

УДК 159.923

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ФАКТОР СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чиханцова О.А.

кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати, Інститут психології імені Г.С.
Костюка НАПН України, м. Київ

У статті висвітлюються опис та апробаційні результати комплексної програми психологічного забезпечення розвитку життєстійкості особистості засобами позитивної психотерапії, яка складається з трьох блоків і є розвиваючою психолого-терапевтичною програмою.

Зазначено, що тренінг життєстійкості заснований на припущенні, що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя. Це система переконань, яка може бути розвинена. Для побудови тренінгової програми ми базувались на принципах групової роботи. Тренінг проводився зі студентами-бакалаврами денної форми навчання кафедри психології Інституту соціальних технологій Університету «Україна» та тривав 10 тижнів, протягом яких було проведено 5 занять по 6 годин.

Встановлено, що учасники тренінгу надали достатньо високі бали, що вказує на те, що тренінг для них був такий, що має важливу тему, містить нову інформацію, є практично значущим, насиченим та послідовним. Визначено, що розроблена програма психологічного забезпечення життєстійкості особистості позитивно позначається на всіх складових життєстійкості. Усі показники життєстійкості особистості підвищились.

Ключові слова: життєстійкість особистості, позитивна психотерапія, особистісні ресурси, актуальні здібності.

Постановка проблеми. У останні роки новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін та ресурсів особистості стала позитивна психотерапія. Позитивна психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку, від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання і здатністю до любові та має незаперечні переваги і є доступною всім віковим категоріям і соціальним групам. Залежно від своїх фізичних даних, свого оточення і часу, в якому людина живе, ці дві здібності диференціюються, і це призводить до неповторних комбінацій основних рис особистості. Важливим є те, що обидві базові здібності є функціонально взаємопов'язані: відповідно розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Це вказує на те, що базові здібності відкривають величезні можливості для кожної людини, а їх наявність означає не що інше, як те, що кожен за своєю суттю є добрим від початку свого народження.

Важливо відмітити, що життєві труднощі можуть виникнути у кожної людини, але тільки особи, які володіють добре розвиненими особистісними ресурсами мають здатність пережити важкі ситуації, переоцінити цінності, побачити нові життєві перспективи, пом'якшивши при цьому дію психотравмуючої ситуації. У мінливих життєвих ситуаціях люди, здатні адаптуватися до будь-яких умов, переходячи на нову схему психічної саморегуляції [1; 9; 10].

Аналіз останніх публікацій. Учені І. Кіріллов [4], Х. Пезешкіан [12; 13], Л. Сердюк [18], Ханецька [15], які працюють в цьому напрямку вказують, що здатність до пізнання визначає раціональну, тобто інтелектуальну частину людини. Із здатності до пізнання розвиваються різні вторинні здібності, такі як: акуратність, чистоплотність, пунктуальність, ввічливість, чесність, прямота, сумлінність, обов'язковість,

бережливість, слухняність, справедливість, вірність, точність, добросовісність [4]. Здатність любити характеризує емоційну складову характеру та включає такі здібності як: любов, наслідування, терпіння, час, контакт, сексуальність, довіра, впевненість, надія, віра, сумнів, переконаність, єдність [4]. Варто зазначити, що первинні здібності належать до здібностей любові та виникають на базі емоційних стосунків з навколишнім середовищем. Первинні та вторинні здібності визначаються як актуальні здібності. Таким чином, вторинні здібності є вираженням здібностей до пізнання, в яких відображаються успіхи, діяльність та норми соціальної групи, в якій живе людина.

З точки зору позитивної психотерапії, однією з найважливіших даностей людської природи є її здібності – як вроджені («базові здібності»), так і сформовані в процесі розвитку особистості («актуальні здібності»). Позитивна психотерапія є крос-культурним методом, що інтегрує в собі, з одного боку, філософську та інтуїтивну мудрість Сходу, а з іншого боку, раціональну системність і науковість Заходу. Метод позитивної психотерапії ґрунтується на трьох принципах, кожному з яких відповідає певна методична складова: принципу надії відповідає позитивний підхід в баченні здібностей і можливостей людини. Принципу балансу відповідає змістовний диференційний аналіз психодинаміки особистості, результатом якого є гармонізація первинних і вторинних актуальних здібностей людини. Принципу самопомоги відповідає 5-крокова метамоделі, яка використовується як стратегія гармонізації, адаптації та розвитку особистості - спочатку, в самому процесі психотерапії, і потім, в подальшому процесі самопомоги людини собі та своєму оточенню: своєму партнерові, своїй сім'ї, своїй організації, своїй громаді та т. д.

Можемо виділити такі особливості позитивної психотерапії: 1. Транскультуральний підхід порівнює концепції з концепціями інших культур. Використовуються в історії, як східні історії в Західній культурі, щоб здивувати людей іншої культуральної перспективою. Н. Пезешкіан чітко визначив транскультуральний підхід, як використання історій і приказок з метою змінити точку зору клієнта на свою ситуацію і допомогти йому по-новому побачити функцію симптому. 2. Перше інтерв'ю Н. Пезешкіана і його колег, напівструктуроване інтерв'ю з клієнтом, є унікальним, як перше у психодинамічній терапії, що використовується для збору всієї інформації для клієнта і терапевта, щоб спланувати терапію. 3. Модель балансу, корисна для терапії, самопомоги, у сімейній терапії та у багатьох інших областях. Модель Балансу представляє структуровану модель особистості і забезпечує баланс в тих сферах, які були в дефіциті, новий синтез, який може бути досягнутий в рамках терапії. Операціоналізована психодинамічна діагностика (ОПД 2) говорить про 4 базові структурні здібності особистості, які подібні чотирьом категоріям здатності знати [12]. 4. Диференціальний аналіз заснований на коренях гуманістичної психології і на психодинамічній терапії, і є справжнім містком між гуманістичною і психодинамічною терапією. 5. Використання мови, історій і приказок пропонує нарративний і асоціативний підхід. «Використання історій і притч зі Східної та інших культур – спроба, яка відбувається з метою розпізнати і сприяти потенціалу самопомоги людини. Звернення до символічного значенням приказок і старовинних слів мудрості багатьох культур, дозволяє людині, яка їх чує, прийти в психотерапії до більш позитивного бачення себе» [12]. 6. П'ятикрокова стратегія. Унікальність методу Н. Пезешкіана полягає в тому, що ця процесуальна модель існує зараз в психодинамічній терапії. П'ять кроків є керівництвом до дії для клієнта і терапевта, щоб в результаті знайти правильний шлях до самопомоги. Терапевтичні дослідження показали, що чим краще людина справляється з важкими ситуаціями в терапії, і чим краще вона відображає терапевтичні відносини, тим краще буде результат розвитку життєстійкості [13].

Здатність долати труднощі життєвих ситуацій відображається в життєстійкості особистості, опосередкований вплив на яку можуть надавати різні міжособистісні взаємодії, що реалізують можливість більш ефективної адаптації особистості до нових умов і соціальної підтримки [1; 3; 5; 10].

Формулювання мети і завдань статті. Завданням нашої статті є аналіз та апробація тренінгової програми психологічного забезпечення розвитку життєстійкості особистості засобами позитивної психотерапії.

Виклад методики і результатів дослідження. У процесі планування, розробки і впровадження програми тренінгу розвитку життєстійкості особистості нами було використано широкий арсенал психолого-педагогічної літератури, що стосувалася розгляду таких питань як: загальна розробка і побудова тренінгових занять, умови, вимоги, заборони, принципи, специфіка проведення, підходи до формування груп взаємодії залежно від вікової, статевої складової тощо, особливості групової динаміки, розвитку групи та розподіл і функціонування ролей у тренінговій групі тощо [6; 8; 11].

Враховуючи теоретичні підходи до визначення життєстійкості особистості була описана і досліджена комплексна програма психологічного забезпечення розвитку життєстійкості особистості, яка складається з трьох блоків і є розвиваючою психолого-терапевтичною програмою. Зазначимо, що тренінг життєстійкості заснований на припущенні [16], що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя. Це система переконань, яка може бути розвинена. Оскільки життєстійкість є гіпотетичним конструктом, то відповідно прямого впливу на неї не може бути.

Таким чином, для побудови тренінгової програми ми базувались на принципах групової роботи, сформульованих у практичній психології [6; 11]. При комплектуванні тренінгової групи ми виокремили два основних принципи відбору учасників [7]: принцип добровільності участі у групі (якщо людина прийшла в групу – це її самостійний вибір, вона знає, навіщо їй це потрібно); принцип інформованої участі (учасник заздалегідь має право знати все, що з ним може об'єктивно виникнути, щодо тих процедур, які будуть відбуватися під час тренінгу). Виправдовує себе практика поєднання в одній групі людей різної статі, віку, освіти, ступеня знайомства.

Проведення тренінгу забезпечує участь усіх членів групи, можливість проведення тренінгових модулів у робочий час, що підтримує рівень психологічної напруги, необхідний для досягнення ефективних результатів. Кількісний склад тренінгової групи – 12 осіб. Це оптимальна кількість учасників, щоб забезпечити ефективну групову взаємодію, групову динаміку і щоб кожний учасник мав можливість особистісно проявитися і відчути себе невід'ємною частиною цілої групи.

Тренінг проводився зі студентами-бакалаврами денної форми навчання кафедри психології Інституту соціальних технологій Університету «Україна», розподіл за статтю не відбувався. Було організовано 2 групи: експериментальна та контрольна з однаковою кількістю осіб (по 12 осіб). Тренінг тривав 10 тижнів (2,5 місяці), протягом яких було проведено 5 занять по 6 годин (3 пари) кожне із розрахунку 1 раз на 2 тижні (одна пара – під час аудиторних занять з дисципліни «Психодіагностика», друга і третя – під час психологічного факультативу у той самий день).

Для перевірки ефективності тренінгової програми ми використали методику «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової) [14]. Ця методика є модифікацією англійського варіанту тесту життєстійкості С. Мадді та містить 45 пунктів. Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості та бали за трьома субшкалами: залученість (установка на участь у подіях, що відбуваються), контроль (установка на активність по відношенню до подій життя) і прийняття ризику (установка по відношенню до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий досвід).

Для дослідження особистісних якостей особистості ми використали Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденахом. Сучасна версія Вісбаденського опитувальника (WIPPF 2.0) була доповнена А. Реммерсом і призначена для використання в різних культурах та адаптована на українській виборці Л. Сердюк [18]. Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) складається з 88 тверджень, що містять чотири варіанти відповідей: повністю погоджуються, частково погоджуються, частково не згоден або повністю не згодні. За допомогою цієї методики можна виявити особливості прийняття рішень позитивного характеру в різних життєвих ситуаціях за допомогою мобілізації внутрішніх резервів особистості.

Тренінгова програма ґрунтувалася на принципі поетапності: кожний наступний етап послідовно впливав з попереднього. Основні вправи кожного заняття будувались на ситуації, які б у звичайному житті (поза тренінгом) мали б ефект самодопомоги. Заключна вправа навчала ефективним способам саморегуляції та рефлексії. Тренер постійно контролював стан учасників, використовуючи як вербальні звіти, так і проєктивні техніки, рефлесію, «шерінг», при цьому мав змогу простежити динаміку, порівнюючи стани учасників тренінгу на початку і наприкінці кожного заняття. Такий контроль дозволяв організувати підтримку учасників тренінгу.

Зазначимо, що основна увага в процесі роботи концентрувалася на формуванні здатності до самодетермінізму, виробленні вектора, спрямованого на активну життєву позицію та підвищення рівня життєстійкості. Важлива роль у досягненні мети покладалась на використання технік методу позитивної психотерапії. У якості ключових методів впливу виступили: метафори, казки, притчі, групова дискусія, релаксаційні вправи, рольові ігри, диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО).

Реакція учасників тренінгу є досить важливим критерієм успішності та ефективності всього курсу навчання [17]. Для визначення цієї думки було використано анкетування, результати якого представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Оцінка тренінгу учасниками (в балах)

Критерій суб'єктивної оцінки тренінгу	Показники середніх значень
Важливість теми тренінгу	9,75±0,32
Новизна інформації	9,40±0,56
Практична значущість	8,75±0,87
Насиченість занять	8,83±0,46
Послідовність викладення матеріалу	9,58±1,02
Обсяг викладеного матеріалу	9,17±1,14
Комфортність під час проведення тренінгу	9,50±0,65
Складність сприйняття матеріалу тренінгу	5,58±1,43
Темп викладення матеріалу	9,42±0,55
Задоволеність роботою тренера	9,91±0,67

Як видно із результатів, поданих у таблиці, учасники тренінгу надали достатньо високі бали. Тобто тренінг для них був такий, що має важливу тему, містить нову інформацію, є практично значущим, насиченим та послідовним.

Оцінити зміни у розвитку особистісних ресурсів можливо лише порівняно з вихідним рівнем. Для такої оцінки ми використовували психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня розвитку особистісних ресурсів, що формувалися у тренінгові. Результати цього оцінювання ефективності тренінгу наведені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники особистісних ресурсів учасників тренінгу

	Test Value = 0				
	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Старанність	30,154	,000	8,659	8,08	9,24
Обов'язковість	50,281	,000	9,902	9,50	10,30
Контакти	31,396	,000	8,756	8,19	9,32
Довіра	37,313	,000	9,829	9,30	10,36
Надія	41,694	,000	10,146	9,65	10,64
Любов	40,550	,000	9,512	9,04	9,99

У таблиці 3 наведено результати перевірки статистичної значущості групових відмінностей особистісних ресурсів до та після проведення тренінгу на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента.

Таблиця 3.

Порівняння показників особистісних якостей до та після тренінгу між експериментальною та контрольною групами

	Експериментальна група		Контрольна група		t	t
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До	Після
Старанність	8,659	10,112	8,399	8,192	1,26*	6,13**
Обов'язковість	9,902	10,724	8,995	9,548	1,42	5,62**
Контакти	8,756	11,352	7,5946	7,726	1,64	5,41**
Довіра	9,829	10,376	9,903	9,919	0,97	4,68**
Надія	10,146	11,291	9,634	8,173	0,84	2,95*
Любов	9,512	11,215	9,627	9,556	1,33	2,61*

Примітки : ** зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$; * зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$

Отримані дані підтвердили наше уявлення про те, що однією з умов розвитку життєстійкості особистості людини в сучасному суспільстві є її активне включення в процес власної життєтворчості. Так, із отриманих результатів, ми бачимо, що після тренінгу зросли показники старанності, обов'язковості, контактів, довіри, надії та любові.

Результати перевірки статистичної значущості показників життєстійкості до та після проведення тренінгу отримано на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента (див. табл. 4).

Таблиця 4.

Показники складових компонентів життєстійкості учасників до та після тренінгу

	Test Value = 0					
	Зріз	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Контроль	До	28,660	,000	26,610	24,73	28,49
	Після	30,231	,000	27,909	26,12	29,70
Залученість	До	20,500	,000	31,244	28,16	34,32

	Після	29,637	,000	35,618	32,26	36,98
Прийняття ризику	До	19,508	,000	15,805	14,17	17,44
	Після	24,892	,000	17,073	15,70	18,44
Загальна життєстійкість	До	25,113	,000	73,659	67,73	79,59
	Після	30,651	,000	80,600	74,56	84,64

За результатами статистичних даних, представлених у таблиці 4 встановлено, що розроблена програма психологічного забезпечення життєстійкості особистості позитивно позначається на всіх складових життєстійкості. Усі показники життєстійкості підвищились (див. рис. 1).

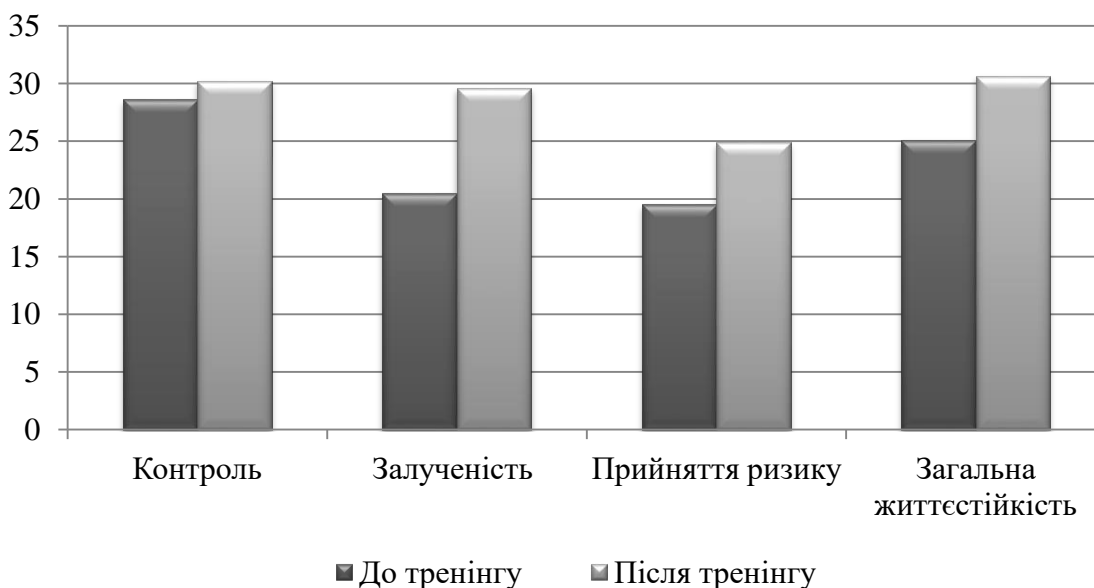


Рис. 1. Зміна рівня життєстійкості у результаті тренінгової програми

Також зазначимо, що в учасників тренінгу, які є студентами-бакалаврами, успішність навчання в університеті також залежить від їх життєстійкості. Наприклад, екзаменаційна сесія двічі на рік є стресовою ситуацією для студентів, і успішність складання іспитів залежить не лише від їхньої підготовки за навчальними дисциплінами, а й від того, наскільки вони здатні долати стрес, планувати навчальну діяльність, організовувати свою життєдіяльність протягом семестру і т. ін. Це дає підстави вважати зміни успішності навчання також критерієм «результативності» тренінгу.

Отже, аналізуючи отримані результати, ми можемо сказати, що тренінг розвитку життєстійкості засобами позитивної психотерапії сприяє збільшенню всіх показників життєстійкості.

Висновки. У результаті проведеної тренінгової програми ми встановили, що особистісні ресурси дозволяють людині утримувати внутрішню рівновагу та успішно протистояти життєвим негараздам.

Виснувши, ми можемо сказати, що особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою засобів позитивної психотерапії. Інакше кажучи, особистісні ресурси виступають як характеристика особистості, яка забезпечує особистості можливість долати важкі

життєві ситуації. Тому досить актуальним напрямком в дослідженні психологічних ресурсів є вивчення їх структури, механізмів функціонування, динамічних характеристик, а також розробка тренінгових програм, де позитивна психотерапія виступає фактором розвитку життєдіяльності особистості.

Отримані результати не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми, а лише відкривають нові, що пов'язані з особистісними ресурсами, які мають вплив на розвиток життєстійкості особистості засобами позитивної психотерапії.

Список використаних джерел:

1. Бринза И. В. Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия. *Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology*. 2015, 3 (31). Issue: 61. С. 69-74.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер. 2009.
3. Карпинский К. В. *Психология жизненного пути личности*. Гродно: ГрГУ. 2002.
4. Кириллов И. *Позитивная психотерапия: базовый курс*. Москва: Страна Оз. 2019.
5. Кокун О. *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності*: монографія. Київ: Міленіум. 2004.
6. Купреєва О. І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011, № 8. С. 158-167. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_20
7. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. *Практикум із групової психокорекції: підручник*. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс». 2015.
8. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності. *Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС : матеріали наук.-практ. конф.* 2008. С. 47-49.
9. Субетто А. И. *Управление качеством жизни и выживаемость человечества*. Москва: Речь. 2004.
10. Шаймухаметова С. Ф. Удовлетворенность качеством жизни как коррелят жизнестойкости личности. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*. 2019. Vol. 8, 2 (27), Р. 406-408.
11. Шамич О. М. *Психологічні основи самореалізації паралімпійців* : монографія. 2019. Київ: Талком.
12. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Москва: Медицина.
13. Пезешкиан Н. *Тренинг семейных отношений. 33 и 1 формы партнерства*. Москва: Институт позитивной психотерапии. 2009.
14. Сердюк Л. З. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
15. Ханецька Н. В. *Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Хмельницький. 2015.
16. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. 51(2), Р. 106-117.
17. Kirkpatrick D. Great Ideas Revisited. Techniques for Evaluating Training Programs. Revisiting Kirkpatrick's Four-Level Model. *Training & Development*, 1996, 1, Р. 54-59.

18. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-Language Adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021, 1 (1). P. 11-14. http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist_vol.1_no.1_jan.2021.pdf

Spysok vykorystanykh dzherel:

1. Brinza I. V. Gotovnost' k izmeneniyam kak psihologicheskij resurs lichnosti v dostizhenii blagopoluchiya. *Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology*. 2015, 3 (31). Issue: 61. S. 69-74.
2. Vodop'yanova N. E. *Psihodiagnostika stressa*. SPb.:Piter. 2009.
3. Karpinskij K. V. *Psihologiya zhiznennogo puti lichnosti*. Grodno: GrGU. 2002.
4. Kirillov I. *Pozitivnaya psihoterapiya: bazovyy kurs*. Moskva: Strana Oz. 2019.
5. Kokun O. *Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psikhofiziologichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti: monohrafiia*. Kyiv: Milenium. 2004.
6. Kuprieieva O. I. Sotsialno-psykholohichyi treninh yak tekhnolohiia psykholohichnoho suprovodu protsesu adaptatsii studentiv-pershokursnykiv. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy*. 2011, № 8. S. 158-167. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvolp_2011_8_20
7. Maksymenko S. D., Prokofieva O. O., Tsarkova O. V., Kochkurova O. V. *Praktykum iz hrupovoi psikhokoreksii: pidruchnyk*. Melitopol: Vydavnychopolihrafichnyi tsentr «Liuks». 2015.
8. Ovsianikova Ya. O. Sotsialno-psykholohichnyi treninh, yak zasib podolannia stresovykh vplyviv na pratsivnyka ekstremalnoho vydu diialnosti. *Psykholohopedahohichna skladova pidhotovky pratsivnykiv systemy MVS : materialy nauk.-prakt. konf.* 2008. S. 47-49.
9. Subetto A. I. *Upravlenie kachestvom zhizni i vyzhivaemost' chelovechestva*. Moskva: Rech'. 2004.
10. SHajmuhametova S. F. Udovletvorennost' kachestvom zhizni kak korrelyat zhiznestojkosti lichnosti. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*. 2019. Vol. 8, 2 (27), R. 406-408.
11. Shamykh O. M. *Psykholohichni osnovy samorealizatsii paralimpiitsiv : monohrafiia*. 2019. Kyiv: Talkom
12. Pezeshkian, N. (2006). *Psihosomatika i pozitivnaya psihoterapiya*. Moskva: Medicina.
13. Pezeshkian N. *Trening semejnyh otnoshenij. 33 i 1 formy partnerstva*. Moskva: Institut pozitivnoj psihoterapii. 2009.
14. Serdiuk L. Z. *Psykholohichni tekhnolohii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: monohrafiia*. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Kyiv, 2018. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
15. Khanetska N. V. *Pozytyvna psikhoterapiia: Teoretyko-praktychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv*. Khmelnytskyi. 2015.
16. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. 51(2), P. 106-117.
17. Kirkpatrick D. Great Ideas Revisited. Techniques for Evaluating Training Programs. Revisiting Kirkpatrick's Four-Level Model. *Training & Development*, 1996, 1, P. 54-59.
18. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-Language Adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021, 1 (1). P. 11-14. http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist_vol.1_no.1_jan.2021.pdf

Е.А. Чиханцова. Позитивная психотерапия как фактор содействия развитию жизнестойкости личности.

В статье освещаются описание и апробационные результаты комплексной программы психологического обеспечения развития жизнестойкости личности средствами позитивной психотерапии, которая состоит из трех блоков и является развивающей психолого-терапевтической программой.

Отмечено, что тренинг жизнестойкости основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни. Это система убеждений, которая может быть развита. Для разработки тренинговой программы мы базировались на принципах групповой работы. Тренинг проводился со студентами-бакалаврами дневной формы обучения кафедры психологии Института социальных технологий Университета «Украина» и длился 10 недель, в течение которых было проведено 5 занятий по 6:00.

Установлено, что участники тренинга предоставили достаточно высокие баллы, что указывает на то, что тренинг для них имеет важную тематику, содержит новую информацию, практически значимый, насыщенный и последовательный. Определено, что разработанная программа психологического обеспечения жизнестойкости личности положительно сказывается на всех составляющих жизнестойкости. Все показатели жизнестойкости личности повысились.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, позитивная психотерапия, личностные ресурсы, актуальные способности.

O. Chykhantsova. Positive psychotherapy as a factor in promoting the development of the individual.

The article covers the description and approbation results of a comprehensive program of psychological support for the development of personality hardiness by means of positive psychotherapy, which consists of three blocks and is a developing psychological and therapeutic program.

It is noted that hardiness training is based on the assumption that hardiness is not an innate quality, but is formed during life. It is a belief system that can be developed. To build a training program, we were based on the principles of group work. The training was conducted with full-time bachelor students of the Department of Psychology of the Institute of Social Technologies of the University 'Ukraine' and lasted 10 weeks, during which 5 classes of 6 hours were held.

It was found that the participants gave high enough scores, which indicates that the training for them was one that has an important topic, contains new information, is practically meaningful, rich and consistent. It is determined that the developed program of psychological support of personality hardiness has a positive effect on all its components. All indicators of personality hardiness have increased.

Key words: personal hardiness, positive psychotherapy, personal resources, actual abilities.