

за темою: «Позитивна терапія як засіб подолання психологічних проблем»

Шифр групи
ТУчн-8-25-М1ПС-Н(2,0здс)
Студентки:
Касіян Оксани Львівни
Керівник: Храпко Тетяна Анатоліївна,
канд. педагог. наук, доцент

Національна шкала _____
Кількість балів: ECTS

Члени комісії _____

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Чернівці, 2026

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи позитивної психотерапії.....	7
1.1. Історія виникнення та розвитку позитивної психотерапії.....	7
1.2. Філософські та психологічні засади позитивної психотерапії.....	9
1.3. Основні принципи і категорії позитивної психотерапії.....	12
 Розділ 2. Ресурсний та благополучний вимір позитивної психотерапії.....	15
2.1. Ресурсний підхід у структурі позитивної психотерапії.....	15
2.2. Психологічне благополуччя як мета позитивної психотерапії.....	18
2.3. Формування життєстійкості засобами позитивної психотерапії.....	21
 Розділ 3. Практичні аспекти застосування позитивної психотерапії.....	24
3.1. Основні методи і техніки позитивної психотерапії.....	24
3.2. Позитивна психотерапія в психологічному консультуванні.....	29
3.3. Перспективи використання позитивної психотерапії у сучасній психологічній практиці.....	38
Висновки.....	41
Список використаних джерел.....	44

Вступ

Як ми можемо бачити, у сучасному суспільстві зростає рівень стресу, невизначеності та кризових переживань, що зумовлює підвищену потребу в ефективних методах психологічної допомоги. Трансформації в суспільстві, наслідки пандемії, війсьні події та загальна нестабільність життєвих умов призводять до поширення тривожних, депресивних, екзистенційних і психотравматичних станів серед населення.

У цих умовах особливо актуальними стають психотерапевтичні підходи, орієнтовані не лише на усунення симптомів, а й на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування життєстійкості та психологічного благополуччя. Одним із таких цінних напрямів є позитивна психотерапія, заснована Н. Пезешкіаном, яка розглядає людину як цілісну, здатну до саморозвитку та подолання життєвих труднощів особистість.

Позитивна психотерапія акцентує увагу на смислових аспектах життя, балансі життєвих сфер, позитивній інтерпретації проблем і використанні культурних ресурсів, що робить її особливо актуальною в умовах сучасних викликів психологічній безпеці особистості. В українському контексті значущість цього методу посилюється потребою у доступних, гуманістично орієнтованих і науково обґрунтованих формах психологічної допомоги населенню в умовах воєнного стану.

Тобто, дослідження теоретичних і практичних засад позитивної психотерапії як засобу подолання психологічних проблем є своєчасним і соціально значущим.

Проблематика позитивної психотерапії має достатньо ґрунтовне наукове підґрунтя у зарубіжній і вітчизняній психології. Теоретичні основи методу закладені у працях Н. Пезешкіана, який розробив концепцію позитивної інтерпретації, балансну модель та підхід до актуальних здібностей особистості.

Подальший розвиток і клінічну апробацію позитивної психотерапії здійснено у працях сучасних зарубіжних авторів, які досліджують її ефективність у контексті позитивної психології, психодинамічного та інтегративного підходів. Значний внесок

зроблено у вивчення взаємозв'язку позитивної психотерапії з психологічним благополуччям, життєстійкістю та психологічними ресурсами.

В українській психологічній науці проблема позитивної психотерапії активно розробляється у працях О. Л. Гірченко, І. В. Гордієнко-Митрофанової, Л. З. Сердюк, О. Чиханцової, Т. Дучимінської та інших авторів, які досліджують ресурсний потенціал методу, його вплив на психологічне благополуччя та життєстійкість особистості в умовах криз і соціальних змін.

Водночас, незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, проблема комплексного аналізу позитивної психотерапії як засобу подолання різноманітних психологічних проблем особистості в сучасних умовах залишається недостатньо узагальненою, що й зумовлює необхідність даного дослідження.

Метою курсової роботи є теоретичне обґрунтування та аналіз можливостей позитивної психотерапії як ефективного засобу подолання психологічних проблем особистості.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких **завдань**:

1. Проаналізувати історію становлення та розвитку позитивної психотерапії як психологічного напрямку.
2. Розкрити філософські та психологічні засади позитивної психотерапії.
3. Охарактеризувати основні принципи й категорії позитивної психотерапії.
4. Проаналізувати ресурсний та благополучний виміри позитивної психотерапії.
5. Дослідити можливості позитивної психотерапії у подоланні кризових, екзистенційних і психотравматичних станів.
6. Окреслити практичні аспекти застосування позитивної психотерапії у психологічному консультуванні.
7. Визначити перспективи використання позитивної психотерапії у сучасній психологічній практиці.

Об'єктом дослідження є процес психологічної допомоги особистості у подоланні психологічних проблем.

Предметом дослідження є позитивна психотерапія як метод подолання психологічних проблем особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення гуманістичної та позитивної психології, психодинамічного й екзистенційного підходів, а також концептуальні засади позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

У роботі використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми дослідження.

У процесі дослідження висунуто такі **гіпотези**:

1. Позитивна психотерапія є ефективним засобом подолання психологічних проблем особистості, оскільки орієнтується на актуалізацію внутрішніх ресурсів, смислів і життєстійкості.

2. Застосування позитивної психотерапії сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, емоційного балансу та суб'єктивного відчуття сенсу життя.

3. Ресурсний підхід позитивної психотерапії підсилює адаптивні можливості особистості, що є особливо важливим у кризових та психотравматичних умовах.

4. Інтеграція позитивної психотерапії з іншими психологічними підходами підвищує ефективність психологічної допомоги у сучасній практиці.

Практичне значення курсової роботи полягає в можливості використання її результатів у діяльності практичних психологів, консультантів, соціальних працівників та студентів психологічних спеціальностей. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у процесі психологічного консультування, психоосвітніх програм, тренінгів з розвитку життєстійкості та психологічного благополуччя, а також у навчальному процесі з дисциплін психологічного та психотерапевтичного профілю.

Розділ 1. Теоретичні засади позитивної психотерапії як психологічного напрямку

1.1. Історія становлення та розвитку позитивної психотерапії

Позитивна психотерапія сформувалася як самостійний психотерапевтичний напрям у другій половині ХХ століття. Вона пов'язана насамперед з ім'ям німецького лікаря, психотерапевта та науковця Носсрата Пезешкіана. Виникнення цього підходу було зумовлене потребою в інтегративному методі психотерапії, який поєднував би досягнення психодинамічної традиції, гуманістичної психології та культурологічного підходу до розуміння особистості [21, с. 15].

Як ми вияснили, перші теоретичні засади позитивної психотерапії були закладені у 1960–1970-х роках. Н. Пезешкіан мав медичну та психотерапевтичну підготовку. Він прагнув створити метод, орієнтований не лише на симптоми й патологію, а передусім на внутрішні ресурси людини, її потенціал розвитку та здатність до саморегуляції. Сам термін «позитивна» походить від латинського *positum* – «дане», «наявне», що підкреслює акцент методу на реальні можливості і здібності особистості [21, с. 22].

У 1980-х роках позитивна психотерапія набула широкого поширення в країнах Західної Європи. Вихід фундаментальної праці Н. Пезешкіана «Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method» став важливою віхою в інституціоналізації цього напрямку. В цій праці було систематизовано основні поняття, принципи та етапи психотерапевтичного процесу [21, с. 40]. Згодом метод був визнаний у межах міжнародної психотерапевтичної спільноти та рекомендований для використання в клінічній і консультативній практиці.

На нашу думку, подальший розвиток позитивної психотерапії відбувався в напрямі розширення її теоретичної бази та практичного застосування. Значну роль у цьому відіграло поєднання психотерапевтичних і психосоматичних підходів, що знайшло відображення у працях Н. Пезешкіана. Він присвятив ці праці взаємозв'язку психічних і тілесних процесів [22, с. 14]. Автор обґрунтував положення про те, що психологічні конфлікти можуть проявлятися на соматичному рівні, а робота з внутрішнім балансом особистості сприяє загальному оздоровленню.

Ми дійшли висновку, що на межі XX–XXI століть позитивна психотерапія активно інтегрувалася з ідеями позитивної психології. Вона зосереджувалася на вивченні людських сильних сторін, благополуччя та щастя. Це сприяло подальшому теоретичному збагаченню методу та розширенню сфер його застосування, зокрема у психологічному консультуванні, освіті та соціальній роботі [16, с. 27]. Водночас позитивна психотерапія відрізняється акцентом на балансі життєвих сфер і культурному контексті розвитку особистості.

Як ми бачимо, у сучасний період позитивна психотерапія активно розвивається й в українському науковому просторі. Українські дослідники розглядають її як ефективний метод психологічної допомоги в умовах соціальних криз, воєнного стану та підвищеного рівня психологічної напруги [4, с. 68]. Особлива увага приділяється можливостям позитивної психотерапії у відновленні психологічного благополуччя, життєстійкості та внутрішніх ресурсів особистості [10, с. 135].

Згідно з нашим дослідженням, сучасні навчальні та наукові праці українських авторів свідчать про інституціоналізацію позитивної психотерапії як напряму професійної підготовки психологів. У навчально-методичних посібниках систематизовано основні положення методу, його історію, принципи та практичні інструменти [1, с.7]. Крім того, діяльність Української асоціації позитивної психотерапії сприяє поширенню цього підходу, підвищенню професійних стандартів і розвитку наукових досліджень у даній галузі.

Таким чином, ми дійшли висновку, що історія становлення та розвитку позитивної психотерапії демонструє її еволюцію від авторської концепції Н. Пезешкіана до визнаного міжнародного психотерапевтичного напряму. Орієнтація на ресурси, культурну чутливість та позитивний потенціал особистості зумовлює актуальність і перспективність позитивної психотерапії як ефективного засобу подолання психологічних проблем у сучасному суспільстві.

1.2. Філософські та психологічні засади позитивної психотерапії

На нашу думку, позитивна психотерапія (ППТ) вирізняється власною філософією людської природи, акцентом на потенціалі, ресурсах та здатності до самозцілення. У

своїх теоретичних основах цей підхід поєднує гуманістичні, культурно-орієнтовані та інтегративні психологічні засади. Ці засади дозволяють розглядати людину не лише через призму проблем і розладів, але як складну цілісну систему, що прагне до балансу, значущості та життєстійкості.

Ми побачили, що у позитивній психотерапії людина розглядається як носій внутрішніх ресурсів і життєвих сил, яка здатна не лише адаптуватися до стресогенних обставин, а й розвиватися завдяки ним. Основою цієї концепції є припущення про те, що кожна особистість має потенціал до гармонійного функціонування, самореалізації та подолання труднощів за допомогою розпізнавання власних сильних сторін і життєвого досвіду [21, с. 18].

Цей позитивний погляд на людину має глибоке коріння в філософських і гуманістичних традиціях. Класичні психоаналітичні підходи фокусуються на патології, конфліктах і травматичних переживаннях як джерелах психічних порушень. Напротивагу, ППТ акцентує увагу на здатності людини розвивати свої можливості та знаходити сенс навіть у складних життєвих ситуаціях [21, с. 22].

Ми побачили, що у позитивній психотерапії потенціал особистості розуміється не лише як сукупність рис характеру чи здібностей, але як інтегрована система ресурсів: емоційних, когнітивних, соціальних та духовних. Це означає, що терапевтичний процес спрямований не лише на усунення симптомів, а на активацію внутрішніх сил особистості. Саме це дозволяє людині самотійно вирішувати свої труднощі та знаходити нові можливості для розвитку [3, с. 31].

На нашу думку, позитивна психотерапія займає специфічне місце в системі психотерапевтичних напрямів. Вона не є суто психодинамічним, когнітивно-поведінковим або гуманістичним методом. Але вона інтегрує елементи кількох теоретичних традицій, формуючи унікальний підхід, що орієнтується на баланс між проблемою і потенціалом.

З одного боку, ППТ поділяє з психодинамічними підходами увагу до внутрішніх конфліктів та механізмів, що лежать в основі поведінкових проявів. Але вона не фокусує увагу виключно на історії травматичного досвіду чи несвідомих процесах.

Вона фокусує увагу на тому, як людина може трансформувати свої життєві труднощі у напрямку зростання [21, с. 40].

З іншого боку, позитивна психотерапія так, як і гуманістична психологія, орієнтається на цілісність особистості, самоактуалізацію та суб'єктивне відчуття благополуччя. Проте вона більш структурована і конкретна у своїх техніках і моделях, ніж, наприклад, класичні гуманістичні методи, що наголошують на неконкретизованому переживанні «тут-і-тепер» [1, с. 15].

На нашу думку, позитивна психотерапія також вирізняється серед когнітивно-поведінкових підходів тим, що не зосереджується лише на зміні думок чи поведінки, а включає символічні, культурні та смислові аспекти особистісного досвіду. Вона використовує метафору, притчі, культурні символи як інструменти для розширення розуміння особистістю власної ситуації та потенціалу [2, с. 26].

Таким чином, позитивна психотерапія виступає як інтегративний напрям, що об'єднує практичні техніки й теоретичні концепції різних шкіл. Вона орієнтується у своїй основі не на «патологізації» людини, а на її ресурсах, адаптаційних можливостях та потенційних шляхах розвитку.

Ми можемо сказати, що однією з ключових сучасних тенденцій розвитку психології є позитивна психологія. Цей напрям акцентує увагу на можливостях людини, її сильних сторонах, благополуччі та щасливому житті. Позитивну психологію започаткували Мартін Селигман, Лі Анаспінволл та інші дослідники. Вони виступили проти традиційної патологічно-орієнтованої моделі психології і спрямували увагу на вивчення людських сильних сторін та оптимальних шляхів функціонування [16, с. 27].

Як ми можемо побачити, позитивна психотерапія разом з позитивною психологією фокусується на ресурсних аспектах особистості. Проте між ними існує важлива різниця: позитивна психологія як наукова дисципліна здебільшого досліджує феномени благополуччя, щастя, оптимального функціонування через наукові методи. Тоді як позитивна психотерапія — це психотерапевтичний метод, спрямований на практичну роботу з клієнтом, що використовує ці наукові знання у безпосередній терапевтичній взаємодії [13, с. 10].

Іншими словами, позитивна психологія забезпечує теоретичну та емпіричну базу. А позитивна психотерапія пропонує практичні моделі і техніки, що дозволяють реалізувати ці ідеї у контексті психотерапевтичної роботи. Наприклад, концепція «сильних сторін» та життєвих ресурсів у позитивній психології легко інтегрується до ППТ як один із фундаментальних елементів. Це сприяє підвищенню ефективності психотерапевтичного процесу [12, с. 24].

Цей зв'язок між двома напрямками є взаємопосилюючим. Позитивна психологія отримує з ППТ практичний контекст для реалізації своїх ідей у роботі з клієнтом, тоді як позитивна психотерапія отримує емпіричне підґрунтя та наукові концепції про благополуччя. Це дозволяє їй бути не лише клінічною практичною системою, а й методологічно обґрунтованим напрямом психотерапії.

1.3. Основні принципи і категорії позитивної психотерапії

Ми вважаємо, що позитивна психотерапія як цілісний психотерапевтичний напрям ґрунтується на системі базових принципів і категорій, які визначають її теоретичну логіку та практичну спрямованість. Центральними серед них є принцип позитивної інтерпретації, принцип балансу й концепція актуальних здібностей. Позитивна психотерапія також активно використовує символи, притчі і метафори як інструментів терапевтичного впливу. Саме ці складові формують унікальність позитивної психотерапії та відрізняють її від інших психотерапевтичних підходів [21, с. 40].

Хочемо зазначити, що одним із фундаментальних принципів позитивної психотерапії є принцип позитивної інтерпретації, який полягає у розгляді психологічних симптомів, проблем і конфліктів не як виключно негативних чи патологічних явищ, а як сигналів про порушення внутрішнього балансу та нереалізований потенціал особистості. Згідно з цим принципом, кожна проблема має позитивний смисл. Оскільки проблема вказує на важливі потреби, здібності або цінності, що потребують усвідомлення та розвитку [21, с. 46].

У традиційній клінічній психології симптом часто розглядається як прояв дисфункції або порушення. Натомість у позитивній психотерапії симптом

інтерпретується як спроба адаптації, навіть якщо вона є неефективною або деструктивною. Такий підхід дозволяє зменшити рівень тривоги й опору клієнта. Тоді людина перестає сприймати себе як «проблемну» чи «хвору», а починає усвідомлювати власну активну роль у пошуку вирішення труднощів [1, с. 28].

Хочемо зазначити, що позитивна інтерпретація не заперечує реальності страждання, однак змінює фокус уваги з дефіцитів на можливості. Наприклад, тривожність може розглядатися як прояв підвищеної відповідальності або чутливості. Агресія означає невміння конструктивно відстоювати власні межі. А депресивні переживання розглядаються, як сигнал виснаження ресурсів і потреби у переосмисленні життєвих пріоритетів [3, с. 30].

Таким чином, принцип позитивної інтерпретації виконує важливу терапевтичну функцію. Він сприяє формуванню прийняття, розвитку саморефлексії та підвищенню мотивації до особистісних змін, що є ключовим у процесі подолання психологічних проблем [12, с. 26].

На нашу думку, іншим базовим принципом позитивної психотерапії є принцип балансу, який передбачає, що психологічне благополуччя людини залежить від гармонійного розподілу енергії між основними сферами її життя. Н. Пезешкіан запропонував модель чотирьох сфер балансу: тіло/здоров'я, діяльність/досягнення, контакти/стосунки та сенс/майбутнє [21, с. 60].

Хочемо зазначити, що порушення балансу між цими сферами, за твердженням автора методу, є однією з головних причин виникнення психологічних проблем і психосоматичних симптомів. Наприклад, надмірна концентрація на професійній діяльності за рахунок міжособистісних контактів або відпочинку може призводити до емоційного вигорання та тривожних розладів [22, с. 15].

Також ми хотіли б звернути увагу, що тісно пов'язаною з принципом балансу є концепція актуальних здібностей, яка є однією з центральних категорій позитивної психотерапії. Актуальні здібності розглядаються як універсальні якості та цінності, притаманні кожній людині. Це такі здібності як любов, терпіння, довіра, справедливість, відповідальність, порядок, надія тощо. Ці здібності можуть

проявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах залежно від умов виховання та життєвого досвіду [2, с. 46].

Ми хочемо зазначити, що психологічні конфлікти в позитивній психотерапії інтерпретуються як зіткнення або дисбаланс актуальних здібностей. Наприклад, надмірна відповідальність без уміння делегувати може призводити до хронічного стресу. А домінування порядку без гнучкості призводить до ригідності мислення та міжособистісних труднощів [3, с. 32].

Важливою особливістю позитивної психотерапії є активне використання символів, притч і метафор як інструментів терапевтичного впливу. Цей елемент методу має як психологічне, так і культурологічне підґрунтя. Символічні образи є універсальним способом передачі життєвого досвіду в різних культурах [21, с. 80].

Н. Пезешкіан широко застосовував притчі та короткі історії зі східної та західної традицій. Він вважав їх ефективним засобом подолання опору клієнта та стимулювання внутрішньої рефлексії. На відміну від прямих інтерпретацій, метафоричні образи не нав'язують готових висновків. Вони створюють простір для самостійного осмислення та інсайтів [23, с. 18].

Ми вважаємо, що психологічне значення метафор полягає в їх здатності звертатися до емоційного та образного мислення, що особливо важливо у роботі з внутрішніми конфліктами та травматичними переживаннями. Символи дозволяють клієнту дистанціюватися від болісного досвіду й водночас безпечно його переосмислити [2, с. 52].

Крім того, використання притч у позитивній психотерапії сприяє формуванню міжкультурної чутливості та розширенню світогляду клієнта. Це є важливим чинником особистісного розвитку та підвищення життєстійкості [23, с. 20].

Ми дійшли висновку, що символи, притчі та метафори виконують не допоміжну, а системоутворюючу функцію в позитивній психотерапії, поєднуючи когнітивний, емоційний і смисловий рівні психотерапевтичної роботи.

Розділ 2. Ресурсний та благополучний вимір позитивної психотерапії

2.1. Ресурсний підхід у структурі позитивної психотерапії

Ми вважаємо, що ресурсний підхід є однією з базових засад позитивної психотерапії та визначає її гуманістичну і конструктивну спрямованість. Дефіцитарні моделі психологічної допомоги орієнтовані переважно на виявлення порушень, симптомів і дисфункцій. А позитивна психотерапія розглядає особистість як носія значного потенціалу внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть бути активізовані для подолання психологічних труднощів і відновлення життєвого балансу [21, с. 18].

Ми хочемо зазначити, що ресурсний підхід у межах позитивної психотерапії виступає не окремою технікою, а системоутворювальним принципом, що пронизує всі етапи психотерапевтичного процесу — від первинної діагностики до завершення роботи з клієнтом. Його застосування дозволяє сформувати у клієнта відчуття власної спроможності, відповідальності та активної позиції у вирішенні життєвих проблем [3, с. 29].

Ми можемо зазначити, що у сучасній психології поняття «ресурси особистості» розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та досягати суб'єктивного благополуччя. Ресурси можуть включати емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та духовні компоненти, що підтримують життєдіяльність і розвиток особистості [13, с. 5].

З позицій позитивної психології ресурси тісно пов'язані з поняттями життєстійкості, психологічного благополуччя, оптимізму та сильних сторін особистості. Дослідники наголошують, що саме наявність і усвідомлення власних ресурсів дозволяє людині справлятися зі стресом. А також використовувати складні ситуації як поштовх до особистісного зростання [16, с. 33].

Ми вважаємо, що у позитивній психотерапії поняття ресурсів набуває більш конкретного та практично орієнтованого змісту. Н. Пезешкіан підкреслював, що кожна людина від народження володіє базовими здібностями та потенціалом. Цей потенціал може бути як реалізованими, так і заблокованими внаслідок життєвих

обставин, виховання або травматичного досвіду [21, с. 22]. Завдання психотерапевта полягає не у «створенні» ресурсів, а в допомозі клієнту усвідомити й активізувати ті можливості, які вже є в його досвіді.

У структурі позитивної психотерапії ресурси умовно поділяються на внутрішні та зовнішні. Це дозволяє більш цілісно оцінити потенціал особистості та напрями психотерапевтичної роботи.

Ми хочемо зазначити, що до внутрішніх ресурсів належать особистісні якості, емоційна стабільність, когнітивні здібності, життєві цінності, досвід подолання труднощів, а також актуальні здібності, описані в теорії позитивної психотерапії (любов, надія, довіра, терпіння, відповідальність тощо) [3, с. 31]. Саме ці ресурси визначають здатність людини усвідомлювати свої потреби, приймати рішення та брати відповідальність за власне життя.

Ми виявили, що зовнішні ресурси включають соціальне оточення, сімейну підтримку, професійне середовище, культурні традиції, матеріальні умови та доступ до психологічної допомоги. У позитивній психотерапії зовнішні ресурси розглядаються як важливий фактор стабілізації та відновлення, особливо у кризових і травматичних ситуаціях [4, с. 72].

Особливістю позитивної психотерапії є те, що внутрішні та зовнішні ресурси не протиставляються, а розглядаються у взаємозв'язку. Наприклад, підтримка з боку сім'ї може сприяти розвитку внутрішньої впевненості та життєстійкості, а особистісні ресурси — активному використанню можливостей соціального середовища [10, с. 136].

Ми вважаємо, що ресурсний підхід у позитивній психотерапії відіграє ключову роль на всіх етапах психотерапевтичного процесу. Уже на початковому етапі роботи з клієнтом увага терапевта спрямовується не лише на опис проблеми, але й на виявлення сильних сторін, життєвих досягнень і позитивного досвіду клієнта. Це дозволяє сформувати терапевтичний альянс, заснований на довірі та партнерстві, а не на позиції «експерта» і «пацієнта» [1, с. 28].

У процесі психотерапії ресурсний підхід сприяє переосмисленню клієнтом власної проблеми як завдання. Це може бути вирішене за рахунок внутрішніх і

зовнішніх можливостей. Такий підхід знижує рівень безпорадності та залежності від терапевта. Він формує у клієнта відчуття контролю над власним життям [21, с. 50].

Ми вважаємо, що особливої значущості ресурсний підхід набуває у роботі з кризовими станами, психотравмами та екзистенційними переживаннями. Дослідження свідчать, що активація ресурсів сприяє швидшому відновленню психологічного благополуччя, підвищенню життєстійкості та запобіганню хроніфікації психологічних проблем [6, с. 72; 8, с. 53].

На нашу думку, в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, ресурсний підхід у позитивній психотерапії розглядається як ефективний засіб підтримки психічного здоров'я населення. Він дозволяє зменшити симптоми стресу й тривоги. А також сприяє збереженню смисловитих орієнтацій і внутрішньої рівноваги особистості [12, с. 30].

Таким чином, ми дійшли висновку, що ресурсний підхід є невід'ємною складовою позитивної психотерапії, що визначає її спрямованість на розвиток, відновлення та підтримку психологічного благополуччя. Його застосування дозволяє розглядати психотерапевтичний процес як шлях активізації потенціалу особистості, а не лише як корекцію проблем чи симптомів.

2.2. Психологічне благополуччя як мета позитивної психотерапії

Ми вважаємо, що однією з ключових цілей позитивної психотерапії є досягнення та підтримка психологічного благополуччя особистості. В основному, більшість підходів зосереджуються переважно на усуненні симптомів психічних розладів. А позитивна психотерапія орієнтується на цілісний розвиток людини, гармонізацію її внутрішнього світу та відновлення життєвого балансу [16, с. 27]. У цьому контексті психологічне благополуччя розглядається не лише як відсутність психологічних проблем, а як активний стан внутрішньої задоволеності, смислової наповненості життя та здатності до самореалізації.

На нашу думку, психологічне благополуччя в позитивній психотерапії тісно пов'язане з ідеєю позитивної концепції людини, відповідно до якої кожна особистість володіє внутрішніми ресурсами для розвитку, зростання та подолання життєвих

труднощів. Завдання психотерапевтичної роботи полягає у створенні умов для актуалізації цього потенціалу та формування усвідомленого, відповідального ставлення до власного життя [3, с. 30].

У сучасній психологічній науці психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне утворення. Воно включає емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові компоненти. Дослідники зазначають, що благополуччя не може бути зведене лише до переживання позитивних емоцій. Тому, що важливу роль відіграють також життєві цілі, цінності та відчуття власної значущості [25, с. 42].

У контексті позитивної психотерапії структура психологічного благополуччя розглядається через призму балансу між різними сферами життя людини. Н. Пезешкіан виокремлював чотири основні сфери життєвого балансу: тіло і здоров'я, діяльність і досягнення, контакти і стосунки, майбутнє і сенс життя [21, с. 73]. Порушення гармонії між цими сферами може призводити до внутрішнього напруження, емоційного виснаження та зниження рівня благополуччя.

Ми можемо бачити, що важливим компонентом психологічного благополуччя є також усвідомлення та прийняття власних емоцій. Позитивна психотерапія не заперечує наявності негативних переживань, таких як страх, гнів чи смуток. Але вона розглядає їх як сигнали про дисбаланс або нереалізовані потреби особистості [12, с. 28]. Таким чином, благополуччя трактується як динамічний стан. Цей стан передбачає здатність людини гнучко реагувати на життєві виклики.

Ми вважаємо, що позитивна психотерапія має суттєвий вплив на підвищення рівня психологічного благополуччя завдяки своїй орієнтації на ресурси, сильні сторони та потенціал особистості. У процесі терапевтичної взаємодії клієнт навчається по-новому інтерпретувати власні проблеми. Він сприймає їх не як прояви слабкості, а як можливості для розвитку та самопізнання [21, с. 50].

Ми можемо зазначити, що одним із важливих механізмів впливу позитивної психотерапії є принцип позитивної інтерпретації, який сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги та формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Застосування цього принципу дозволяє клієнту усвідомити

приховані функції симптомів і знайти альтернативні шляхи задоволення своїх потреб [3, с. 29].

Дослідження свідчать, що позитивна психотерапія сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя, оптимізму та життєстійкості. А також позитивна терапія зменшує прояви тривоги та депресивних станів [6, с. 70]. Особливо ефективною вона є у роботі з кризовими та екзистенційними проблемами, коли клієнт втрачає відчуття сенсу та життєвих орієнтирів.

У цьому контексті позитивна психотерапія виступає не лише як метод корекції психологічних труднощів, а як засіб формування активної життєвої позиції. Ця позиція спрямована на досягнення гармонії та внутрішньої цілісності особистості [16, с. 35].

Ми вважаємо, що емоційний баланс є одним із центральних чинників психологічного благополуччя в позитивній психотерапії. Він передбачає здатність людини усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоційні стани. Головне, не пригнічувати їх і не дозволяючи їм повністю контролювати поведінку [21, с. 79]. Втрата емоційного балансу часто розглядається як наслідок однобічної реалізації життєвих сфер або хронічного ігнорування власних потреб.

На нашу думку, не менш важливим компонентом благополуччя є наявність життєвого сенсу. У позитивній психотерапії сенс життя пов'язується з ціннісними орієнтаціями, вірою у майбутнє та відчуттям власної значущості. Психотерапевтична робота допомагає клієнту у переосмисленні життєвих цілей і формуванні індивідуального бачення сенсу власного існування [25, с. 46].

Ми можемо бачити, що у сучасних соціальних умовах, що характеризуються високим рівнем невизначеності та стресу, значення емоційного балансу й життєвого сенсу істотно зростає. Позитивна психотерапія сприяє відновленню внутрішньої опори особистості. Вона допомагає людині зберігати психологічну стійкість навіть у складних життєвих обставинах [4, с. 69].

Ми можемо зробити висновок, що психологічне благополуччя в позитивній психотерапії виступає інтегральною метою психотерапевтичного процесу, що поєднує емоційну рівновагу, усвідомлення життєвого сенсу та реалізацію особистісного

потенціалу. Орієнтація на ці аспекти дозволяє розглядати позитивну психотерапію як ефективний і гуманістично спрямований підхід до підтримки психічного здоров'я.

2.3. Формування життєстійкості засобами позитивної психотерапії

Ми хочемо зазначити, що у сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних викликів та зростання психологічного навантаження проблема життєстійкості особистості набуває особливої актуальності. Позитивна психотерапія зосереджується, насамперед, на ресурсах, потенціалі та здатності людини до самовідновлення. І вона розглядається як ефективний засіб формування та зміцнення життєстійкості. Вона пропонує цілісний підхід до подолання кризових ситуацій шляхом усвідомлення сенсу труднощів і активізації внутрішніх сил особистості [12, с. 22].

У психологічній науці поняття *життєстійкості* (resilience) трактується як здатність особистості ефективно долати стресові та кризові ситуації. При цьому, зберігаючи внутрішню цілісність, психічну рівновагу та здатність до подальшого розвитку [25, с. 17]. Життєстійкість не є вродженою рисою. Вона формується в процесі життєвого досвіду під впливом соціальних, особистісних та культурних чинників.

Ми хочемо зазначити, що психологічна стійкість розглядається як компонент життєстійкості та пов'язується зі здатністю людини регулювати емоційні стани, контролювати поведінку та адаптуватися до змін без руйнівних наслідків для психічного здоров'я [16, с. 39]. Вона проявляється у вмінні витримувати напруження, зберігати оптимізм і віру у власні можливості навіть у складних обставинах.

Ми бачимо, що у позитивній психотерапії життєстійкість осмислюється через призму балансу між різними сферами життя та актуальних здібностей особистості. Н. Пезешкіан підкреслював, що труднощі та симптоми не є лише джерелом страждання, а й потенційною можливістю для розвитку. Головне, щоб людина була здатна осмислити їхній позитивний сенс [23, с. 44]. Такий підхід сприяє формуванню більш зрілого ставлення до життєвих викликів і підвищує рівень життєстійкості.

Ми вважаємо, що адаптивні здібності особистості відіграють ключову роль у процесі формування життєстійкості. Вони охоплюють когнітивні, емоційні та

поведінкові механізми. Ці механізми дозволяють людині ефективно реагувати на зміни середовища та внутрішні переживання [14, с. 63]. Позитивна психотерапія сприяє розвитку цих здібностей через усвідомлення власних ресурсів і формування гнучких стратегій поведінки.

На нашу думку, одним із важливих аспектів розвитку адаптивності є переосмислення життєвого досвіду. У позитивній психотерапії клієнт навчається аналізувати складні ситуації як джерело нового досвіду та особистісного зростання, а не як поразку. Такий підхід знижує рівень безпорадності та сприяє підвищенню впевненості у власних силах [18, с. 51].

Ми хочемо також приділити значну увагу на розвиток емоційної гнучкості — здатності переживати різні емоційні стани без їх пригнічення або надмірної фіксації. Позитивна психотерапія допомагає клієнту навчитися приймати як позитивні, так і негативні емоції і розглядати їх як важливі сигнали внутрішнього стану [16, с. 43]. Це сприяє формуванню більш адаптивних моделей емоційної регуляції.

Крім того, варто зазначити, що адаптивні здібності зміцнюються завдяки розвитку соціальних навичок і здатності до встановлення підтримувальних міжособистісних стосунків. Позитивна психотерапія акцентує увагу на значенні контактів, співпраці та взаєморозуміння. Це є важливими чинниками психологічної стійкості [10, с. 137; 17, с. 47].

Позитивна психотерапія виступає потужним чинником зміцнення життєстійкості завдяки своїй орієнтації на сенс, баланс і ресурси особистості. Застосування принципу позитивної інтерпретації дозволяє клієнту змінити ставлення до власних труднощів. Це дозволяє розглядати їх як завдання, що потребують вирішення, а не як нездоланні перешкоди [1, с. 36].

Ми вважаємо, що важливим механізмом впливу позитивної психотерапії є актуалізація базових та актуальних здібностей особистості, таких як терпіння, надія, довіра, відповідальність та здатність до любові. Розвиток цих здібностей сприяє формуванню внутрішньої опори та підвищує здатність особистості протистояти життєвим викликам [12, с. 29].

Емпіричні дослідження свідчать, що використання методів позитивної психотерапії сприяє зростанню життєстійкості, психологічного благополуччя та рівня адаптації в умовах кризових ситуацій, зокрема у період воєнного стану [8, с. 56]. Особливо значущим є формування відчуття сенсу життя та перспективи майбутнього. Це знижує ризик розвитку хронічного стресу та емоційного вигорання.

Отже, Ми можемо зробити висновок, що позитивна психотерапія є ефективним психотерапевтичним підходом до формування життєстійкості, оскільки поєднує роботу з емоційною сферою, смисловими орієнтаціями та ресурсами особистості. Її застосування сприяє розвитку адаптивних здібностей, зміцненню психологічної стійкості та підвищенню якості життя загалом.

Розділ 3. Практичні аспекти застосування позитивної психотерапії

3.1. Основні методи і техніки позитивної психотерапії

Ми хочемо зазначити, що позитивна психотерапія вирізняється чітко структурованим, водночас гнучким набором методів і технік, спрямованих на активізацію ресурсів особистості, відновлення життєвого балансу та формування здатності до самодопомоги. На відміну від підходів, які орієнтуються виключно на симптом, позитивна психотерапія зосереджується на смисловому, ціннісному та ресурсному вимірах проблеми [21, с. 33].

Ми можемо бачити, що до базових методів позитивної психотерапії належать балансна модель, позитивна інтерпретація проблем, а також активне використання притч, історій і метафор. Ці інструменти дозволяють клієнту усвідомити причини психологічних труднощів і знайти власні шляхи їх подолання [2, с. 49].

Як ми вже зазначали вище, одним із центральних практичних інструментів позитивної психотерапії є балансна модель, запропонована Н. Пезешкіаном. Вона ґрунтується на уявленні про чотири основних сфери життя людини:

1. тіло та здоров'я;
2. діяльність і досягнення;
3. контакти та стосунки;

4. майбутнє, сенс і цінності [21, с. 79].

Балансна модель використовується для діагностики психологічних проблем, визначення джерел внутрішнього напруження та планування психотерапевтичної роботи. Вона допомагає клієнту візуалізувати, у яких сферах його життя наявний дисбаланс і усвідомити, як цей дисбаланс впливає на психологічний стан [1, с. 40].

Приклад:

Клієнтка звертається зі скаргами на емоційне виснаження та відчуття втрати сенсу життя. У процесі аналізу балансної моделі виявляється надмірна концентрація на сфері діяльності та досягнень, але ігнорування контактів, відпочинку та творчості. Усвідомлення цього дозволяє клієнтці змінити життєві пріоритети, поступово відновити баланс і знизити рівень психологічного напруження [6, с. 73].

Таким чином, балансна модель виступає не лише діагностичним, а й терапевтичним інструментом і сприяє формуванню відповідального ставлення до власного життя.

Ми вважаємо, що принцип позитивної інтерпретації є одним із ключових методологічних положень позитивної психотерапії. Його сутність полягає в переосмисленні психологічної проблеми як сигналу про нереалізовані потреби чи невикористані здібності особистості [21, с. 41].

Ми можемо бачити, що у практичній роботі позитивна інтерпретація дозволяє зменшити опір клієнта, знизити рівень самозвинувачення та сформувати більш конструктивне ставлення до власних труднощів. Вона не заперечує болісність проблеми, але розширює її смисловий контекст [3, с. 30].

Приклад:

Тривожність клієнта може інтерпретуватися не як «слабкість характеру», а як прояв високої відповідальності або потреби в безпеці. Агресивність — як спроба захистити власні кордони, а апатія — як сигнал перевтоми або втрати сенсу [1, с. 38].

Завдяки позитивній інтерпретації клієнт починає сприймати проблему як завдання для розвитку. І це підвищує мотивацію до змін і сприяє активному залученню у психотерапевтичний процес.

Як ми зазначали раніше, особливістю позитивної психотерапії є активне використання притч, історій та метафор, які виконують не лише ілюстративну, а й глибоку терапевтичну функцію. Вони допомагають клієнту обійти раціональні захисні механізми і звертаються безпосередньо до емоційної та символічної сфери [23, с. 52].

Ми вважаємо, що метафори дозволяють клієнту дистанціюватися від проблеми, подивитися на неї з іншої перспективи та знайти нові способи її осмислення. Притчі часто використовуються для передачі універсальних життєвих істин у доступній і ненав'язливій формі [1, с. 43].

Приклад:

У роботі з клієнтом, який переживає втрату життєвих орієнтирів, терапевт може використати притчу про мандрівника, який загубився в пустелі, але знайшов новий шлях, орієнтуючись на зірки. Така метафора допомагає клієнту усвідомити, що втрата старих цілей не означає кінець шляху, а може стати початком нового етапу життя [21, с. 104].

Ми хочемо зазначити, що у роботі з травматичним досвідом метафори використовуються обережно, з урахуванням емоційного стану клієнта. Вони допомагають поступово інтегрувати травматичний досвід у життєву історію без повторної травматизації [4, с. 75].

Отже, ми можемо зробити висновок, що методи і техніки позитивної психотерапії — балансна модель, позитивна інтерпретація та використання метафоричних засобів — створюють цілісну систему практичної роботи з психологічними проблемами. Вони сприяють відновленню внутрішнього балансу, активізації ресурсів та формуванню усвідомленого ставлення до власного життя.

Тепер ми хотіли б розглянути проблеми та кризи з позиції психотерапевтичної допомоги. Ми хочемо зазначити, що сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціальної напруги, невизначеності та психологічного навантаження, що істотно впливає на психічне здоров'я особистості. У зв'язку з цим зростає актуальність психотерапевтичної допомоги, яка спрямована на подолання психологічних проблем, кризових станів і наслідків психотравматичного досвіду.

Позитивна психотерапія розглядає психологічні труднощі як сигнали внутрішнього дисбалансу та водночас можливості для особистісного розвитку. А не як прояви дизадаптації [5, с. 19].

Ми бачимо, що у психологічній науці психологічні проблеми трактуються як стани або переживання, що ускладнюють адаптацію особистості до життєвих умов, порушують її внутрішню рівновагу та знижують рівень психологічного благополуччя. Вони можуть проявлятися у вигляді емоційних розладів, труднощів у міжособистісних стосунках, втрати сенсу життя, внутрішніх конфліктів або зниження життєвої активності [5, с. 20; 10, с. 135].

Ми хочемо зазначити, що згідно з науковими підходами, психологічні проблеми доцільно класифікувати за кількома критеріями. За змістом виокремлюють такі проблеми: емоційні (тривога, страх, депресивні стани), когнітивні (негативні переконання, ригідні установки), поведінкові (уникання, агресія, залежності) та екзистенційні проблеми (втрата сенсу, самотність, страх смерті) [7, с. 34].

За тривалістю психологічні проблеми можуть бути ситуативними або хронічними. Ситуативні труднощі зазвичай пов'язані з конкретними життєвими подіями, а хронічні проблеми мають глибші особистісні або соціальні передумови та потребують тривалої психотерапевтичної роботи [21, с. 24].

Ми хочемо зазначити, що у позитивній психотерапії психологічні проблеми розглядаються крізь призму актуальних здібностей і балансу життєвих сфер. Порушення гармонії між базовими сферами життя (тілом, діяльністю, контактами та майбутнім) розглядається як джерело внутрішнього напруження і психологічних симптомів [1, с. 28]. Такий підхід дозволяє уникнути патологізації клієнта і сприяє більш гуманістичному розумінню його труднощів.

На нашу думку, кризові стани, стрес та психотравма є одними з найпоширеніших психологічних проблем сучасності. Психологічна криза визначається як стан внутрішньої дезорганізації. Вона виникає внаслідок зіткнення з подіями, які перевищують адаптаційні можливості особистості [25, с. 19]. Вона може бути пов'язана з віковими змінами, втратами, різкими соціальними трансформаціями або травматичними подіями.

Ми хочемо зазначити, що стрес у сучасному світі набуває хронічного характеру та супроводжується емоційним виснаженням, тривожністю, порушенням сну та зниженням працездатності. Якщо немає ефективних стратегій подолання, то стрес може трансформуватися у глибші психологічні проблеми, включаючи депресивні та тривожні розлади [14, с. 65].

Ми вважаємо, що особливу увагу в контексті психологічної допомоги привертає проблема психотравми, яка пов'язана з переживанням подій, що загрожують життю або цілісності особистості. У сучасних умовах, зокрема в період воєнного стану, кількість осіб з травматичним досвідом істотно зросла. Одночасно зросла потреба у відповідних психотерапевтичних підходах [4, с. 72].

Позитивна психотерапія пропонує специфічний погляд на кризу та психотравму. Вона розглядає їх як життєві виклики, що можуть сприяти переосмисленню цінностей і розвитку життєстійкості. Важливим аспектом є допомога клієнту у знаходженні сенсу пережитого досвіду та інтеграції травматичних подій у власну життєву історію [23, с. 44].

На нашу думку, сучасна система психологічної допомоги стикається з низкою викликів, серед яких зростання кількості звернень, ускладнення психологічних проблем та обмеженість ресурсів. Значна частина клієнтів звертається по допомогу вже на етапі хронічних проблем або глибоких криз. І це ускладнює процес психотерапії [5, с. 21].

Ще одним викликом є потреба в інтегративних підходах, які здатні поєднувати роботу з симптомами та розвиток особистісних ресурсів. Позитивна психотерапія відповідає цій потребі. Оскільки, вона поєднує елементи психодинамічного, гуманістичного та позитивно орієнтованого підходів [15, с. 52; 18, с. 48].

Особливої актуальності набуває проблема надання психологічної допомоги в умовах воєнних та соціальних криз. Дослідники зазначають, що у таких умовах ефективною є психотерапія, що сприяє відновленню внутрішніх ресурсів, формуванню життєстійкості та збереженню сенсу життя [12, с. 33].

Отже, ми можемо зробити висновок, що психологічні проблеми, кризи, стрес і психотравма виступають важливим об'єктом психотерапевтичної допомоги.

Позитивна психотерапія, яка орієнтується на ресурси та потенціал особистості, створює умови не лише для подолання психологічних труднощів, а й для особистісного зростання та відновлення психологічного благополуччя.

3.2. Позитивна психотерапія в психологічному консультуванні

Ми вважаємо, що психологічне консультування є однією з найпоширеніших форм надання психологічної допомоги, орієнтованої на підтримку особистості у складних життєвих ситуаціях, кризах розвитку та міжособистісних конфліктах. Позитивна психотерапія органічно інтегрується в консультативну практику тому, що вона має гуманістичну спрямованість, ресурсний підхід та орієнтації на смислові аспекти життя клієнта [2, с. 48].

На відміну від довготривалої клінічної психотерапії, консультування в межах позитивної психотерапії має більш короткостроковий характер. Воно спрямоване на усвідомлення проблеми, актуалізацію внутрішніх ресурсів та пошук конструктивних рішень [1, с. 35].

Ми можемо зазначити, що консультативний процес у позитивній психотерапії ґрунтується на принципах партнерства, діалогічності та активної участі клієнта у вирішенні власних труднощів. Психолог не виступає як експерт, що «знає краще», а як фасилітатор процесу самопізнання та саморозвитку клієнта [21, с. 32].

Однією з ключових особливостей є фокус на позитивних аспектах досвіду клієнта, його сильних сторонах, здібностях та життєвих цінностях. У консультативному процесі активно застосовуються питання, спрямовані на усвідомлення ресурсів:

*«Що допомагало вам справлятися з труднощами раніше?»,
«Які ваші сильні сторони можуть бути корисними зараз?»* [3, с. 31].

Приклад:

Молода жінка звертається з відчуттям професійної невизначеності та страхом змін. У процесі консультування за допомогою балансної моделі виявляється, що клієнтка має високий рівень відповідальності та здатність до навчання, які раніше допомагали

їй долати складні ситуації. Усвідомлення цих ресурсів знижує тривожність і сприяє прийняттю рішень щодо професійного розвитку [6, с. 74].

На нашу думку, консультативний процес у позитивній психотерапії сприяє формуванню у клієнта активної позиції та відповідальності за власне життя.

Ми вважаємо, що позитивна психотерапія у форматі психологічного консультування виступає ефективною формою допомоги у випадках життєвих труднощів, міжособистісних конфліктів, екзистенційних запитів та криз ідентичності. Вона дозволяє працювати з проблемами, не сприймаючи їх як патологію. Це є особливо важливим для клієнтів, які не мають клінічних психічних розладів [21, с. 36].

Ми вважаємо, що важливою особливістю є універсальність методу, що дає змогу застосовувати його у роботі з різними віковими та соціальними групами — молоддю, жінками, сім'ями, особами, які переживають соціальні та воєнні виклики [4, с. 74].

Приклад:

У роботі зі студентами позитивна психотерапія допомагає подолати навчальну тривожність і невпевненість у собі за допомогою позитивної інтерпретації труднощів як етапу особистісного зростання. Навчальні невдачі розглядаються як досвід, що сприяє розвитку наполегливості та саморефлексії [5, с. 112].

У консультуванні сімейних пар позитивна психотерапія дозволяє переосмислити конфлікти як спробу кожного з партнерів реалізувати власні потреби. І це створює підґрунтя для діалогу та взаєморозуміння [21, с. 82].

На нашу думку, застосування позитивної психотерапії в психологічному консультуванні потребує суворого дотримання професійної етики та усвідомлення меж компетентності психолога. Основними етичними принципами є конфіденційність, добровільність участі клієнта, повага до його цінностей і світогляду, а також не нав'язувати власні переконання [7, с. 56].

Особливу увагу слід приділяти коректності позитивної інтерпретації. Надмірне або передчасне позитивне ставлення до проблеми може призвести до знецінення переживань клієнта та зниження довіри до консультативного процесу [21, с. 44].

Приклад:

Клієнт, який пережив втрату близької людини, може негативно сприйняти спроби надто швидко знайти «позитивний сенс» у втраті. У таких випадках консультант має зосередитися на підтримці, визнанні болю та лише згодом — на поступовому пошуку ресурсів [4, с. 73].

Ми можемо бачити, що позитивна психотерапія має чіткі межі застосування: у випадках тяжких психічних розладів, гострих суїцидальних станів або психотичних симптомів необхідне скерування клієнта до клінічного фахівця та використання спеціалізованих методів допомоги [9, с. 88].

Отже, ми можемо зробити висновок, що позитивна психотерапія в психологічному консультуванні є ефективною, етично обґрунтованою формою психологічної допомоги, що сприяє активізації ресурсів особистості, формуванню життєвої стійкості та відповідального ставлення до власного життя.

Варто виділити питання про можливості позитивної психотерапії у роботі з кризовими та екзистенційними станами. Ми вважаємо, що кризові та екзистенційні стани посідають особливе місце серед психологічних проблем сучасної особистості, оскільки вони безпосередньо пов'язані з переосмисленням життєвих цінностей, сенсу існування та власної ідентичності. Позитивна психотерапія базується на гуманістичній та ресурсній парадигмі і пропонує ефективні інструменти для роботи з такими станами, що спрямовані не лише на зменшення психологічного дистресу, а й на стимулювання особистісного зростання [18, с. 50].

Ми хочемо зазначити, що екзистенційна криза визначається як глибокий внутрішній стан, що виникає у відповідь на втрату сенсу життя, ціннісних орієнтирів або уявлень про власне майбутнє. Вона може бути зумовлена життєвими втратами, соціальними потрясіннями, віковими переходами або травматичними подіями [7, с. 41]. У сучасних умовах екзистенційні кризи набувають масового характеру. Це зумовлює потребу в ефективних психотерапевтичних підходах.

Ми можемо бачити, що позитивна психотерапія розглядає екзистенційну кризу не як патологічний стан, а як закономірний етап особистісного розвитку. Н. Пезешкіан підкреслював, що втрата сенсу часто сигналізує про порушення балансу між різними

сферами життя та невідповідність між актуальними здібностями особистості й життєвими вимогами [21, с. 93]. Тому психотерапевтична робота спрямовується на відновлення внутрішньої гармонії та пошук індивідуально значущих смислів.

Варто зазначити, що у процесі позитивної психотерапії використовуються такі методи, як позитивна інтерпретація симптомів, робота з життєвими цінностями, аналіз притч і метафор. Це все допомагає клієнту по-новому осмислити власний досвід. І це сприяє зниженню рівня екзистенційної тривоги та формуванню більш стійкої життєвої позиції [23, с. 49].

Ми вважаємо, що внутрішні конфлікти є важливим джерелом психологічного напруження та часто лежать в основі екзистенційних труднощів. Вони виникають унаслідок суперечностей між потребами, цінностями, соціальними очікуваннями та особистими прагненнями. У позитивній психотерапії такі конфлікти розглядаються як результат дисбалансу між базовими та актуальними здібностями особистості [21, с. 56].

Труднощі з сенсом життя проявляються у відчутті порожнечі, втраті мотивації, зниженні інтересу до життя та сумнівах щодо власної значущості. Позитивна психотерапія допомагає клієнту усвідомити приховані смисли цих переживань і знайти нові орієнтири для самореалізації [18, с. 52].

На нашу думку, одним із ключових інструментів подолання внутрішніх конфліктів є принцип балансу. Він передбачає гармонізацію різних сфер життя та інтеграцію суперечливих аспектів особистості. У процесі психотерапії клієнт навчається приймати власні обмеження та сильні сторони. Це сприяє формуванню цілісного образу «Я» [21, с. 73].

Таким чином, позитивна психотерапія створює умови для конструктивного розв'язання внутрішніх конфліктів і подолання смислових труднощів завдяки розвитку усвідомленості, відповідальності та внутрішньої свободи.

Ми хочемо зазначити, що окремої уваги в контексті роботи з кризовими та екзистенційними станами потребують жінки та молодь як соціально вразливі групи, що перебувають у процесі активного формування ідентичності та життєвих стратегій.

Дослідження свідчать, що саме ці категорії клієнтів найчастіше стикаються з кризами сенсу, емоційним виснаженням і підвищеним рівнем тривожності [6, с. 72].

На нашу думку, позитивна психотерапія у роботі з жінками зосереджується на актуалізації ресурсів, пов'язаних із самопідтримкою, емоційною гнучкістю та балансом між соціальними ролями. Вона допомагає подолати внутрішні конфлікти, які пов'язані з поєднанням професійної реалізації, сімейних обов'язків і особистісного розвитку [7, с. 58].

Ми бачимо, що у роботі з молоддю позитивна психотерапія сприяє формуванню життєвих цілей, розвитку життєстійкості та відповідального ставлення до власного вибору. Молоді люди часто переживають екзистенційні сумніви щодо майбутнього, професійного самовизначення та соціальної реалізації. Це робить позитивну психотерапію особливо актуальною у цій віковій групі [12, с. 30–32].

Отже, ми можемо зробити висновок, що можливості позитивної психотерапії у роботі з кризовими та екзистенційними станами полягають у поєднанні ресурсного підходу, роботи зі смислами та підтримки особистісного розвитку. Її застосування дозволяє ефективно допомагати клієнтам різних соціальних груп у подоланні внутрішніх криз і формуванні більш гармонійного та усвідомленого життя.

Також варто розглянути роль психотерапії у відновленні після психотравматичного досвіду. Ми хочемо зазначити, що психотравматичний досвід — це переживання, що викликають сильні емоційні потрясіння та виходять за межі звичного адаптивного досвіду людини. Наслідки таких переживань можуть бути різними: від короткочасного стресового реагування до тривалих психологічних труднощів. Це суттєво впливає на життєдіяльність та якість життя особистості [25, с. 19]. У таких випадках психотерапія стає не тільки засобом подолання симптомів, але й шляхом відновлення внутрішньої рівноваги, ресурсу та смислової структури життя. Позитивна психотерапія (ППТ) має гуманістичну й ресурсно-орієнтовану основу. Тому, вона пропонує специфічні можливості для роботи з травматичним досвідом та відновлення після нього.

На нашу думку, травматичні переживання можуть мати різне походження: війна, насильство, катастрофи, втрата близьких, аварії чи інші критичні життєві події. Вони

впливають на фізичне, емоційне та когнітивне функціонування людини. А також вони викликають почуття безпорадності, втрати контролю та страху. Психотерапевтична робота повинна бути спрямована на створення безпечного простору для опрацювання цих переживань і на збереження цілісності психіки клієнта [8, с. 57].

Ми вважаємо, що у позитивній психотерапії травматичний досвід розглядається не лише як джерело болісних переживань, а як потенційний ресурс до переосмислення та росту. Тут застосовується принцип позитивної інтерпретації. Він дозволяє клієнту побачити не тільки втрати, але й ті внутрішні сили, якими він уже володіє і які допомогли йому пережити травматичну подію. Це не означає зменшення значущості болісного досвіду. Але це спрямовує увагу на здатність особистості адаптуватися та відновлюватися [3, с. 30].

Ми можемо бачити, що під час роботи з травматичними переживаннями психотерапевт використовує різні техніки: метафоричні історії, опитувальні питання, що допомагають виокремити ресурси, а також поступове «переміщення фокусу» з травми на ті переживання, де клієнт відчував себе сильним чи здатним діяти. Такі техніки сприяють зменшенню інтенсивності емоційного болю, активізації адаптивних механізмів та відновленню самоповаги особистості [1, с. 38].

Варто зазначити, що важливою складовою терапевтичної підтримки є навчання навичкам саморегуляції, таким як усвідомлене дихання, релаксація, тілесно-орієнтовані вправи. Це допомагає зменшити рівень тривоги та повернути контроль над фізіологічними реакціями, які часто супроводжують психотравму [25, с. 40].

Ми вважаємо, що однією з центральних задач ППТ у роботі з травматичними переживаннями є відновлення внутрішніх ресурсів та життєвих сил особистості. Внутрішні ресурси — це сукупність психологічних здібностей, емоційної зрілості, когнітивних стратегій, ціннісних орієнтацій та життєвого досвіду. Вони допомагають людині адаптуватися до змін та відновлювати психологічну рівновагу [12, с. 24].

Ми бачимо, що позитивна психотерапія працює з ресурсами, починаючи з першої сесії, фокусуючи увагу не на дефіцитах, а на тих моментах, де клієнт уже проявив здатність долати труднощі. Це дозволяє зменшити відчуття безпорадності та

сформувати у клієнта усвідомлене відчуття власної активної ролі у процесі відновлення [1, с. 28].

Ми хочемо зазначити, що однією з ключових технік є виявлення актуальних здібностей, таких як надія, терпіння, відповідальність, довіра, які клієнт уже демонстрував у житті, але раніше не розглядав як власні ресурси. Усвідомлення цих здібностей допомагає особистості відчути свою внутрішню силу та здатність до подолання навіть глибоких психологічних ран [21, с. 66].

На нашу думку, у процесі терапії також важливо розглядати внутрішню історію ресурсу, тобто ті життєві ситуації, коли клієнт успішно долав труднощі, навіть не пов'язані з травмою. Це допомагає зміцнити самооцінку та сформувати відчуття безперервності власного життєвого шляху. І це що значно підтримує психічне благополуччя.

Ми вважаємо, що у контексті України, де тривалий воєнний стан спричинив численні психотравматичні переживання, соціальні потрясіння та зміни у звичному способі життя, питання психологічної підтримки стає надзвичайно актуальним. В умовах війни люди зіштовхуються не лише з індивідуальними психологічними наслідками, а й із колективною травмою, що охоплює цілу спільноту [4, с. 74].

Ми хочемо зазначити, що дослідження вітчизняних авторів показують, що позитивна психотерапія ефективно сприяє відновленню психологічного благополуччя у людей, які пережили бойові дії, втрату близьких, руйнування побуту чи тривалий стрес. У таких випадках ППТ використовує принципи роботи з ресурсами та смислами для створення опори в кризових обставинах. Коли ми змінюємо фокус травматичного досвіду з «катастрофічного» на «виклик до зростання» допомагає людині зберегти віру у майбутнє, розвинути життєстійкість і знайти сенс навіть у складних обставинах [12, с. 33].

Ми вважаємо, що позитивна психотерапія орієнтована не лише на індивідуальну психотерапію, а й на групові форми допомоги, що сприяють взаємній підтримці та солідарності серед людей, які пережили подібний травматичний досвід. Такий підхід підсилює відчуття спільності, зменшує ізоляцію та сприяє колективному процесу відновлення [10, с. 139].

Ми хочемо підкреслити, що в умовах воєнного стану психотерапевтична допомога повинна бути доступною, чуйною до культурних контекстів та максимально орієнтованою на збереження людської гідності. Позитивна психотерапія, яка є гуманістично спрямованою та акцентує на потенціалі людини, є саме тим підходом, який сприяє не лише відновленню після травм, а й подальшому особистісному росту.

3.3. Перспективи використання позитивної психотерапії у сучасній психологічній практиці

Ми хочемо зазначити, що сучасна психологічна практика функціонує в умовах зростання кількості кризових, травматичних і екзистенційно складних ситуацій, зумовлених соціальними трансформаціями, пандеміями, воєнними конфліктами та загальною нестабільністю світу. У цьому контексті позитивна психотерапія постає як перспективний напрям. Вона поєднує наукову обґрунтованість, гуманістичні цінності та практичну ефективність [19, с. 14].

Ми вважаємо, що перспективність позитивної психотерапії визначається її універсальністю, орієнтацією на ресурси особистості та можливістю адаптації до різних форматів психологічної допомоги — від індивідуального консультування до групової та кризової роботи [21, с. 92].

На нашу думку, однією з ключових перспектив розвитку позитивної психотерапії є її інтеграція з іншими психотерапевтичними та консультативними підходами. Метод Н. Пезешкіана з самого початку замислювався як міжкультурний і міждисциплінарний. Саме це дозволяє поєднувати його з психодинамічними, когнітивно-поведінковими, гуманістичними та екзистенційними підходами [21, с. 101].

Зокрема, позитивна психотерапія успішно інтегрується з когнітивно-поведінковою терапією, доповнюючи її акцентом на смисли, цінності та баланс життєвих сфер [24, с. 67], екзистенційною терапією, з якою її поєднує увага до сенсу життя, відповідальності та свободи вибору [6, с. 71; 7, с. 56], гуманістичними підходами, зокрема клієнт-центрованою терапією, через визнання внутрішнього потенціалу людини та її здатності до саморозвитку [18, с. 22].

Ми вважаємо, що важливою є також інтеграція позитивної психотерапії з позитивною психологією, що дозволяє поєднати психотерапевтичну роботу з науковими дослідженнями благополуччя, життєстійкості та психологічних сильних сторін особистості [13, с. 257].

Така інтеграція сприяє створенню комплексних програм психологічної допомоги, які враховують проблемні і ресурсні аспекти психіки людини.

На нашу думку, позитивна психотерапія має вагоме значення для розвитку сучасної системи психологічної допомоги, особливо в умовах зростаючого попиту на доступні, ефективні та етично орієнтовані методи підтримки населення. Завдяки своєму підходу, позитивна терапія дозволяє розширити традиційне розуміння психотерапії як лікування розладів до ширшого бачення — як сприяння психологічному благополуччю та якості життя [19, с. 41].

Ми хочемо зауважити, що у контексті воєнного стану та посттравматичних наслідків позитивна психотерапія відіграє важливу роль у відновленні психічних ресурсів, формуванні надії та життєстійкості особистості [8, с. 57]. Її застосування є доцільним у роботі з військовими, внутрішньо переміщеними особами, волонтерами, освітянами та молоддю.

Метод має значний потенціал у системі психологічного консультування та психосоціальної підтримки, освітньому середовищі, зокрема у роботі зі студентами та педагогами [17, с. 48], соціальній роботі та реабілітаційних програмах, спрямованих на відновлення після криз і травм [5, с. 20].

Ми можемо сказати, що позитивна психотерапія сприяє гуманізації психологічної допомоги та підвищенню її превентивного потенціалу.

Ми хочемо зауважити, що незважаючи на значний теоретичний і практичний доробок, позитивна психотерапія зберігає широкий простір для подальших наукових досліджень. Актуальними є емпіричні дослідження ефективності методу у роботі з різними групами клієнтів, зокрема в умовах хронічного стресу та соціальної нестабільності [20, с. 10; 24, с. 311].

Перспективними напрямками наукових пошуків є:

- вивчення впливу позитивної психотерапії на психологічне благополуччя, життєстійкість і посттравматичне зростання [12, с. 25];

- адаптація методу до онлайн-форматів психологічної допомоги;

- міжкультурні дослідження, що дозволяють оцінити універсальність позитивної психотерапії в різних соціокультурних контекстах [21, с. 118].

Ми хочемо підкреслити, що окремої уваги потребує розвиток українських наукових досліджень у цій галузі, що сприятиме інтеграції позитивної психотерапії у національну систему психологічної допомоги та освіти [1, с. 57].

Отже, ми вважаємо, що позитивна психотерапія має значні перспективи розвитку у сучасній психологічній практиці завдяки своїй інтегративності, ресурсній спрямованості та відповідності актуальним соціальним викликам. Її подальший розвиток пов'язаний з розширенням сфер застосування, міждисциплінарною інтеграцією та активізацією наукових досліджень.

Висновки

У ході курсової роботи ми зробили комплексний теоретичний аналіз позитивної психотерапії як сучасного психологічного напрямку та ефективного засобу подолання психологічних проблем особистості. Проведене дослідження дозволило досягти поставленої мети й виконати всі визначені завдання.

У результаті аналізу історії становлення та розвитку позитивної психотерапії встановлено, що даний напрям виник як відповідь на обмеженість суто патогенетичного підходу в психотерапії та спрямований на розгляд людини як цілісної особистості, яка наділена внутрішніми ресурсами, здатна до саморозвитку й подолання життєвих труднощів. Заснована Н. Пезешкіаном позитивна психотерапія поєднала гуманістичні, психодинамічні, екзистенційні та культурологічні ідеї. Це забезпечило її міждисциплінарний та інтегративний характер.

Досліджуючи філософські і психологічні засади позитивної психотерапії, ми з'ясували, що метод ґрунтується на позитивній концепції людини, відповідно до якої психологічні проблеми розглядаються не лише як дефіцит або патологія, а як сигнал до розвитку та пошуку нового життєвого балансу. Позитивна психотерапія займає особливе місце серед інших психотерапевтичних підходів, бо вона поєднує роботу з проблемами та актуалізацію сильних сторін особистості. Це зближує її з ідеями позитивної психології.

Ми проаналізували основні принципи і категорії позитивної психотерапії і дійшли висновку, що ключовими для даного методу є принцип позитивної інтерпретації, принцип балансу та концепція актуальних здібностей. Важливу роль у психотерапевтичному процесі відіграє використання символів, притч і метафор, які сприяють глибшому усвідомленню внутрішніх конфліктів, активізації ресурсів і формуванню нового бачення життєвих ситуацій.

У межах дослідження ресурсного та благополучного вимірів позитивної психотерапії ми встановили, що ресурсний підхід є структуроутворювальним елементом методу. Позитивна психотерапія сприяє усвідомленню як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів особистості, підвищенню рівня психологічного благополуччя,

емоційного балансу та життєвого сенсу. Особливе значення метод має для формування життєстійкості та розвитку адаптивних здібностей в умовах тривалого стресу та криз.

Дослідивши можливості позитивної психотерапії у подоланні психологічних проблем особистості ми можемо засвідчити її ефективність у роботі з кризовими, екзистенційними та психотравматичними станами. Позитивна психотерапія дозволяє переосмислити кризу як потенційний ресурс розвитку, сприяє зменшенню внутрішніх конфліктів, відновленню психологічних ресурсів і формуванню активної життєвої позиції. Особливої актуальності метод набуває в умовах воєнного стану, коли зростає потреба у психологічній підтримці населення та профілактиці дезадаптації.

Ми проаналізували практичні аспекти застосування позитивної психотерапії і дійшли висновків, що метод є ефективним у психологічному консультуванні, психоосвітній діяльності та системі психологічної допомоги загалом. Балансна модель, позитивна інтерпретація проблем, використання метафор і притч сприяють підвищенню усвідомленості клієнта, активізації його внутрішнього потенціалу та відповідальності за власні життєві рішення. Водночас важливим є дотримання професійної етики та усвідомлення меж застосування методу.

У ході дослідження ми підтвердили висунуті гіпотези, зокрема щодо ефективності позитивної психотерапії як засобу подолання психологічних проблем, її впливу на підвищення психологічного благополуччя та життєстійкості, а також доцільності інтеграції методу з іншими психотерапевтичними підходами для підвищення ефективності психологічної допомоги.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що позитивна психотерапія є сучасним, науково обґрунтованим і перспективним психологічним напрямом, який відповідає актуальним потребам суспільства та має значний потенціал для подальшого розвитку й практичного застосування. Результати курсової роботи можуть бути використані у професійній діяльності практичних психологів, у навчальному процесі та як теоретичне підґрунтя для подальших наукових досліджень проблеми психологічної допомоги та благополуччя особистості.

Список використаних джерел

1. Гірченко О. Л. Позитивна психотерапія : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2023. 156 с.
2. Гордієнко-Митрофанова І. В., Гоголь Д. М. Позитивна психотерапія : навч. посіб. Харків : Вид-во ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 221 с.
3. Гордієнко-Митрофанова І. В. Ресурсний підхід у позитивній психотерапії // *Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 62. С. 29–36.
4. Дучимінська Т. Позитивна психотерапія як ефективний метод у підвищенні рівня психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2025. № 2(56). С. 67-79. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1767-1779](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1767-1779) (дата звернення: 02.01.2026)
5. Калмиков Г. В., Ткач Т. В., Столяренко Р. М. Проблеми психологічного консультування і психотерапії як психологічної допомоги. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2025. № 2. С. 19–23. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.3> (дата звернення: 02.01.2026).
6. Литвинчук А., Можар А., Руденченко О. Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційною кризою в жінок. *Науковий вісник вінницької академії безперервної освіти. серія «педагогіка. психологія»*. 2023. № 4. С. 70–76. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2023-4.12> (дата звернення: 02.01.2026).
7. Можар А. В. Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційною кризою : магістерська робота. Житомир : Поліський національний університет, 2023. 98 с.
8. Ордатій Н., Гуменюк Н., Ангельська В. Позитивна психотерапія: відновлення ресурсів і сил після травми. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2024. Т. 9, № 4. С. 52–58 URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i4.562> (дата звернення: 02.01.2026).
9. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч.-метод. матеріали [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://positum.org.ua> (дата звернення: 02.01.2026).
10. Сердюк Л. З. Позитивна психотерапія як засіб сприяння психологічному благополуччю особистості // *Психологія і особистість*. 2019. № 2 (16). С. 134–143.

11. Українська асоціація позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія: теорія і практика [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://positum.com.ua> (дата звернення: 02.01.2026).
12. Чиханцова О. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 3(56)Т.1. С. 21–33. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-1-21-33> (дата звернення: 02.01.2026).
13. Aspinwall L. G., Staudinger U. M. A Psychology of human strengths. Washington : APA, 2003. 448 p.
14. Biswas-Diener R. The upside of your dark side. New York : Avery, 2014. 288 p.
15. Boessmann U., Remmers A. Positive psychodynamic psychotherapy. Wiesbaden : Springer, 2019. 410 p.
16. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth. Oxford : Blackwell Publishing, 2008. 256 p.
17. Ignatovych O., Ivanova O., Ivanova Ye. Positive psychotherapy in psychological support of teachers // *Applied Psychology*. 2021. Vol. 7(3). P. 45–54.
18. Joseph S. Positive therapy: building bridges between positive psychology and person-centred psychotherapy. London : Routledge, 2015. 256 p.
19. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. Positive psychiatry, psychotherapy and psychology: clinical applications for positive mental health. Cham : Springer, 2020. 520 p.
20. Özen Y., Türkmen İ. How positive is positive psychotherapy? (examination of positive psychotherapy). *Innovare journal of social sciences*. 2023. P. 7–11. URL: <https://doi.org/10.22159/ijss.2023.v11i2.47404> (date of access: 02.01.2026).
21. Peseschkian N. Positive psychotherapy: theory and practice of a new method. Berlin : Springer, 1987. 320 p.
22. Peseschkian N. Psychosomatics and positive psychotherapy. Berlin : Springer, 2013. 240 p.
23. Peseschkian N. Psychotherapy of everyday life. Heidelberg : Springer, 2016. 215 p.
24. Rashid T., Seligman M. E. P. Positive psychotherapy: clinician manual. New York : Oxford University Press, 2018. 384 p.
25. Shatté A., Reivich K. The Resilience factor. New York : Broadway Books, 2002. 336 p.