

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.10>

**Мироненко О. С.**

магістр з психології,

аспірант

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

e-mail: [helena.myro@gmail.com](mailto:helena.myro@gmail.com)

ORCID ID: 0009-0008-4614-5535

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ОСОБИСТОСТІ**

У статті розкрито актуальність проблеми корекції неадаптивних психологічних захистів і гармонізації особистісного функціонування в контексті сучасних соціально-психологічних викликів. Наголошується на потребі у науково обґрунтованих підходах, спрямованих на розкриття потенціалу особистості, підвищення рівня самоприйняття, розвиток рефлексивності та ціннісної інтеграції. Метою статті є розкриття змісту та аналіз результатів впровадження комплексної програми психологічного забезпечення розвитку позитивного самоставлення й корекції психологічних захистів засобами позитивної психотерапії. Подано опис та апробаційні результати тренінгової програми, яка складається з чотирьох блоків, і є розвивальною психолого-терапевтичною системою, побудованою на принципах позитивної психотерапії. Програма реалізовувалася у форматі групової роботи протягом 24 тижнів (13 занять по 6 годин) серед слухачів Базового курсу Позитивної психотерапії Центру «Терра Баланс». Тренінг стабілізації самооцінки та системи ставлень особистості ґрунтується на припущенні, що використання методів і технік позитивної психотерапії сприяє особистісному зростанню, зміцненню Я-концепції, гармонізації її структурних компонентів і, відповідно, корекції психологічних захистів. Наукова новизна програми полягає у створенні цілісної корекційно-розвивальної моделі, спрямованої на комплексну гармонізацію особистості з одночасною роботою над самосприйняттям, міжособистісними контактами, ціннісно-смісловою сферою та професійною самореалізацією. Отримані результати свідчать про виражену тенденцію до зниження напруженості психологічних захистів по мірі занурення досліджуваних у метод Позитивної психотерапії, а також про конструктивні зміни в системі самоставлення. Зафіксовано підвищення показників самоприйняття, позитивного ставлення до себе, гармонізації внутрішнього досвіду та зростання рівня саморегуляції.

**Ключові слова:** позитивна психотерапія, WIPPE, психологічні захисти, самоставлення, самооцінка, саморегуляція, актуальні здібності.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах суспільних трансформацій, підвищеної психологічної напруги та глобальної невизначеності особливої актуальності набуває проблема пошуку ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих не лише на редукцію симптомів дезадаптації, але й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Сучасна психологічна практика дедалі більше

орієнтується на гуманістичні та позитивні підходи, що розглядають людину як активного суб'єкта власного розвитку та носія потенціалу самовідновлення.

Одним з пріоритетних напрямів сучасної психокорекції є розроблення та впровадження програм, здатних забезпечити гармонізацію особистісного функціонування, розвиток саморегуляції та корекцію неадаптивних механізмів психологічного захисту. Психологічні захисти, будучи природними автоматичними механізмами збереження цілісності «Я», у разі їхньої надмірної ригідності чи неусвідомленості можуть призводити до порушень емоційної рівноваги, дезадаптивних поведінкових реакцій та труднощів у міжособистісній взаємодії. Отже, особливої значущості набувають психотерапевтичні підходи, спрямовані на усвідомлення індивідом власних способів реагування, формування зрілих, гнучких захисних стратегій та гармонізацію системи ставлень до себе, інших і світу.

У цьому контексті позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана виступає ефективним методологічним і практичним інструментом особистісного розвитку. Її концептуальним підґрунтям є уявлення про дві фундаментальні здібності людини – до пізнання та до любові, які, взаємодіючи, визначають індивідуальний стиль сприйняття, мислення й поведінки. У процесі онтогенетичного розвитку ці здібності диференціюються, формуючи унікальну структуру особистісних рис і цінностей, що забезпечують адаптацію до мінливих умов життя. Позитивна психотерапія розглядає людину як цілісну систему, здатну до саморегуляції, внутрішнього зростання та відновлення балансу між основними життєвими сферами – тілесною, діяльнісною, міжособистісною та духовною. Таким чином, позитивна психотерапія пропонує глибоко гуманістичний підхід до розуміння особистісних труднощів, акцентуючи увагу не лише на їх подоланні, але й на усвідомленні їхнього сенсу та потенціалу розвитку. Завдяки цьому вона є перспективним напрямом у корекції неадаптивних психологічних захистів, стабілізації самооцінки та гармонізації системи ставлень особистості.

Отже, актуальність проблеми полягає в потребі у науково обґрунтованих підходах, що не лише забезпечують відновлення емоційної рівноваги, але й сприяють розкриттю потенціалу особистості, підвищенню рівня самоприйняття та ціннісної інтеграції. У цьому контексті позитивна психотерапія розглядається як ефективна парадигма, що поєднує глибинно-гуманістичне бачення природи людини з практичною орієнтацією на розвиток її ресурсності та цілісності. Саме це зумовлює доцільність дослідження її корекційних можливостей у стабілізації самооцінки та системи ставлень особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній психотерапевтичній науці спостерігається підвищений інтерес до ресурсно-орієнтованих підходів, що розглядають особистість як відкриту, цілісну систему, здатну до саморозвитку, гармонізації та відновлення внутрішньої рівноваги. Одним з найбільш визнаних підходів цього напрямку є позитивна психотерапія – теорія і метод, засновані Н. Пезешкіаном [14], які поєднують гуманістичні, психодинамічні та міжкуль-

турні принципи. Вчені Л. Сердюк, С. Отенко, Н. Ханецька [12; 21], які працюють у цьому напрямі, виділяють два основні виміри людського життя, які є одними з найважливіших: здатність до любові (пов'язана з правою півкулею мозку, що відповідає за емоційний і духовний досвід, уяву та інтуїцію) і здатність пізнавати (пов'язана з лівою півкулею, що визначає раціональні та інтелектуальні аспекти людини, її здатність займатися наукою і здатність засвоювати соціальні норми й моделі поведінки). Ці здібності розвиваються в чотирьох основних життєвих сферах, як-от тіло, досягнення, стосунки та уява, сенс, майбутнє. Розвиваючись під впливом часу, внутрішніх і зовнішніх факторів, базові здібності диференціюються на первинні (внутрішня мотивація) та вторинні (поведінкові характеристики) здібності, які визначають спосіб реагування людини на зміни обставин та вимог оточення. Залежно від вимог, здібності розвиваються неоднаково у різних людей. У деяких вони можуть розвинути до найвищого рівня майстерності, в інших – залишитися незрілими. Залежно від того, як людина розподіляє свою увагу, енергію і час між цими чотирма життєвими сферами (тіло, досягнення, стосунки і майбутнє) та наскільки гармонійно розвинуті у неї первинні та вторинні здібності, можна зрозуміти, наскільки збалансованим є її життя [14].

Останніми роками результати численних емпіричних досліджень переконливо підтверджують високу ефективність позитивної психотерапії у розвитку психологічного благополуччя, зниженні депресивної симптоматики, формуванні позитивних когнітивно-емоційних установок та модифікації особистісних механізмів адаптації. Зокрема, у порівняльному дослідженні Л.М. Фурхтленер, Е. Фішер та Р. Шустер [9], спрямованому на зіставлення результативності групової позитивної психотерапії та когнітивно-поведінкової терапії, встановлено, що учасники програми позитивної психотерапії продемонстрували вищі показники суб'єктивного щастя, оптимізму та задоволеності життям. Важливо, що досягнуті позитивні зміни зберігалися протягом щонайменше шести місяців після завершення курсу, що свідчить про стійкий характер психокорекційного впливу позитивної психотерапії та її потенціал у тривалому підвищенні життєстійкості особистості.

Подібні результати отримано у дослідженнях Ерлімаз та Кемер [8], які встановили, що застосування позитивної психотерапії достовірно підвищує рівень суб'єктивного благополуччя, життєвої задоволеності, щастя та психологічної стійкості, навіть у разі короткотривалих групових інтервенцій. У роботах Моейні та ін. [13], Бахші та ін. [7] емпірично доведено, що позитивна психотерапія сприяє зростанню самоприйняття, самоефективності та покращенню якості міжособистісних взаємин, водночас зменшуючи прояви емоційного виснаження та професійного вигорання.

Сучасна українська науковиця О. Чиханцова [5] емпірично довела, що засоби позитивної психотерапії сприяють актуалізації особистісних ресурсів, розвитку життєстійкості та підвищенню рівня психологічного благополуччя. Учена вважає одним з перспективних напрямів сучасної психології вивчення структури,

механізмів функціонування та динаміки особистісних ресурсів, а також розроблення й апробацію тренінгових програм, у яких позитивна психотерапія виступає не лише методом психологічної корекції, але й фактором розвитку життєстійкості та гармонізації життєдіяльності особистості. Аналізуючи результати тренінгу розвитку життєстійкості засобами позитивної психотерапії, дослідниця вказує на збільшення всіх показників життєстійкості [6]. Науковиця підкреслює, що застосування методик та інструментів позитивної психотерапії сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, адже цей підхід орієнтований на розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки та гармонізацію відносин із навколишнім світом.

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють трансформації механізмів психологічного захисту під впливом психотерапії. Так, у роботі Херсуг та ін. [10] показано, що внаслідок комплексної терапії (когнітивно-поведінковий підхід у поєднанні з елементами емоційно-фокусованої роботи) відбувається зниження рівня незрілих та нейротичних форм захисту, водночас – зростання адаптивних стратегій за шкалою DMRS (Defense Mechanism Rating Scales). Методологічні огляди Кахл та ін. [11] та Рашид і Селігман [20] підкреслюють, що позитивна психотерапія інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий рівні впливу, забезпечуючи глибинну перебудову системи ставлень особистості. Такий комплексний підхід сприяє корекції дисгармонійних захистів, розвитку зрілих копінг-механізмів та формуванню внутрішньої цілісності особистості, що робить позитивну психотерапію перспективним напрямом у сучасній психотерапевтичній практиці.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що сучасні дослідження підтверджують ефективність позитивної психотерапії як засобу розвитку психологічного благополуччя, гармонізації системи ставлень та трансформації захисних механізмів. Проте залишається потреба у програмах, спрямованих на комплексну гармонізацію особистості з одночасною роботою над самосприйняттям, контактами, ціннісно-сисловою сферою та професійною самореалізацією – саме це становить наукову новизну та практичну значущість представленої тренінгової програми.

**Мета статті** полягає у розробленні, упровадженні та аналізі ефективності комплексної програми психологічного забезпечення розвитку позитивного самоставлення та корекції психологічних захистів особистості засобами позитивної психотерапії.

**Результати дослідження.** У процесі розроблення та впровадження програми тренінгу розвитку позитивного самоставлення та корекції психологічних захистів засобами позитивної психотерапії було використано широкий спектр психолого-педагогічних і методичних джерел, присвячених питанням організації тренінгової діяльності, групової динаміки, міжособистісної взаємодії, розподілу й функціонуванню ролей у тренінговій групі, а також психотерапевтичних умов, необхідних для забезпечення ефективності групової роботи [1; 3].

Виходячи з теоретичних підходів до проблеми самооцінки, системи ставлень особистості та результатів попереднього етапу емпіричного дослідження, розробили комплексну корекційно-терапевтичну програму психологічного сприяння розвитку особистості, яка структурно складається з чотирьох блоків і належить до типу розвивальних психолого-терапевтичних програм.

Тренінг стабілізації самооцінки та системи ставлень особистості побудований на припущенні, що методи й техніки позитивної психотерапії сприяють особистісному зростанню, зміцненню Я-концепції, гармонізації її структурних компонентів і, як наслідок, корекції дезадаптивних психологічних захистів. Побудова тренінгової програми базувалась на принципах групової роботи, сформульованих у сучасній практичній психології [1].

Під час формування тренінгової групи ми визначили такі ключові принципи відбору учасників [2]: принцип добровільності, який означає, що участь у тренінгу є свідомим вибором особистості, яка усвідомлює мету своєї участі; принцип інформованої згоди, відповідно до якого кожен учасник має право отримати повну інформацію про зміст, етапи й особливості тренінгового процесу; принцип недискримінації, згідно з яким добір учасників тренером здійснюється на засадах неупередженості; принцип групового різноманіття, який передбачає доцільність поєднання в одній групі осіб різної статі, віку, рівня освіти, життєвого досвіду та ступеня знайомства, що підсилює ефект групової динаміки. Відповідальність за наслідки рішення про включення кандидата до групи повністю покладається на тренера [2].

До участі в тренінгу були запрошені студенти Центру Позитивної та Транскультуральної психотерапії «Терра-Баланс», які раніше пройшли навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії. Загальна кількість учасників становила 30 осіб (дві групи по 14 та 16 учасників). Гендерний склад не був визначальним, однак у групі переважали особи з вищою освітою у сфері гуманітарних наук, що забезпечувало достатній рівень професійної готовності до психотерапевтичної взаємодії. Отже, тренінгові групи можна охарактеризувати як професійно підготовлені, мотивовані до глибинної саморефлексії та особистісно залучені до методу Позитивної психотерапії. Такий формат сприяв формуванню оптимальної групової динаміки, у межах якої кожен учасник мав можливість проявити індивідуальність і водночас відчувати себе частиною цілісної групової системи.

Тривалість програми становила 24 тижні (6 місяців), протягом яких було проведено 13 тренінгових занять по 6 годин кожне (з періодичністю один раз на два тижні). Задля збереження оптимального рівня уваги та працездатності робилися перерви тривалістю 10 хвилин через кожні 1,5 години роботи.

### **Структура та загальна характеристика тренінгової програми**

Відповідно до мети дослідження – перевірити ефективність застосування позитивної психотерапії у корекції психологічних захистів та гармонізації особистості, – було розроблено комплексну особистісно орієнтовану тренінгову

програму, спрямовану на найбільш повне розкриття ресурсів особистості, досягнення психологічного благополуччя та зниження рівня напруження у системі захисних механізмів.

Основна мета програми полягала у збалансуванні системи ставлень через усвідомлення й прийняття себе, розвиток особистісного потенціалу та ціннісного ставлення до власного «Я», а також у гармонізації особистості шляхом актуалізації її внутрішніх ресурсів і відновлення балансу в системі життєвих сфер.

Змістовна структура тренінгу включала послідовне опрацювання чотирьох логічно пов'язаних між собою блоків, побудованих відповідно до концепції балансу життєвих сфер позитивної психотерапії [17], що передбачає їх гармонійний розвиток. Підставою для об'єднання цих блоків у цілісну структуру стали:

позитивні зміни у досліджуваних характеристиках, отримані нами на першому етапі емпіричного дослідження;

підходи до особистісного розвитку та системи ставлень особистості як складного багатоаспектного процесу, який має власну логіку та індивідуальну спрямованість.

Кожен з чотирьох блоків містив цілісний комплекс вправ із залученням технік позитивної психотерапії, спрямованих на розвиток усвідомлення, емоційного прийняття та формування позитивного ставлення до себе й інших.

**I блок: Саморозуміння, самоповага, самоприйняття** складається з трьох модулів (тривалість блоку – 18 годин). Метою блоку є поглиблення усвідомлення власного внутрішнього світу, прийняття себе, розвиток позитивного ставлення до власної індивідуальності.

**II блок: «Я» та «Інші»: контакти з оточуючими** (власні моделі взаємодії із соціумом, особистісні кордони, внутрішні та соціальні ресурси) містить чотири модулі (тривалість – 24 години). Блок спрямований на розвиток міжособистісної компетентності та гармонізацію системи стосунків із соціальним оточенням.

**III блок: «Я» та «Світ»: формування ціннісно-сміслових основ взаємодії зі світом** (віра, надія, оптимізм, доброзичливість, справедливість) містить три модулі (тривалість – 18 годин). Зміст блоку орієнтований на осмислення особистісних цінностей, розвиток внутрішньої цілісності та позитивного світосприйняття.

**IV блок: Залученість у професійну діяльність: баланс «робота і відпочинок»** (розвиток усвідомленої професійної залученості шляхом досягнення гармонії між діяльністю, відпочинком, особистим життям і сенсами) містить три модулі (тривалість – 18 годин). Блок має на меті розвиток усвідомленого ставлення до професійної діяльності, запобігання емоційному вигоранню та відновлення життєвого балансу.

Таким чином, структура тренінгової програми забезпечує поступовий розвиток особистості: від саморозуміння і самоприйняття до гармонійної взаємодії з іншими, світом та власною професійною діяльністю. Це створює підґрунтя для

зниження деструктивних психологічних захистів, підвищення рівня усвідомленості та досягнення особистісної гармонії.

Ключовими орієнтирами під час побудови комплексної програми стали три такі основні принципи позитивної психотерапії [15]: принцип надії, що фокусується на людських ресурсах; принцип балансу, який досліджує життя й розвиток особистості у чотирьох сферах: тіло, контакти (стосунки), досягнення та фантазії, мрії, ідеали; принцип самодопомоги, що акцентує увагу на внутрішній готовності, активності та вольових зусиллях самої людини у подоланні складних життєвих обставин та досягненні позитивних змін у власному житті [16].

З боку тренера постійно здійснювався контроль за станом учасників за допомогою усних звітів, проєктивних методик, рефлексії, «шерінгу», що давало змогу відстежувати динаміку, зіставляючи стан учасників тренінгу на початку та після закінчення кожного заняття. Такий нагляд забезпечував організацію своєчасної та необхідної підтримки для учасників тренінгу. Основна увага в процесі роботи була зосереджена на виявленні та розвитку особистісного потенціалу, корекції дисбалансу в системі життєвих сфер, збалансуванні системи ставлень через формування здатності до самоусвідомлення, прийняття себе та підвищення рівня самоцінності. Визначальна роль у досягненні поставленої мети належала технікам методу Позитивної психотерапії. Провідними засобами впливу стали метафори, казки, притчі, релаксаційні вправи та рольові ігри, групова дискусія.

Ефективність тренінгу зростала завдяки регулярному виконанню домашніх завдань, постійному веденню щоденника самоспостереження та дослідженню й відпрацюванню глибинних запитів в особистій терапії. Такий формат сприяв безперервності процесу навчання та розвитку рефлексії.

В цьому емпіричному дослідженні використовувались такі сучасні методики: «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) [19]; Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) [18; 21]; Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості В. Століна та С. Пантілєєва [4].

Вибірку склали учасники навчального проєкту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – загалом 30 осіб віком від 20 до 42 років, 26 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками.

Для вимірювання тенденції до використання різних механізмів психологічного захисту у контексті нашого дослідження було застосовано методику «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Х. Келлерманом (Life Style Index – LSI) [19].

Задля вивчення особистісних характеристик та особливостей гармонійності функціонування особистості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденахом [18].

Дослідження динаміки вираженості компонентів самоствавлення проводилось із застосуванням Теста-опитувальника для визначення самоствавлення особистості В. Століна та С. Пантілеева [4].

Емпіричне дослідження відбувалося у два етапи. На першому етапі увага зосереджувалась на аналізі змін у досліджуваних характеристиках до та після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії. На другому етапі учасники експериментальної групи пройшли додатковий тренінг, розроблений у межах методу Позитивної психотерапії. Такий двоетапний підхід дав змогу оцінити як безпосередній вплив навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії, так і його можливості у поєднанні з тренінгом у цьому ж методі.

Результати першого етапу засвідчили конструктивні особистісні зміни у досліджуваних після завершення навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії. Отримані дані підтвердили позитивну динаміку показників самоствавлення, що свідчить про потенціал методу у гармонізації внутрішнього світу особистості та підвищенні її психологічного благополуччя.

Узагальнення результатів зіставлення вибірок до та після навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії дало підстави для висновку, що чим менш збалансованою є система самоствавлення, тим більш актуальною для людини стає потреба у формуванні системи психологічних захистів – як адаптивних, що підтримують психічну рівновагу, так і неадаптивних, які можуть стати перешкодою для гармонійного функціонування. Водночас адаптивне використання захисних механізмів сприяє розвитку особистісної гармонійності та цілісності.

Окремий інтерес у рамках цього дослідження представляє аналіз можливостей Позитивної психотерапії в гармонізації особистості шляхом актуалізації її ресурсів (первинних і вторинних актуальних здібностей), а також через корекцію дисбалансу між основними сферами життя. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між механізмами психологічного захисту та сферами переробки конфліктів згідно з моделлю Балансу на матеріалі вибірки після завершення навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії виявив тенденцію до зменшення кількості взаємумовленостей досліджуваних параметрів. Це свідчить про зростання внутрішньої узгодженості та автономності особистісної системи, що, у свою чергу, підтверджує конструктивний вплив позитивної психотерапії на процеси особистісного розвитку й гармонізації.

Наступним етапом дослідження ефективності застосування методу Позитивної психотерапії у корекції психологічних захистів і гармонізації особистісного функціонування стало зіставлення двох вибірок досліджуваних: до проходження навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії ( $N = 33$ ) і після навчання на Базовому курсі, а також участі у тренінгу, спрямованому на зміцнення внутрішніх ресурсів і гармонізацію особистості ( $N = 30$ ). Таким чином, друга група досліджуваних характеризується максимальною професійною і особистісною

залученістю до Позитивної психотерапії та інтеграцією засад методу у власний досвід, що дає змогу розглядати її як показову для оцінки глибини та стабільності позитивних особистісних змін.

Для загального орієнтування в динаміці зміни напруженості захисних механізмів залежно від досвіду залученості у навчання в методі Позитивної психотерапії наведемо кількісні дані за вираженістю захисних механізмів у трьох вибірках: до проходження курсу, після проходження курсу, після проходження курсу та тренінгу.

Таблиця 1

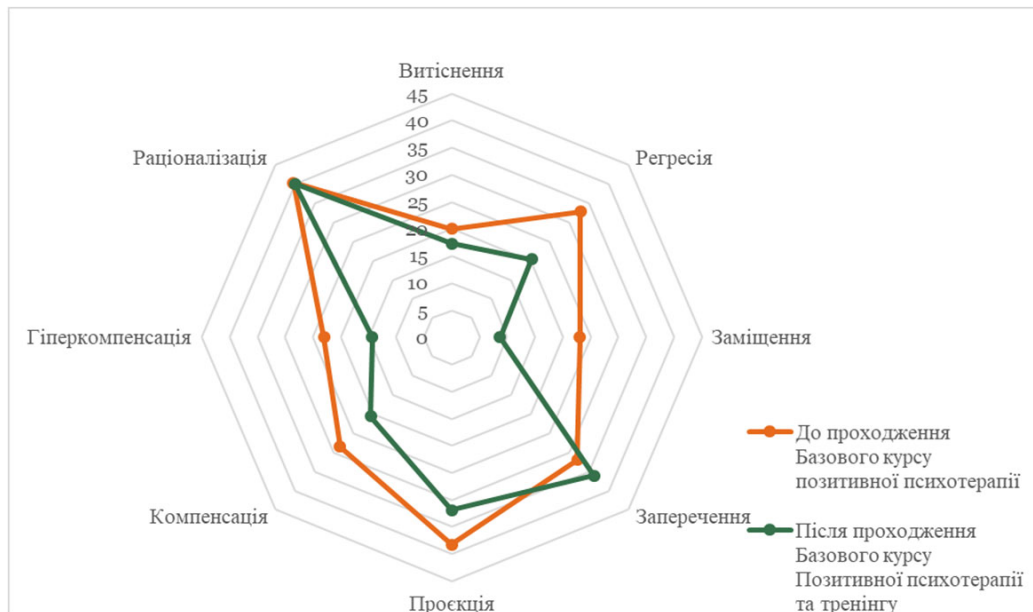
**Описові статистики трьох вибірок за шкалами методики  
«Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Г. Келлермана**

| Захисні механізми                                       | Характеристики вибірки                                         |        |                                                                   |        |                                                                               |        |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                         | До проходження<br>Базового курсу<br>Позитивної<br>психотерапії |        | Після проходження<br>Базового курсу<br>Позитивної<br>психотерапії |        | Після проходження<br>Базового курсу<br>Позитивної психотерапії<br>та тренінгу |        |
|                                                         | μ                                                              | σ      | μ                                                                 | σ      | μ                                                                             | σ      |
| Витіснення                                              | 20,30                                                          | 15,306 | 15,76                                                             | 13,236 | 17,33                                                                         | 15,742 |
| Регресія                                                | 32,76                                                          | 21,022 | 28,94                                                             | 20,101 | 20,33                                                                         | 13,631 |
| Заміщення                                               | 23,03                                                          | 20,839 | 19,39                                                             | 19,029 | 8,67                                                                          | 8,604  |
| Заперечення                                             | 31,97                                                          | 14,559 | 29,21                                                             | 12,884 | 36,13                                                                         | 16,604 |
| Проекція                                                | 38,24                                                          | 26,927 | 35,39                                                             | 24,477 | 31,90                                                                         | 24,979 |
| Компенсація                                             | 28,48                                                          | 20,329 | 21,52                                                             | 16,031 | 20,67                                                                         | 18,557 |
| Гіперкомпенсація                                        | 23,03                                                          | 19,282 | 16,06                                                             | 12,232 | 14,33                                                                         | 13,566 |
| Раціоналізація                                          | 40,39                                                          | 16,759 | 34,73                                                             | 16,356 | 40,03                                                                         | 18,089 |
| Індекс загальної<br>напруженості<br>захисних механізмів | 29,45                                                          | 13,650 | 26,82                                                             | 12,069 | 24,27                                                                         | 11,194 |

Як бачимо з табл. 1, існує цілком експліцитна тенденція до зниження напруженості психологічних захистів по мірі заглиблення досліджуваних у навчання в методі Позитивної психотерапії. Винятки становлять такі захисні механізми, як заперечення (31,97 → 29,21 → 36,13) та раціоналізація (40,39 → 34,73 → 40,03). Описана динаміка наочно представлена на рис. 1.

Безперечно, зниження показників витіснення, регресії, заміщення, проекції, компенсації, гіперкомпенсації і відносна стабільність показника раціоналізації свідчать про виражене наочності вибудови конструктивної системи психологічних захистів у процесі засвоєння теоретичної і тренінгової програми в методі Позитивної психотерапії.

Зростання показника заперечення, який після деякого падіння у процесі проходження Базового курсу Позитивної психотерапії знову піднявся після тренінгу, можна пояснити тим фактом, що тренінгова робота передбачає певні інтервенції в особистісне Я, що так чи інакше може викликати негативні емоції, актуалізу-



**Рис. 1. Динаміка змін механізмів психологічного захисту у вибірках до та після Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу**

вати внутрішні конфлікти, які, у свою чергу, провокують захисний механізм для підтримки психологічної рівноваги і особистісного комфорту.

Подальше порівняння вибірок на основі статистичних критеріїв та результати зіставного аналізу вираженості захисних механізмів у вибірках до навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії, а також після навчання й тренінгу за непараметричним критерієм U-Манна-Уїтні свідчать про те, що, попри наявність описаних кількісних розбіжностей у середніх показниках по вибірках, статистично значущі розбіжності між аналізованими групами були зафіксовані лише за двома показниками, як-от регресія і заміщення. Це ще раз свідчить на користь нашого припущення, що навчання в методі Позитивної психотерапії, апелюючи до раціональної особистісної підструктури, забезпечує врівноваження психологічних захистів і їхню редукцію, а тренінгова робота, зачіпаючи глибинні структури психіки, сприяє поступовій планомірній перебудові особистісної системи, у процесі чого може виникати тимчасове загострення проявів того чи іншого захисту.

Аналогічній процедурі підлягали дані, отримані на основі Методики дослідження самоствавлення В. Століна. Як показали результати зіставлення непарних вибірок (до та після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу) на основі вираженості компонентів самоствавлення, статистично значущі відмінності між аналізованими групами були зафіксовані за показниками самоінтересу, самокерівництва, саморозуміння ( $p \leq 0,05$ ), а також самоповаги, ауто-симпатії, самовпевненості, самоприйняття, інтересу до себе та інтегрального самоствавлення ( $p \leq 0,01$ ). Таким чином, результати дають змогу дійти висновку

про суттєві відмінності у самосприйнятті з більшості аспектів, крім тих, що стосуються оцінки ставлення інших та самозвинувачення.

Задля прослідковування динаміки компонентів самоствавлення у табл. 2 наведено кількісні дані за трьома вибірками досліджуваних, де можна побачити, що чим більший досвід залученості досліджуваних до роботи в методі Позитивної психотерапії, тим вираженішими є компоненти самоствавлення. Беручи за основу ключові методики, констатуємо яскраву вираженість більшості компонентів самоствавлення у досліджуваних після участі у тренінгу ( $> 74$  – ознака яскраво виражена).

Примітно, що здебільшого зворотна тенденція спостерігається за показником стандартного відхилення, менші значення якого свідчать про більшу однорідність показників у вибірці.

Таблиця 2

**Описові статистики трьох вибірок за шкалами Методики дослідження самоствавлення В. Століна**

| Компоненти самоствавлення  | Характеристики вибірки                                |          |                                                          |          |                                                                      |          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|----------|
|                            | До проходження Базового курсу Позитивної психотерапії |          | Після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії |          | Після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії та тренінгу |          |
|                            | $\mu$                                                 | $\sigma$ | $\mu$                                                    | $\sigma$ | $\mu$                                                                | $\sigma$ |
| Інтегральне самоствавлення | 82,80                                                 | 21,251   | 83,31                                                    | 20,497   | 94,99                                                                | 3,761    |
| Самоповага                 | 69,82                                                 | 30,623   | 71,00                                                    | 28,757   | 90,20                                                                | 11,868   |
| Аутосимпатія               | 70,72                                                 | 29,767   | 71,54                                                    | 29,744   | 91,48                                                                | 9,550    |
| Очікуване ставлення інших  | 59,31                                                 | 27,605   | 62,24                                                    | 26,773   | 61,49                                                                | 16,895   |
| Самоінтерес                | 78,88                                                 | 27,359   | 80,70                                                    | 26,768   | 88,54                                                                | 14,387   |
| Самовпевненість            | 67,77                                                 | 23,872   | 71,29                                                    | 21,128   | 83,00                                                                | 12,916   |
| Ставлення інших            | 49,41                                                 | 22,903   | 57,67                                                    | 23,197   | 47,90                                                                | 11,348   |
| Самоприйняття              | 72,99                                                 | 32,891   | 76,22                                                    | 29,036   | 95,92                                                                | 6,752    |
| Самокерівництво            | 64,15                                                 | 24,565   | 67,15                                                    | 25,123   | 75,26                                                                | 13,468   |
| Самозвинувачення           | 39,69                                                 | 26,186   | 33,72                                                    | 22,183   | 32,92                                                                | 26,081   |
| Інтерес до себе            | 73,83                                                 | 30,253   | 79,78                                                    | 24,240   | 90,78                                                                | 18,688   |
| Саморозуміння              | 66,26                                                 | 30,287   | 71,25                                                    | 26,658   | 83,66                                                                | 16,011   |

Слід зазначити, що деякі показники у трьох досліджуваних групах відрізняються надто суттєво. Зокрема: самоповага (69,82  $\rightarrow$  71,00  $\rightarrow$  90,20 відповідно), аутосимпатія (70,72  $\rightarrow$  71,54  $\rightarrow$  91,48 відповідно), самоприйняття (72,99  $\rightarrow$  76,22  $\rightarrow$  95,92 відповідно). Із зазначених кількісних даних стає очевидно, що в третій вибірці – учасників тренінгу – аналізовані аспекти самоствавлення є максимально вираженими, що свідчить про конструктивну роль тренінгу як інструмента, дія якого спрямована на усвідомлення та прийняття себе, розвиток особистісного потенціалу та ціннісного ставлення до себе.

Виходячи з принципу холістичного бачення особистості, ми розглянули можливі відмінності досліджуваних груп за критеріями, що лежать в основі Вісбаденського опитувальника за методом позитивної психотерапії, а саме первинних і вторинних актуальних здібностей та сфер життя за Моделлю балансу.

Згідно з результатами зіставлення непарних вибірок (до та після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу) на основі показників Вісбаденського опитувальника за методом позитивної психотерапії (WIPPF), статистично значущі відмінності між вибірками були зафіксовані за такими вторинними актуальними здібностями, як охайність, ввічливість ( $p \leq 0,05$ ); акуратність, вірність ( $p \leq 0,01$ ). Первинні: віра/сенс/релігія ( $p \leq 0,05$ ); терпіння, ніжність/сексуальність, любов ( $p \leq 0,01$ ). Більш того, в учасників тренінгу з розвитку актуальних здібностей було помічено, що показники останніх наблизилися до оптимальної норми. Зазначимо, що початково багато з них, перебуваючи в діапазоні норми, все ж таки мали тенденцію до підвищення.

Крім цього, кількісні зміни стосувалися також компонентів Моделі балансу, як-от: Фантазії ( $p \leq 0,05$ ), Контакти ( $p \leq 0,01$ ). Задля забезпечення комплексного підходу до вивчення механізмів взаємозумовленості сфер переробки конфліктних реакцій психологічними захистами нами був здійснений відповідний кореляційний аналіз.

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки захисних механізмів і основних сфер переробки конфліктів згідно з Моделлю балансу (за Н. Пезешкеаном) після навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії та проходження тренінгу**

| Сфери моделі балансу<br>Захисні механізми         | Фантазії | Тіло/<br>відчуття | Діяльність | Контакти |
|---------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|----------|
| Витіснення                                        | -,185    | ,390*             | -,385*     | ,003     |
| Регресія                                          | -,165    | ,466**            | -,191      | ,375*    |
| Заміщення                                         | ,009     | ,303              | ,007       | ,076     |
| Заперечення                                       | -,142    | ,075              | -,081      | -,007    |
| Проекція                                          | -,204    | ,310              | -,259      | ,123     |
| Компенсація                                       | ,069     | ,579**            | -,327      | ,494**   |
| Гіперкомпенсація                                  | -,156    | ,280              | -,145      | -,131    |
| Раціоналізація                                    | ,054     | ,099              | ,271       | ,013     |
| Індекс загальної напруженості захисних механізмів | -,137    | ,496**            | -,215      | ,189     |

Як можна побачити з табл. 3, після проходження тренінгу сфери переробки конфліктних реакцій стали більш пов'язаними з механізмами психологічного захисту, ніж після проходження навчання на Базовому курсі. Зокрема, сфера тіла/відчуттів помірно прямо корелює на рівні значущості  $p \leq 0,01$  з регресією ( $r = 0,466$ ), компенсацією ( $r = 0,579$ ), індексом загальної напруженості захисних

механізмів ( $r = 0,496$ ), а на рівні  $p \leq 0,05$  – з витісненням ( $r = -0,390$ ). Можемо стверджувати, що найбільш підтримуваною з боку захисних механізмів у досліджуваній вибірці є сфера тіла/відчуттів, оскільки саме ця сфера показала найбільше корелятив серед механізмів психологічного захисту на всіх трьох етапах аналізу (до Базового курсу, після Базового курсу, після Базового курсу і тренінгу). Таким чином, використовуючи тіло як засіб регулювання переживань і внутрішніх конфліктів, досліджувані послуговуються психологічними захистами задля уникнення дискомфорту.

Сфера контактів, яка була вільною від впливу психологічних захистів на попередніх етапах дослідження, показала помірні прямі кореляції на рівні  $p \leq 0,05$  з регресією ( $r = 0,375$ ) та на рівні  $p \leq 0,01$  з компенсацією ( $r = 0,494$ ). Взаємозв'язок регресії і сфери контактів може вказувати на те, що після тренінгу досліджувані стали більш залежними від оточуючих, почали відкрито шукати підтримки й розуміння подібно тому, як це робили на етапі формування особистості. Взаємозв'язок з компенсацією демонструє тенденцію до використання соціальної взаємодії як засобу врівноважування внутрішнього неспокою і психічної напруги. Адже якісна соціальна взаємодія забезпечує можливість підтримки з боку оточуючих, що, в свою чергу, допомагає знизити рівень внутрішньої напруги та невпевненості.

Сфера діяльності має помірний обернений кореляційний зв'язок з витісненням ( $r = -0,385$ ) на рівні значущості  $p \leq 0,05$ . Це вказує на те, що активна зайнятість може знижувати потребу у використанні витіснення як захисного механізму, або навпаки, вищий рівень витіснення може урівноважити діяльнісну сферу. Обидва варіанти не є конструктивними, оскільки дають змогу лише тимчасово уникнути усвідомлення емоційних проблем, отже, зумовлюють поступове наростання психологічної напруги. Проте, як вже зазначалось, такий стан речей є природним для тренінгової роботи, оскільки вона зазвичай торкається глибинних особистісних питань і викликає необхідність особистісних змін, що може бути сприйнято як загроза стабільності та комфорту особистісного Я.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Результати впровадженої тренінгової програми підтвердили ефективність застосування методу Позитивної психотерапії у корекції психологічних захистів та розвитку позитивного самоставлення особистості. Динаміка змін у механізмах психологічного захисту у вибірках до та після Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу засвідчила тенденцію до зниження напруженості психологічних захистів у міру особистісного заглиблення учасників у метод. Виняток становили такі механізми, як заперечення та раціоналізація: перший залишався відносно стабільним, тоді як другий демонстрував певне підвищення, що може свідчити про планомірну перебудову системи захистів і тимчасове посилення окремих з них у процесі внутрішніх змін. Зниження показників витіснення, регресії, заміщення, проєкції, компенсації, гіперкомпенсації і відносна стабільність показника раціоналізації свідчить про формування більш конструктивної

системи психологічних захистів унаслідок опанування матеріалом тренінгової програми.

Позитивних змін також зазнала система самоставлення: спостерігалось підвищення більшості показників, зокрема самоповаги, аутосимпатії та самоприйняття, що відображає зростання рівня самоприйняття і внутрішньої гармонійності. Незначні коливання залишилися лише у показниках ставлення до оцінки з боку інших та самозвинувачення.

Встановлено, що після проходження тренінгу в методі Позитивної психотерапії три сфери переробки конфліктних реакцій (Тіло/відчуття, Контакти та Діяльність) продемонстрували більш тісний взаємозв'язок з механізмами психологічного захисту, ніж після завершення лише Базового курсу. Це може відображати поглиблення процесу саморефлексії у тренінговій роботі, що супроводжується актуалізацією внутрішніх захисних механізмів як тимчасової адаптивної реакції у процесі особистісного зростання.

Отримані результати підтверджують, що розвиток особистісного потенціалу, ціннісного ставлення до себе та самоприйняття в учасників цієї тренінгової програми є свідченням конструктивної ролі Позитивної психотерапії у гармонізації особистості та, як наслідок, у корекції неадаптивних психологічних захистів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в аналізі впливу поглиблених рівнів навчання методу Позитивної психотерапії (зокрема, консультативного і майстер-курсу) на особистісні диспозиції, рівень саморегуляції та гармонізацію системи життєвих цінностей учасників.

#### Список використаних джерел і літератури

1. Купрєєва О. 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. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2011\\_8\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_20).
2. Максименко С., Прокоф'єва О., Царькова О., Кочкурова О. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 256 с.
3. Овсяннікова Я. 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.
4. Сердюк Л., Данилюк І., Турбан В., Пенькова О., Володарська Н. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
5. Чиханцова О. Розвиток життєстійкості особистості у процесі професійної підготовки психологів: монографія. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. 272 с.
6. Чиханцова О. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 21–33. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp\\_2021\\_3\(1\)\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3(1)_4).
7. Bakhshi S., Khalili M., Sadeghi M. The effects of positive psychotherapy on emotional burn-out and self-efficacy in counselors. *International Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 11(2). P. 57–64.

8. Eryilmaz A., Kemer G. The effectiveness of group positive psychotherapy on subjective well-being and resilience. *Journal of Positive Psychology*. 2019. Vol. 14 (5). P. 634–641.
9. Furchtlehner L.M., Fischer E., Schuster R., Laireiter A.-R. A comparative study on the efficacy of group positive psychotherapy and group cognitive-behavioral therapy. *Journal of Happiness Studies*. 2024. Vol. 25. P. 1123–1141.
10. Hersoug A.G., Høglend P., Ulberg R. Changes in defense mechanisms following psychotherapy: A longitudinal study using the DMRS. *Psychotherapy Research*. 2019. Vol. 29 (4). P. 510–523.
11. Kahl K.G., Winter L., Schweiger U. The efficacy of positive psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 833784. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.833784.
12. Khanetska N.V.pozytyvna psykhoterapiia: Teoretyko-praktychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv. Khmelnytskyi, 2015. 180 s.
13. Moeini B., Shafiei F., Aghamohamadian H. The impact of positive psychotherapy on self-acceptance and interpersonal relations. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 14 (3). P. 1–10.
14. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer, 1996. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-61120-0>.
15. Peseschkian N. Positive Psychotherapy. Theory and Practice of a New Method. Berlin; Heidelberg; New York; London; Paris; Tokyo: Springer, 2000. 350 p.
16. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Wiesbaden: Balancing Publishing, 2006. 310 p.
17. Peseschkian N., Deidenbach H. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer, 1988. 300 p.
18. Peseschkian N., Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie (WIPPF). Berlin; New York: Springer Verlag, 1988. 150 s.
19. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. In: Izard E. (Ed.) *Emotions in Personality and Psychopathology*. New York: Plenum Press, 1979. P. 229–257.
20. Rashid T., Seligman M.E.P. Positive Psychotherapy: Clinician's Guide. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2023. 384 p.
21. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1 (1). P. 11–14. URL: [http://www.positum.org/files/the\\_global\\_psychotherapist.\\_vol.1.\\_no.1.\\_jan.2021.pdf](http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist._vol.1._no.1._jan.2021.pdf).

### References

1. Kuprieieva, O. (2011). Sotsialno-psykholohichniy treninh yak tekhnolohiia psykholohichnoho suprovodu protsesu adaptatsii studentiv-pershokursnykiv [Socio-psychological training as a technology of psychological support for freshmen adaptation]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy*, 8, 158–167. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2011\\_8\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_20) [in Ukrainian].
2. Maksymenko, S, Prokofieva, O., Tsarkova, O., & Kochkurova, O. (2015). *Praktykum iz hrupovoi psykhotekorektsii: pidruchnyk* [Workshop on group psychocorrection: Textbook]. Melitopol: Liuks [in Ukrainian].
3. Ovsiannikova, Ya. (2008). Sotsialno-psykholohichniy treninh yak zasib podolannia stresovykh vplyviv na pratsivnyka ekstremalnoho vydu diialnosti [Socio-psychological training as a means of overcoming stress in extreme professions]. *Psykholoho-pedahohichna skladova pidhotovky pratsivnykiv systemy MVS: materialy naukovo-praktychnoi konferentsii*, 47–49 [in Ukrainian].

4. Serdiuk, L., Danyliuk, I., Turban, V., Penkova, O., & Volodarska, N. (2018). *Psykhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: Monohrafiia* [Psychological technologies of self-determination of personality development: Monograph]. Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
5. Chykhantsova, O. (2017). *Rozvytok zhyttiistiikosti osobystosti u protsesi profesiinoi pidhotovky psykholohiv: monohrafiia* [Development of personality resilience in the process of professional training of psychologists]. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].
6. Chykhantsova, O. (2021).pozytyvna psykhoterapiia yak faktor sprianni rozvytku zhyttiistiikosti osobystosti [Positive psychotherapy as a factor of promoting personality resilience development]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty*, 3 (1), 21–33. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2021\\_3\(1\)\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3(1)_4) [in Ukrainian].
7. Bakhshi, S., Khalili, M., & Sadeghi, M. (2021). The effects of positive psychotherapy on emotional burnout and self-efficacy in counselors. *International Journal of Applied Psychology*, 11 (2), 57–64 [in English].
8. Eryilmaz, A., & Kemer, G. (2019). The effectiveness of group positive psychotherapy on subjective well-being and resilience. *Journal of Positive Psychology*, 14 (5), 634–641 [in English].
9. Furchtlehner, L.M., Fischer, E., Schuster, R., & Laireiter, A.-R. (2024). A comparative study on the efficacy of group positive psychotherapy and group cognitive-behavioral therapy. *Journal of Happiness Studies*, 25, 1123–1141 [in English].
10. Hersoug, A.G., Høglend, P., & Ulberg, R. (2019). Changes in defense mechanisms following psychotherapy: A longitudinal study using the DMRS. *Psychotherapy Research*, 29 (4), 510–523 [in English].
11. Kahl, K.G., Winter, L., & Schweiger, U. (2022). The efficacy of positive psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 833784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833784> [in English].
12. Khanetska, N. (2015). *Pozytyvna psykhoterapiia: Teoretyko-praktychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv* [Positive psychotherapy: Theoretical and practical guide for university students]. Khmelnytskyi [in English].
13. Moeini, B., Shafiei, F., & Aghamohamadian, H. (2020). The impact of positive psychotherapy on self-acceptance and interpersonal relations. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14 (3), 1–10 [in English].
14. Peseschkian, N. (1996). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-61120-0> [in English].
15. Peseschkian, N. (2000). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin, Heidelberg, New York, London, Paris, Tokyo: Springer [in English].
16. Peseschkian, N. (2006). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Wiesbaden: Balancing Publishing [in English].
17. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin: Springer [in English].
18. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie (WIPPF)*. Berlin & New York: Springer Verlag [in English].
19. Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H.R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. In E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology* (pp. 229–257). New York: Plenum Press [in English].
20. Rashid, T., & Seligman, M.E.P. (2023). *Positive psychotherapy: Clinician's guide* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press [in English].
21. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*, 1 (1),

11–14. Retrieved from: [http://www.positum.org/files/the\\_global\\_psychotherapist.\\_vol.1.\\_no.1.\\_jan.2021.pdf](http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist._vol.1._no.1._jan.2021.pdf) [in English].

**Myronenko O. S.**

Master of Psychology,

Postgraduate Student

G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences  
of Ukraine

## **EFFECTIVENESS OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN DEVELOPING POSITIVE SELF-ATTITUDE AND CORRECTION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES OF THE PERSONALITY**

The article reveals the relevance of the problem of correction of maladaptive psychological defenses and harmonization of personal functioning in the context of modern socio-psychological challenges. The need for scientifically based approaches aimed at revealing the potential of the individual, increasing the level of self-acceptance, developing reflexivity and value integration is emphasized. The purpose of the article is to reveal the content and analyze the results of the implementation of a comprehensive program of psychological support for the development of positive self-attitude and correction of psychological defenses by means of positive psychotherapy. A description and empirical outcomes of the training program, which consists of four blocks and is a developmental psychological and therapeutic system built on the principles of positive psychotherapy, are presented. The program was implemented in a group work format for 24 weeks (13 classes of 6 hours each) among students of the basic course of Positive Psychotherapy of the Terra Balance Center. The training for stabilizing self-esteem and the system of personal attitudes is based on the assumption that the use of methods and techniques of positive psychotherapy contributes to personal growth, strengthening the self-concept, harmonization of its structural components and, accordingly, correction of psychological defenses. The scientific novelty of the program lies in the creation of a holistic correctional and developmental model aimed at the comprehensive harmonization of the personality with simultaneous work on self-perception, interpersonal contacts, the value-meaning sphere and professional self-realization. The results obtained indicate a pronounced tendency to reduce the intensity of psychological defenses as the subjects immerse themselves in the method of Positive Psychotherapy, as well as constructive changes in the system of self-attitudes. An increase in self-acceptance, positive attitude towards oneself, harmonization of internal experience and an increase in the level of self-regulation were recorded.

**Key words:** positive psychotherapy, WIPPF, psychological defenses, self-attitude, self-esteem, self-regulation, actual capacities.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 29.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025

