

ЗАСОБИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

О. А. Мельник

аспірантка 2 року навчання спеціальність 053 «Психологія»

ФПСР Керівник: Литвиненко О.Д.

доктор психологічних наук, професор кафедри практичної і клінічної психології, ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Актуальність теми. Складні життєві обставини, які наразі переживає український народ, вимагають наявності фізичних і психологічних ресурсів. Вміння витримувати, зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до життєвих змін й швидко відновлюватися – все це нагальні потреби сьогодення. Завдання кожного українця – плекати власну психологічну резильєнтність, бо стійкість кожного формує стійкість нації. Питання резильєнтності актуальне з погляду потреб її зміцнення й розвитку. Наразі завданням науковців є пошук дієвих засобів розвитку резильєнтності у підходах різних психологічних шкіл.

У науковій літературі резильєнтність має широке різноманіття визначень й розуміється, як збереження психологічної стабільності або як адаптування до стресових обставин, або як здатність відновлюватись після несприятливих ситуацій [3].

Враховуючи те, що позитивна психотерапія поєднує психодинамічний, гуманістичний, транскультуральний підходи, дозволяє інтегрувати інструменти й техніки з різних психологічних методів, а також має низку дієвих власних психологічних засобів, що позитивно проявили себе в роботі з психологічними запитами клієнтів, вважаємо доцільним провести дослідження засобів позитивної психотерапії у контексті розвитку резильєнтності особистості [5].

Метод позитивної психотерапії, засновником якого є німецький вчений Носрат Пезешкіан, направлений на реструктуризацію особистості й відновлення гармонії особистості [5]. Дана мета співпадає з головною метою резильєнтності – збереження або відновлення життєвих ресурсів й психологічного благополуччя особистості [3]. Саме така спільна

єдність наштовхує вважати метод позитивної психотерапії доречним у використанні в дослідженні розвитку резильєнтності особистості. Позитивна психотерапія є конфлікт центрованим методом, який для розуміння природи й динаміки розвитку конфлікту використовує такі власні засоби для діагностики, аналізу й переопрацювання, як «модель балансу», «модель для наслідування», «модель актуальних здібностей». Переопрацювання внутрішніх конфліктів, визначення актуальних здібностей, дозволяє накопичувати необхідний життєвий ресурс для розвитку резильєнтності [1; 5].

«Модель балансу» є гарним візуальним засобом зображення життя особистості, що умовно розділене на чотири головні життєві сфери: сфера тіла, сфера діяльності, сфера контактів й сфера майбутнього або фантазій. Дана модель дуже проста в використанні й розумінні, вона гарно відображає розподіл життєвої енергії між сферами життя. Збалансована модель свідчить про гармонійний стан особистості, наявність ресурсів для зміцнення резильєнтності і, навпаки, зміщення розподілу між сферами свідчить про вразливість особистості до складним життєвих ризиків. Модель показує в якій сфері локалізований актуальний конфлікт, дає можливість зобразити реакції на нього та сфери його опрацювання. Розрішення психологічних конфліктів дає можливість зміцнити психологічну резильєнтність [1; 5]. «Модель для наслідування» зображує джерела походження патернів поведінки або сформованих установок і вірувань, які заважають особистості бути гнучкою й адаптивною у світі довготривалої невизначеності. Модель охоплює чотири сфери ставлення особистості до свого «Я», до свого партнера, або іншої людини у сфері «Ти», до соціуму у сфері «Ми» та світу взагалі у сфері «Пра Ми». Кожна з цих сфер формується в процесі виховання й наслідування поведінки близького оточення. Робота з кожною з частин моделі, формує нові адаптивні ресурси, що сприяють розвитку резильєнтності особистості [1; 5].

Ще одним дієвим засобом позитивної психотерапії є «модель актуальних здібностей». Дана модель ілюструє сильні й слабкі здібності особистості. Спираючись на сильні здібності й розвиваючи слабкі, позитивна психотерапія сприяє посиленню ресурсів особистості й відповідно резильєнтності до життєвих

негараздів [1; 5].

Висновок. Отже позитивна психотерапія, розроблена, як метод гармонізації життя особистості, в своєму арсеналі засобів має прості для сприйняття візуальні моделі: «модель балансу», «модель для наслідування», «модель актуальних здібностей». Зазначені моделі показують розподіл життєвої енергії особистості між чотирма сферами її життя, джерела походження її поведінкових стратегій й установок, а також профіцитні й дефіцитні актуальні здібності, на які особистість може спиратися, або які має зміцнювати, щоб якомога краще витримувати невизначеність сучасного світу й бути резильєнтною до викликів складних життєвих подій.

Література:

1. Боброва Л. Г. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров'я особистості //Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві.
2. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2019. № 2. С. 30–34
3. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. №3(1). С. 21-33. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3\(1\)_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3(1)_4).
4. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2023, 34.73. С. 35- 40.
5. Peseschkian H. Positive Psychotherapy: An Introduction. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Cham: Springer, 2020. P. 11-32.
6. Peseschkian N. Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method. Berlin: Springer Science & Business Media, 2012. 462 p.