

УДК 159.923(043)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-11>

РОЗВИТОК ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Мельничук Ірина Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3545-2117

У статті висвітлено наукові підходи до розвитку духовної сфери особистості. Духовний потенціал розглядається як внутрішній ресурс людини, який визначає її здатність до самопізнання, розвитку, самовдосконалення та взаємодії з вищими цінностями й сенсами. Він включає емоційний, інтелектуальний, духовний, моральний, культурний та етичний аспекти, які сприяють усвідомленню себе і свого місця у світі.

Обґрунтовано доцільність використання методу позитивної психотерапії для становлення, розвитку й корекції духовної сфери особистості. Розкрито специфіку використання методу позитивної психотерапії для духовного розвитку особистості, наведено приклади технік, які може використати психолог у роботі з клієнтом. У методі позитивної психотерапії духовний потенціал активізується через фокус на ресурсах людини, розвиток гармонії, усвідомлення цінностей і сенсу життя, через практики само-рефлексії.

Основними складниками позитивної психотерапії є такі: *positum*-підхід, що базується на принципі надії до позитивного вирішення будь-якої проблеми; психодинамічний диференційний аналіз змісту конфліктів, що базується на принципі балансу актуальних і базових здібностей «знати» й «любити»; п'ятикроковій стратегії психотерапевтичної допомоги на основі принципу самодопомоги.

Для гармонізації та духовного розвитку людини рекомендовано застосовувати методи й техніки позитивної психотерапії, які спрямовані на розвиток розуміння та приймання себе, усвідомлення свого потенціалу, перспектив розвитку й духовного самовдосконалення. Метод спрямований на навчання створення майбутнього через усвідомлене прийняття повсякденних обставин. Прийняття повної відповідальності за своє життя дає змогу клієнту здійснювати конкретні дії для трансформації власної реальності. Позитивна психотерапія допомагає людині зрозуміти, як вона може активно впливати на своє життя, змінити свої звички і ставлення для досягнення гармонії й розвитку духовного потенціалу.

Ключові слова: духовність, духовний потенціал, позитивна психотерапія, п'ятикрокова модель позитивної психотерапії.

Melnychuk Iryna. Development of the spiritual potential of the personality using positive psychotherapy

The article highlights scientific approaches to the development of the spiritual sphere of the individual. Spiritual potential is considered as an internal resource of a person, which determines his ability to self-discovery, development, self-improvement and interaction with higher values and meanings. It includes emotional, intellectual, spiritual, moral, cultural and ethical aspects that contribute to the awareness of oneself and one's place in the world.

The expediency of using the method of positive psychotherapy for the formation, development and correction of the spiritual sphere of the individual is substantiated. The specifics of using the method of positive psychotherapy for the spiritual development of the individual are revealed, and examples of techniques that a psychologist can use in working with a client are given. In the method of positive psychotherapy, spiritual potential is activated through a focus on human resources, the development of harmony, awareness of values and the meaning of life, through the practice of self-reflection.

The main components of positive psychotherapy are: *Positum*-approach based on the principle of hope for a positive solution to any problem; psychodynamic differential analysis of the content of conflicts, based on the principle of balance of actual and basic abilities to "know" and "love"; five-step strategy of psychotherapeutic assistance based on the principle of self-help.

For the harmonization and spiritual development of a person, it is recommended to use the methods and techniques of positive psychotherapy, which are aimed at the development of self-understanding and acceptance, awareness

of one's potential, prospects for development and spiritual self-improvement. The method is aimed at teaching the creation of the future through conscious acceptance of everyday circumstances. Accepting full responsibility for his life allows the client to take concrete actions to transform his own reality. Positive psychotherapy helps a person understand how he can actively influence his life, change his habits and attitudes to achieve harmony and develop spiritual potential.

Key words: spirituality, spiritual potential, positive psychotherapy, five-step model of positive psychotherapy.

Вступ

Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, які постають перед суспільством в умовах війни, а також невизначеністю майбутнього й нестабільністю в політичній, економічній і соціальній сферах. У такий складний період важливо розвивати духовні та моральні якості, переосмислювати ціннісні орієнтири, виявляти щиру підтримку тим, хто її потребує, зберігати надію на позитивні зміни.

Розвиток духовного потенціалу є внутрішнім ресурсом людини, який сприяє виникненню оптимізму, цілеспрямованості й рішучості, а також допомагає знаходженню шляхів розв'язання проблем. У зв'язку з цим формування й розвиток духовного потенціалу в процесі надання психологічної допомоги клієнту набуває виняткової значущості.

Метою статті є обґрунтування методичних засад і висвітлення особливостей розвитку духовного потенціалу особистості в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Методи та дослідження теоретичних основ психології духовного розвитку особистості в контексті позитивної психотерапії включають аналіз наукових джерел, синтез та узагальнення теорій і концепцій, що дає змогу визначити основні тенденції щодо проблеми розвитку духовного потенціалу особистості.

Духовність особистості визначається нами слідом за М. Боришевським як багатовимірна система, складниками якої є утворення в структурі свідомості й самосвідомості особистості, у яких у формі ціннісних орієнтацій віддзеркалюються її найбільш актуальні морально релевантні потреби, інтереси, погляди, ставлення до навколишньої дійсності, до інших людей, до себе самої, що стали суб'єктивно значущими регуляторами активності [6, с. 12].

М. Савчин зауважує, що духовність – це внутрішнє утворення особистості, завдяки якому людина здатна творити добро для себе й інших, уміє боротися зі злом, виражати любов, переосмислювати та змінювати обставини свого життя [7].

Розвиток духовної сфери особистості, як й особистісний розвиток загалом, відбувається нерівномірно. Визріваючи протягом латентних періодів, найбільш істотні, стрибкоподібні зрушення відбуваються під час складних періодів у житті людини, що можуть бути зумовлені як нормативними кризами розвитку, так і життєвими подіями.

Е. Помиткін виокремлює механізми розвитку духовного потенціалу [5]. Він указує, що на ранніх етапах онтогенезу найбільшого розвитку набуває психологічний механізм ідентифікації, який сприяє наслідуванню дитиною образу дорослого, що може зумовлювати спочатку неусвідомлене, а згодом і свідоме прагнення до самовдосконалення [5, с. 123].

У процесі соціалізації поступово зростає вагомість психологічних механізмів децентрації та рефлексії, які формують здатність урахувати інтереси й потреби інших, що сприяє гармонійному співіснуванню в сім'ї та колективі.

Актуалізація психологічних механізмів трансценденції та усвідомлення буттєвої єдності зумовлена внутрішніми потребами духовного «Я» людини й вимагає сприятливих зовнішніх умов.

На нашу думку, кожна людина має духовний потенціал, який може по-різному проявлятися і свідчить про здатність розвивати такі внутрішні якості, як співчуття, любов, мудрість, прагнення до морального зростання, до розуміння себе і світу.

Основними компонентами духовного потенціалу, на думку вчених [3; 4; 7], є такі: самосвідомість; моральна й етична зрілість; усвідомлення вищих сенсів життя; емпатія та спів-

чуття. У зв'язку з цим окреслимо шляхи розвитку духовного потенціалу. Насамперед духовний потенціал особистості можна здійснити завдяки розвитку самосвідомості, саморефлексії, аналізу своїх думок і вчинків. У зв'язку з цим доцільним буде вивчення філософії, читання духовної літератури, ведення щоденника. Людина, яка прагне духовно розвиватися, має бути відкритою до іншого досвіду, уміти підтримувати взаєморозуміння й контактувати з людьми, які мають інші погляди.

У процесі розвитку духовного потенціалу зростає моральна відповідальність, яка може виражатися в здійсненні добрих справ, проявах турботи й підтримки, у благодійних ініціативах та участі у волонтерських програмах. Людина, яка духовно розвивається, повинна вміти ставити перед собою цілі, які допоможуть віднайти глибший сенс у житті й налаштуватися на гармонію з усесвітом.

Духовний розвиток триває впродовж усього життя, він може розвиватися через різні практики й досвіди, залежить від внутрішньої готовності людини шукати глибший сенс.

Особливості розвитку духовного потенціалу особистості розглянемо через призму основних положень позитивної психотерапії, сучасного психологічного напрямку, заснованого Н. Пезешкіаном. Назва методу походить від латинського слова «positum», що означає «має місце, реально існує», чим підкреслюється важливість урахування як позитивних, так і негативних аспектів проблеми особистості. Об'єктивне осмислення життєвих подій з акцентом на досягненнях і ресурсах допомагає клієнту позбутися почуття провини за минулі помилки, що, у свою чергу, сприяє зосередженню на майбутніх життєвих планах.

Позитивна психотерапія – це психодинамічний і короткостроковий метод психотерапії, що базується на гуманістичному підході до людини. Вона є транскультурним методом, який поєднує філософську й інтуїтивну мудрість Сходу з раціональною системністю та науковим підходом Заходу [1]. Основна філософія методу спрямована на створення внутрішньої та зовнішньої гармонії особистості, розкриття її потенціалу, постановку цілей і пошук шляхів їх досягнення.

Результати

У методі позитивної психотерапії здійснюється акцент на активізації внутрішніх ресурсів людини для подолання труднощів і досягнення гармонії. У цьому контексті духовний потенціал людини може розглядатися як важливий складник психічного здоров'я.

Важливим елементом позитивної психотерапії є фокусування на цінностях і сенсі життя, робота над усвідомленням своїх прагнень і мети, що сприяє знаходженню більш глибокого духовного зв'язку із самим собою і своїм оточенням.

Психологічна підтримка клієнта із застосуванням вправ і технік позитивної психотерапії сприяє впровадженню основних принципів – надії, балансу й самодопомоги, кожен із яких має відповідну методичну основу.

Принцип надії передбачає застосування позитивного підходу до розуміння здібностей і потенціалу людини. У межах цього принципу психотерапевт допомагає клієнту звернути увагу на власні ресурси й досягнення, а також побачити в проблемах можливість для зростання [2]. Основними методами реалізації принципу є позитивна інтерпретація проблем, розширення погляду клієнта на ситуацію через знайомство з альтернативним ставленням до його проблеми в різних культурах; а також використання метафор і притч із психотерапевтичним змістом.

Принцип балансу ґрунтується на проведенні диференційного аналізу розвитку особистості, який сприяє гармонізації первинних і вторинних актуальних здібностей людини. За концепцією Н. Пезешкіана, первинні здібності включають здатність любити і приймати любов, тоді як вторинні здібності стосуються вміння навчатися й навчати інших.

Принцип самодопомоги реалізується через п'ятиступеневу модель, яка є стратегією гармонізації, адаптації та розвитку особистості. Спочатку ця модель застосовується в процесі пси-

хотерапії, а згодом – для підтримки здатності людини допомагати собі та своєму оточенню: членам родини, друзям, колегам.

Згідно з основними принципами позитивної психотерапії, кожна людина від народження володіє двома базовими здібностями: пізнавати й любити, які можуть бути як вродженими, так і набутими [8]. Їхній розвиток і диференціація залежать від природних фізичних даних, зовнішнього середовища (сімейного та культурного), а також особливостей епохи, у якій живе людина. У результаті цього утворюються унікальні поєднання основних рис особистості. Саме це положення позитивної психотерапії ми вважаємо фундаментальним у процесі розвитку духовного потенціалу особистості.

На етапі роботи, спрямованому на гармонізацію, здійснюється розподіл енергії між основними сферами життєдіяльності: фізичною, ментальною, соціально-комунікативною та духовною.

Фізична сфера охоплює задоволення базових потреб в їжі, сні, тілесних контактах, догляді за зовнішністю, руховій активності, а також переживання болю, комфорту чи дискомфорту в тілі. Ментальна сфера включає задоволення пізнавальних інтересів, професійні досягнення й розвиток. Соціально-комунікативна сфера пов'язана зі спілкуванням і взаємодією з іншими людьми. Духовна сфера охоплює світоглядні та релігійні переживання, а також мрії та фантазії про майбутнє.

Важливо зазначити, що дисбаланс розвитку у вищевказаних сферах може призводити до негативних наслідків. Зокрема, у тілесній сфері – до ризику появи психосоматичних захворювань, у ментальній – до виникнення агресивних реакцій або перфекціонізму, у соціально-комунікативній – до самотності чи депресії, а в духовній – до тривожності або психічних розладів.

Під час виявлення дисбалансу в окремій сфері життя клієнта першочергово досліджують можливості гармонізації та перерозподілу між різними галузями. Лише на заключному етапі за умови збереження проблеми послідовно обговорюють заходи для вирівнювання найбільш проблемної сфери. Це досягається через використання простих і конкретних рекомендацій щодо зміни стилю життя клієнта, особливостей його взаємодії із соціальним оточенням, а також через методику планування майбутнього з урахуванням усіх сфер життєдіяльності.

Особистісний розвиток значною мірою залежить від початкових взаємин у дитячому віці, зокрема особливостей ставлення батьків до питання духовності, адже в дорослому віці людина схильна відтворювати родинні взаємини та традиції. У цьому контексті Н. Пезешкіан визначає чотири ключові моделі для наслідування: ставлення до себе – прийняття чи неприйняття власної особистості (Я); ставлення до партнера – взаємодія зі здатністю любити (Ти); ставлення до інших людей і суспільства – взаємовідносини із соціумом (Ми); ставлення до світової спільноти – формування світогляду та його вплив на характер стосунків (Пра-Ми) [8].

У процесі гармонізації духовного розвитку особистості опрацьовуються актуальні й базові конфлікти клієнта. Актуальний конфлікт виникає під впливом зовнішніх обставин (наприклад, зміни професійної діяльності), а також мікротравм у важливих міжособистісних стосунках за умови недостатньої здатності долати ці труднощі [3, с. 77]. Виникнення конфліктів Н. Пезешкіан пов'язує з розвитком здібностей, які він ділить на дві категорії: первинні, що характеризуються здатністю любити, і вторинні, що відображають здатність вчитися й навчати інших [8]. Якщо в людини переважають первинні актуальні здібності над вторинними, то можна говорити про наявність наївно-первинної поведінки, яка часто є наслідком гіперопіки й супроводжується пріоритетом розвитку афективних здібностей. У разі домінування вторинних здібностей особистість у процесі духовного розвитку віддає перевагу раціональним складникам – досвіду, аргументам, фактам. Така людина прагне виявити правду, справедливість, гарантії, що не завжди можливо. Ці особливості необхідно враховувати під час психологічної допомоги клієнту.

П'ятиступеневий метод позитивної психотерапії передбачає активне використання метафор і притч. Це допомагає клієнту різносторонньо розглянути проблему, ознайомитися з альтернативними способами поведінки й удосконалити оволодіння навичками самодопомоги.

На етапі спостереження й дистанціювання клієнту пропонується пригадати складну життєву ситуацію, а також свою реакцію на неї. Водночас звертається увага на ресурсні позитивні якості, які можуть допомогти впоратися з проблемою.

На етапі інвентаризації клієнт аналізує проблеми, з якими стикався за попередні п'ять років, і способи їх подолання. Особливий акцент робиться на механізмах реагування на конфліктні ситуації. З'ясовується, як проблеми впливають на фізичне й психічне самопочуття, професійну діяльність, стосунки з партнером, родиною та іншими людьми, а також на реалізацію майбутніх планів. Крім того, розглядається ставлення клієнта та його сім'ї до питань, які стосуються здоров'я, професійного розвитку, соціальних контактів, суспільного життя й сенсу існування, перспектив на майбутнє.

Дослідження глибинних причин конфліктів охоплює аналіз стосунків у дитинстві, вплив прикладу батьків, а також сімейних життєвих настанов. Для стимулювання розвитку духовного потенціалу важливо приділити увагу «життєвій філософії» батьків, їхнім улюбленим висловам та установкам, що вплинули на формування особистості клієнта.

На стадії ситуативного підбадьорення необхідно виявити в клієнта ті позитивні якості й ресурси, які створять можливості для подолання проблеми та спонукатимуть до духовного розвитку.

На етапі вербалізації здійснюється обговорення способів розв'язання проблеми, а також аналіз рис характеру клієнта, які будуть сприяти або перешкоджати його духовному розвитку. Важливим аспектом є виявлення й коригування обмежувальних переконань, які можуть заважати духовному розвитку. Також для розвитку духовного потенціалу здійснюється аналіз соціальних взаємин і способів покращення взаєморозуміння. У зв'язку з цим використовуються різноманітні методи для розвитку емоційної стійкості, співчуття та вдячності.

На етапі розширення системи цілей аналізуються плани на наступні п'ять років, які обговорюються в контексті чотирьох сфер опрацювання конфліктної ситуації. Цей процес включає розширення обмеженого кругозору, постановку нових цілей, які сприятимуть духовному розвитку. Духовний потенціал може активізуватися з допомогою використання системи позитивних внутрішніх образів або візуалізацій. Утвердити віру в себе і свої можливості допомагають вправи на уявлення ідеального майбутнього, картини внутрішньої гармонії або символи сили й підтримки.

Позитивна психотерапія допомагає змінити ставлення до життєвих труднощів, розглядаючи їх як можливість для духовного зростання. Тому особлива увага приділяється пошуку як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів. Це передбачає розвиток внутрішньої сили, довіри до себе, а також уміння звертатися за допомогою й підтримкою до інших. Активізація духовного потенціалу включає розвиток таких якостей, як відчуття єдності з іншими людьми, здатність до емпатії та готовність надавати допомогу й підтримку потребуючим.

Позитивна психотерапія підтримує розвиток саморефлексії через вправи, які допомагають людині глибше зрозуміти свої почуття, переконання й дії. Завдяки саморефлексії людина може пізнати свої духовні прагнення, знаходити шляхи їх реалізації. Важливою частиною духовного розвитку є пошук і реалізація справжнього «Я» поза соціальними ролями й очікуваннями.

Психолог, який працює в методі позитивної психотерапії, допомагає клієнту ставити й досягати цілі з усвідомленням важливості духовного виміру, що допомагає знайти гармонію в житті. Хочемо наголосити, що позитивна психотерапія не відкидає негативних емоцій чи переживань, але вчить їх розглядати як частину життєвого досвіду, що може допомогти людині зрозуміти себе та свою ситуацію краще. Це сприяє перетворенню проблеми в можливість для особистісного й духовного зростання.

Отже, позитивна психотерапія фокусується на ресурсах клієнта, його здібностях, життєвому досвіді та сприяє поступовій побудові перспективи духовного розвитку, плануванню й досягненню психологічного благополуччя та гармонії. Це допомагає перетворити складні життєві ситуації в можливість для особистісного й духовного зростання. Окрім того, таке переосмислення сприяє тому, що клієнт не лише вирішує власні труднощі, а й стане спроможним допомагати своєму оточенню. Головною перевагою цього методу є його орієнтація на розвиток і майбутнє. Метод вчить формувати майбутнє через прийняття ситуацій теперішнього. Усвідомлення та прийняття повної відповідальності за своє життя допомагають клієнтові здійснювати реальні вчинки для розв'язання складних життєвих ситуацій і духовного розвитку. Позитивна психотерапія допомагає людині зрозуміти, як вона може активно впливати на своє життя, розвивати позитивні звички і ставлення, що сприяють досягненню гармонії, благополуччя.

Висновки

Духовний потенціал є внутрішнім ресурсом людини, який визначає її здатність до самопізнання, розвитку, самовдосконалення та взаємодії з вищими цінностями й сенсами. Він включає емоційний, інтелектуальний, духовний, моральний, культурний та етичний аспекти, які сприяють усвідомленню себе та свого місця у світі.

У методі позитивної психотерапії духовний потенціал активізується завдяки зосередженості на розвитку зовнішніх і внутрішніх ресурсах людини, усвідомленню цінностей і сенсу життя, а також через практики саморефлексії. Для розвитку духовного потенціалу особистості доцільно використовувати методи й техніки позитивної психотерапії, які спрямовані навчити клієнта розуміти та приймати себе, бачити свій потенціал і перспективу розвитку. Для цього психолог може застосовувати притчі й метафори, техніку транскультурного підходу, техніку позитивної реінтерпретації життєвих подій, які дають змогу зосередитися на своїх життєвих планах і духовному зростанні.

Розвиток духовного потенціалу – це тривалий і поступовий процес, який вимагає терпіння, самодисципліни та внутрішньої відданості. З часом цей процес може не лише покращити особисту духовну практику, а й змінити взаємодію з навколишнім світом, що забезпечить внутрішній баланс і гармонійний розвиток особистості.

Література:

1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім. 2-е вид., доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
2. Мельничук І.Я. Надія як рушійна сила розв'язання проблеми клієнта у процесі психологічної допомоги. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. С. 128–133.
3. Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психологічні особливості кризи духовного розвитку в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Северодонецьк, 2021. № 2 (55). С. 72–82.*
4. Мельничук І.Я. Ціннісні орієнтації як чинник розвитку духовного потенціалу в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2019. № 4. Т 2. С. 55–61.
5. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
6. Боришевський М.Й., Шевченко О.В., Володарська Н.Д. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
7. Савчин М. Духовний потенціал особистості. Івано-Франківськ : Плай, 2001. 203 с.
8. Peseschkian, Nossrat. *Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy*. Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016.