

**Світлана Отенко**

доктор філософії з психології, доцент кафедри психології,  
соціальної роботи та педагогіки,  
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»,  
м. Київ, Україна  
svet1608@gmail.com

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ШЛЯХ ДО РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

Війна в Україні стала серйозним викликом для психічного здоров'я людей. Травми, втрати, невизначеність майбутнього провокують ПТСР, депресію, тривожні розлади. У цих умовах важливим стає розвиток резильєнтності – здатності адаптуватися до стресу та знаходити внутрішні ресурси для відновлення.

Позитивна психотерапія (ППТ) допомагає працювати з травматичним досвідом, розвивати навички самодопомоги та підтримувати баланс у житті.

У статті розглядаються основні принципи та методи ППТ, її роль у формуванні резильєнтності та практичні інструменти підтримки психічного здоров'я.

ППТ – це психотерапевтичний підхід, розроблений німецьким психіатром та психотерапевтом Носратом Пезешкіаном у 1968 році. Вона базується на інтеграції психодинамічних, гуманістичних та когнітивно-поведінкових принципів і спрямована на розвиток особистісних ресурсів пацієнта. Відмінною рисою цього методу є орієнтація не лише на подолання проблем і симптомів, а й на розкриття позитивного потенціалу людини через баланс різних аспектів її життя.

Основними принципами даного підходу є [3]:

- *Принцип надії*, який акцентує увагу на особистих ресурсах кожної людини і сприяє розумінню власної відповідальності за життя.
- *Принцип балансу* передбачає аналіз життя та розвитку кожної особистості в чотирьох сферах: тіло, контакти (відносини), досягнення

та фантазії, мрії, ідеали. Важливо щоб розподіл уваги та активності особистості в кожній із сфер були гармонійними. У випадку не достатнього розвитку чи включеності в одну або кілька сфер формується дефіцит, життєва дисгармонія, що в сою чергу призводить до незадоволення, хвороби чи втечі від вирішення проблеми.

- *Принцип допомоги і самодопомоги* передбачає на перших етапах досягнення особистісного балансу шляхом психотерапевтичної роботи за допомогою психотерапевта, а далі самостійна робота, та аналіз власних життєвих концепцій, вироблення шляхів розвитку усіх сфер особистості за балансовою моделлю.

Позитивна психотерапія є цілісною методикою, що дозволяє не лише долати труднощі, а й знаходити нові ресурси для розвитку, що робить її особливо актуальною в умовах кризових ситуацій та посттравматичних переживань.

Резильєнтність — здатність адаптуватися до складних обставин, зберігати стійкість і знаходити ресурси для відновлення.

Резильєнтність дозволяє підтримувати стійку рівновагу, позитивно адаптуватися [1].

Основні фактори, що сприяють резильєнтності:

- *Соціальна підтримка* (родина, друзі, колеги, громада).
- *Сенс життя* (чіткі цілі, усвідомлення значущості свого існування).
- *Оптимізм* (позитивний погляд на майбутнє, віра у власні сили, здатність бачити можливості в кризі).

Як ППТ зміцнює резильєнтність:

- Позитивна психотерапія сприяє розвитку резильєнтності через:
- Розвиток особистісних ресурсів.
- Формування навичок самодопомоги та адаптації.
- Переконструювання травматичного досвіду.
- Зміцнення соціальних зв'язків.
- Посилення усвідомлення власних цінностей та сенсу життя.

Позитивна психотерапія є ефективним підходом для розвитку резильєнтності, оскільки вона допомагає людям адаптуватися до складних обставин, відновлювати внутрішню рівновагу та знаходити нові смисли навіть у найважчих ситуаціях.

Позитивна психотерапія пропонує структуровані методи роботи з психологічними труднощами, зокрема модель балансу та п'ятикрокову модель. Ці техніки допомагають людині краще усвідомити власні ресурси, опанувати негативні переживання та поступово відновити внутрішню рівновагу.

Модель балансу в позитивній психотерапії базується на чотирьох ключових аспектах:

- *Тіло* (здоров'я, фізичний стан, відчуття).
- *Діяльність* (робота, навчання, хобі, продуктивність, волонтерство).
- *Контакти* (спілкування, соціальна підтримка, стосунки).
- *Сенси* (цінності, переконання, духовність, життєві цілі).

Для відновлення важливо підтримувати баланс між цими сферами.

Наприклад:

- Якщо людина відчуває втому та виснаження, варто приділити більше уваги *тілу*: впровадити фізичні вправи, відпочинок, збалансоване харчування.
- Якщо знижується мотивація та з'являється відчуття безглуздості, слід зосередитися на *сенсах* – переосмисленні цілей, виявленні особистих цінностей.

У періоди ізоляції та самотності особливу роль відіграють *контакти* – підтримка друзів, спілкування з однодумцями, залучення до соціальних активностей.

Якщо домінує почуття хаосу або нестачі контролю, слід звернути увагу на *діяльність*: планування завдань, постановка досяжних цілей, залучення до творчої або професійної активності. Модель балансу допомагає усвідомити, які сфери потребують уваги, і створити стратегію їх гармонізації. П'ятикрокова модель позитивної психотерапії – це практичний метод, що допомагає людині працювати зі стресом і травматичним досвідом. Вона складається з п'яти етапів:

- Дистанціювання – зниження емоційного навантаження.
- Інвентаризація – аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів.
- Ситуативне підбадьорювання – поліпшення самопочуття тут і зараз.
- Вербалізація – вираження почуттів через слова, творчість, мистецтво.
- Розширення цілей – формування нових перспектив та стратегій майбутнього.

Практичне застосування технік у реабілітації:

- Військові – баланс між фізичною активністю та соціальною адаптацією.
- Переселенці – п'ятикрокова модель для зниження тривоги.
- Молодь – вербалізація та інвентаризація для усвідомлення ресурсів.
- Волонтери – ситуативне підбадьорювання для боротьби з вигоранням.
- Сім'ї, які втратили рідних – вербалізація для опрацювання горя.
- Діти – баланс через творчі методи та безпечне середовище.

Висновок: позитивна психотерапія як інструмент відновлення та розвитку

Позитивна психотерапія є важливим інструментом психологічної підтримки та реабілітації, особливо в умовах війни та її наслідків. Вона спрямована не лише на подолання травматичного досвіду, а й на розвиток внутрішніх ресурсів людини, що сприяє її адаптації та особистісному зростанню.

Дослідження, проведені сучасними дослідниками, показали, що активізація ресурсів клієнта в значній мірі сприяє поліпшенню його стану і відіграє центральну роль у визначенні рівня ефективності психотерапевтичного впливу [2].

В умовах сучасних викликів позитивна психотерапія допомагає зміцнювати резильєнтність, знижувати рівень стресу, відновлювати баланс між різними сферами життя та формувати стійке психологічне здоров'я. Її методи, зокрема модель балансу та п'ятикрокова модель, ефективно застосовуються для роботи з військовими, ветеранами, переселенцями, молоддю та всіма, хто зіткнувся з труднощами через війну.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Монографія. Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, Черкаси, 2022. 300 с.
2. Peseschkian, H. (2004). Salutogenetische Psychotherapie: Ressourcenorientiertes Vorgehen aus der Sicht der Positiven. *Psychotherapie. Psychotherapie Forum*. Austria: Springer-Verlag.
3. Peseschkian, H. (2000). Positive Psychotherapy; Theory and Practice of a New Method Paperback – March 1. 442 с.

**Мирослав Савчин**

доктор психологічних наук, професор,  
Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка,  
м. Дрогобич, Україна,  
[msavchun@gmail.com](mailto:msavchun@gmail.com)

**Назар Поточняк**

здобувач магістерського рівня вищої освіти  
спеціальності «Психологія»,  
Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка,  
м. Дрогобич, Україна  
[nazar.potochnyak@gmail.com](mailto:nazar.potochnyak@gmail.com)

## ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОЇ МОРАЛЬНОЇ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Здатність особистості діяти, відновлюватися та навіть зростати після впливу складних, проблемних, кризових, стресових та травмуючих ситуацій потребує духовного, морального, соціального, психологічного та фізичного ресурсів. Для вирішення поставлених проблем особистості необхідно задіяти найголовніший ресурс – Божественну присутність (милість Божу). Для цього особистості необхідно володіти здоровою моральною самооцінкою.