного психолога і презентація дослідження	1	10	10
Груповий проект 1: біографічне дослідження особистості	1	10	10
Груповий проект 2: розробка біографічного тренінгу	1	10	10
Індивідуальна письмова робота 2		10	10
Семинари	7	5	35
Залік	1	20	20
Разом			100

ВИМОГИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання успішності за кожним із запланованих видів робіт здійснюється у відповідності до таких критеріїв:

Види робіт	Кількість балів за один вид робіт	Критерії оцінювання
Залік (письмова робота)	20	Роботу виконано і подано вчасно; автор демонструє належний рівень знань і розуміння, аналітичні здібності, здатність до самостійного, системного, логічного і послідовного мислення, мовно-стилістичну досконалість. Роботу оформлено відповідно до вимог.
	10-19	Роботу виконано і подано вчасно; автор демонструє достатню обізнаність із темою, виклад має логічний і послідовний характер, однак у тексті наявні певні фактографічні неточності чи мовно-стилістичні недоліки. Окремим частинам викладу бракує аналітичного характеру.
	1-10	Роботу виконано і подано вчасно. Автор демонструє достатню обізнаність з матеріалом, однак роботі суттєво бракує систематичного аналізу й логічного та послідовного викладу. Текст вирізняється значними мовно-стилістичними недоліками.
	0	Завдання не виконане у визначений викладачем термін.
Індивідуальне письмове завдання 1, 2	10	Роботу виконано і подано вчасно; автор демонструє аналітичні здібності, здатність до самостійного, системного, логічного і послідовного мислення, мовно-стилістичну досконалість. Роботу оформлено відповідно до вимог.
	20-29	Роботу виконано і подано вчасно; виклад має логічний і послідовний характер, однак у тексті наявні певні неточності чи мовно-стилістичні недоліки. Окремим частинам викладу бракує аналітичного характеру.
	1-20	Роботу виконано і подано вчасно. Однак роботі суттєво бракує систематичного аналізу й логічного та послідовного викладу. Текст вирізняється значними мовно-стилістичними недоліками.
	0	Роботу не виконано у визначений викладачем термін.



Участь семінарі / практичному занятті/ практикумі	7	Аспірант задає змістовні запитання, висловлює аргументовані зауваження, бере участь у дискусії.
	1-6	Аспірант бере участь у дискусії, висловлює окремі зауваження.
	0	Аспірант не бере участь в обговоренні звітів колег.
Груповий проєкт 1, 2	10	Проєкт підготовлено і подано вчасно. Проєкт структурована, логічна, послідовна; містить елементи проблемного підходу. Автори демонструють володіння матеріалом і здатність відповісти на запитання аудиторії.
	4-6	Проєкт підготовлено і подано вчасно, але без дотримання тих чи тих вимог, викладених вище.
	1-3	Проєкт містить прогалини та помилкові твердження..
	0	Проєкт не підготовлено у визначений викладачем термін.

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної університетської шкали оцінювання в національну 4-бальну шкалу та шкалу ECTS

За шкалою університету	За національною шкалою		За шкалою ECTS
	Екзамен	Залік	
91 – 100	Відмінно	Зараховано	A (відмінно)
81 – 90	Добре		B (дуже добре)
71 – 80			C (добре)
66 – 70			Задовільно
60 – 65	E (достатньо)		
30 – 59	Незадовільно	Не зараховано	FX (незадовільно – з можливістю повторного складання)
1 – 29			F (неприйнятно – з обов’язковим повторним курсом)



Мінімальний пороговий рівень оцінки за роботу в семестрі (допуск до заліку) складає 30 балів. **У разі отримання оцінки «неприйнятно»** (нижче 29 балів) аспірант зобов'язаний повторно вивчити дисципліну. У разі отримання оцінки «незадовільно» аспірант має право на перескладання до початку наступного навчального періоду. При цьому максимальна підсумкова оцінка після перескладання може бути лише «достатньо».

ПРИНЦИПИ УЧАСТІ В КУРСІ

Вимоги та правила поведінки на заняттях:

- 1) присутність на всіх заняттях;
- 2) активна участь в обговоренні питань семінару
- 3) своєчасне виконання індивідуального письмового завдання;
- 3) недопустимість пропусків занять без поважних причин;
- 4) відпрацювання пропущених занять

ПОЛІТИКА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Виконання навчальних завдань і робота в курсі має відповідати вимогам «Положення про Академічну доброчесність здобувачів освіти у НаУКМА» (затверджене наказом № 112 від 07.03.2018 року):
<https://www.ukma.edu.ua/index.php/osvita/quality-edu>

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

I. Основна література

1. Биографический метод: История, методология, практика / под ред. Е. Ю. Мещеркиной, В. В. Семеновой. – М.: Инт социологии РАН, 1994. 148 с.
2. Валевский А. Л. Основания биографики. Киев: Наукова думка, 1993. — 110 с.
3. Гаврилина Л. К. Кризисы взрослой жизни: моменты роста / Л. К. Гаврилина, В. М. Бызова. - СПб. : Речь, 2010. - 221 с.
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 207 с.
5. Гордієнко В.І. Психологія особистості в біографіях, подіях, портретах : навчальний посібник / В. Гордієнко, Л. Копець. — Київ : ВД «Києво-Могилянська академія», 2007. — 303 с.
6. Копець, Л. В. Психологія особистості / Л. В. Копець. — Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2007. —458 с. 2-ге вид. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2008. — 458 с.
7. Копець, Л. В. Класичні експерименти в психології / Л.В. Копець. — Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2010. —283 с.
8. Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека / Е. Ю. Коржова. - СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена: Союз, 2002. - 334 с.



9. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного. - М.: Смысл, 2003 – 285 с.
10. Логинова Н.А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности: Учебное пособие. – Алматы: Казак университет, 2001 – 172 с.
11. Логинова Н.О. Психология жизненного самоосуществления /Н.О. Логинова. М.: Изд-во СГУ, 2009. - 279 с.
12. Нуркова В. В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во УРАО, 2000. – 320 с.
13. Природа ребенка в зеркале автобиографии: учебное пособие / ред. Б. М. Бим - Бад, О. Е. Кошелева. - М. : УРАО, 1998. - 432 с.
14. Рождественская Е. Ю. Биографический метод в социологии / Е. Ю. Рождественская. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». - М.: Издательский дом ГУ ВШЭ, 2012. - 381 с.
15. Соловьев Г. Е. Личность. Биография. Судьба. Методики биографического исследования личности: учебное пособие по спецкурсу / Г. Е. Соловьев. - Ижевск: Издательский Дом «Удмуртский университет», 2002. - 59 с.

Додаткова література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. - М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни /К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. СПб.: Алетейя, 2001. -304 с.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. — СПб.: Питер, 2001. 272 с. - (Серия «Мастера психологии»).
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. -288 с. - (Серия «Мастера психологии»).
5. Беленький И. Л. Проблемы биографического жанра в советской исторической науке: Научно-аналитический обзор. М., 1988; 27 с.
6. Бурдые П. Биографическая иллюзия. Перевод Мещеркиной Е. и комментарий. //Интеракция. Интервью. Интерпретация. №1, 2002, с. 75-84
7. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций /Ф.Е. Василюк. М.: Изд-во МГУ, 1984. - 200 с.
9. Голофаст В.Б. Многообразие биографических повествований //Социологический журнал, 1995, N 1, с.71-88.
10. Дружинин В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. – М.: ПЕР СЕ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000. – 135 с.
12. Жизнь как творчество. Киев: Наукова думка, 1985. - 300 с.
13. Жуйков Д.А. Основные методологические проблемы биографического исследования в современной историографии // Вестник Челябинского государственного университета. 2012. № 25 (279). 133-136 с.
15. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности /К.В. Карпинский. Гродно, 2002. - 167 с.
16. Люборски Л., Люборски Э. Объективные методы измерения переноса // Иностранная психология.- 1996.- №7.- С. 19-30.
17. Мещеркина Е.Ю. Жизненный путь и биография: преемственность социологических категорий //Социс, № 7, 2002, с.61-67
18. Психология: Биографический библиографический словарь / Пер. с англ.. – СПб.:



«Евразия», 1999. — 832 с.

19. Степанов С. С. Век психологии: имена и судьбы. М.: Эксмо, 2002. - 592 с.
20. Степанян В.Н. Предсмертные слова знаменитых людей.- М.: Зебра Е, 2005. – 446 с.
21. Томпсон П. История жизни и анализ социальных изменений // Вопросы социологии, 1993, N ½. С.129-138.
22. Фернхем А., Хейвен П. Личность та социальное поведение. — СПб.: Питер, 2001. — 368 с. — (Серия «Мастера психологии»).
23. Фридман Д., Комбс Д. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия. - М.: Класс, 2001. 368 с.
24. Хеннингсен Ю. Автобиография и педагогика. М.:Изд-во УРАО, 2000. 184 с.
25. Цветаева Н. Биографические нарративы советской эпохи // Социологический журнал. 2000. №1/2. С.150-163
26. Шувалов А.В. Безумные грани таланта: Энциклопедия патографий.- М.: АСТ, Астрель, Люкс, 2004.- 1212 с.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛІКУ

1. Біографічний аналіз та його принципи.
2. Концепція біографічного аналізу. Характеристика біографічних методів.
3. Біографія та її виміри.
4. Понятійний апарат біографічного аналізу.
5. Біографічні кризи та їх ознаки.
6. Історія біографічного аналізу в гуманітарних науках.
7. Біографія в історичній науці. Історичні портрети.
8. Біографія в історії філософії. Автобіографії в філософії.
9. Психологія мемуарного жанру.
10. Мемуарні джерела та їх значення для психології.
11. Біографічний аналіз в літературознавстві. Літературні портрети.
12. Біографічні дослідження письменників та поетів.
13. Біографістика як культурний рух.
14. Історія біографічного аналізу в психології.
15. Психологи біографісти.
16. М. О. Рибников та його дослідження.
17. Шарлота Бюллер як засновниця психології життєвого шляху.
18. Дослідження Шарлоти Бюллер про фази життєвого шляху.
19. Біографічний метод в творчості Гордона Олпорта.
20. Біографічні дослідження Ганса Томе.
21. Біографічний метод в психології наукової творчості.
22. Творчі автобіографії вчених та психологів.
23. Досягнення психологів біографістів.
24. Загальні моменти біографій вчених
25. Наукові дослідження біографій психологів.
26. Закономірності становлення особистості психолога.
27. Методологічні проблеми біографічного аналізу.
28. Біографічний метод у загальній, віковій, диференціальній психології.
29. Біографічний метод у вивченні характеру і таланту.
30. Психоаналіз літературних творів та біографії.
31. Техніки біографічного аналізу. Біографічна анкета. Біографічне інтерв'ю та його структура. Контент-аналіз біографічних документів. Аналіз «випадків».
32. Класифікація біографічних джерел. Автобіографічні джерела.



33. Продукти діяльності як джерела біографічної інформації.
34. Види автобіографій. Повна та тематична біографія. Автобіографія-хроніка, автобіографія-самовиправдання, сповідь, самоаналіз. Автобіографічна пам'ять, її роль, види.
35. Графічні методи відображення життєвого шляху.
36. Праксиметричні методи як засоби об'єктивації біографії.
37. Біографічний метод в прикладних областях (робота з кадрами, збір анамнезу у клініці, вивчення особистості злочинця).
38. Біографічні методи у кадровій роботі.
39. Біографічні методи в історії освіти та трудової діяльності.
40. Біографічні методи в медицині та медико-психологічній практиці.
41. Біографічний метод в воєнній психології. Життєвий шлях військових.
42. Біографічний метод в кримінології та юридичній психології.
43. Повна процедура біографічного аналізу у вивченні індивідуальності
44. Біографічні методика. Методика «Коло спілкування». Методика «Події життя». Методика «Враження». Методика «Цінності». Методика «Періоди щастя». Методика «Перші спогади». Методика «Лінії життя» (В.Н.Куніцина).
45. Концептуалізація життєвого шляху в подіях. Події в оточенні. Події вчинки. Події враження. Індивідуальні варіанти пропорцій в видах подій.
46. Подія життя. Види подій життя. Подієва наповненість життя.
47. Каузометрія. Мотиваційний статус події. Зв'язки подій: актуальні, потенційні, реалізовані. Техніка каузометрії. Психотерапевтичний потенціал каузометрії.
48. Оптимальність організації життя. Минуле, теперішнє та майбутнє та їх оптимальне відображення в суб'єктивній картині життя. Психологічний час особистості. Суб'єктивна картина життєвого шляху.
49. Процедура біографічного дослідження особистості.
50. Практичні деталі використання біографічних методів (час, об'єм даних, тематичні розділи).
51. Визначення структури особистості за допомогою біографічного аналізу. Опорні категорії аналізу. Характеристика здорової особистості з точки зору біографічної психології. Повнота, інтенсивність, цілісність життя особистості. Опрацювання біографічної інформації. Можливі еталони життя («справжнє життя»).
52. Парціальні квазі експериментальні методики у процедурі біографічного аналізу.
53. Психологічна практика на основі біографічного аналізу. Завдання практичного психолога у використанні біографічного аналізу,
54. Процедура тренінгу «Володар часу».
55. Біографічний тренінг. Ігри з часом.
56. Тренінг «Джерело життя»?
57. Особисті документи. Основні види. Створення спонтанних особистих документів (Г. Оллпорт). Мотивація створення спонтанних особистих документів.
58. Послідовності біографічного дослідження індивідуальності. Етичні та психологічні вимоги до психолога-біографіста.
59. Поняття біографічного мислення. Роль біографічного мислення в організації людиною власного життя?
60. Біографічний тренінг. Ефективні прийоми розвитку позитивного біографічного мислення (корекція розкладу життя, спогади про найкращі моменти життя, спонукання до планування майбутніх подій, розповідь про родовід).