УДК 159.98:615.851:314.15-026.49
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/15

Шель Н.В.
https://orcid.org/0000-0001-5965-5288
Донецький національний університет імені Василя Стуса

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

У статті розглянуто можливості позитивної психотерапії у психологічній реабілітації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнних викликів сучасної України. Актуальність дослідження зумовлена значним зростанням кількості осіб, які були змушені залишити місце постійного проживання внаслідок воєнних дій та зіткнулися з численними психологічними труднощами, серед яких підвищена тривожність, емоційне виснаження, порушення адаптації, зниження психологічного благополуччя, криза ідентичності та прояви посттравматичного стресу. Українські дослідники наголошують, що внутрішньо переміщені особи потребують комплексної психологічної підтримки, спрямованої не лише на подолання наслідків психотравматизації, а й на відновлення особистісних ресурсів та життєстійкості.

Обґрунтовано доцільність використання позитивної психотерапії як ресурсно-орієнтованого підходу, який сприяє активізації внутрішнього потенціалу особистості, розвитку резильєнтності та формуванню адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів. Висвітлено основні теоретичні положення позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та розкрито її значення для роботи з внутрішньо переміщеними особами. Особливу увагу приділено можливостям актуалізації особистісних ресурсів, розвитку життєстійкості, відновлення психологічного благополуччя, гармонізації емоційного стану та покращення соціально-психологічної адаптації.

Зазначено, що застосування технік позитивної психотерапії сприяє переосмисленню травматичного досвіду, відновленню позитивного бачення майбутнього, зміцненню відчуття особистісної компетентності та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Використання балансної моделі, наративних технік, метафор і ресурсного аналізу дозволяє особистості віднайти внутрішні джерела психологічної підтримки та сформувати конструктивні способи реагування на кризові життєві обставини.

Ключові слова: *позитивна психотерапія, психологічна реабілітація, внутрішньо переміщені особи, життєстійкість, психологічне благополуччя, адаптація, резильєнтність, особистісні ресурси.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила зростання кількості внутрішньопереміщених осіб (ВПО), які змушені були залишити свої домівки через загрозу життю та безпеці. Вимушене переселення супроводжується не лише матеріальними втратами та соціальними труднощами, а й значними психологічними наслідками, серед яких підвищений рівень тривожності, депресивні переживання, емоційне виснаження, посттравматичні стресові реакції, порушення адаптації та зниження суб'єктивного благополуччя. Внутрішньо переміщені особи є однією з найбільш уразливих категорій населення щодо розвитку психічних розладів та погіршення якості життя. В умовах тривалої воєнної загрози особливої актуальності набуває пошук ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих не лише на подолання наслідків психотравми, але й на відновлення психологічних ресурсів, особистісного потенціалу та здатності до конструктивної адаптації. Одним із таких підходів є позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана, яка ґрунтується на ресурсно-орієнтованому баченні особистості та розглядає людину не через призму дефіцитів і симптомів, а через її внутрішні здібності, сильні сторони та потенціал розвитку. Позитивна психотерапія поєднує гуманістичний, психодинамічний, системний та когнітивно-поведінковий підходи, що забезпечує комплексний вплив на особистість

© Шель Н.В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

клієнта та створює можливості для інтеграції травматичного досвіду в систему життєвих смислів. Використання принципів надії, балансу та самодопомоги сприяє формуванню позитивного бачення майбутнього, відновленню внутрішньої активності та зміцненню психологічної стійкості. Такий підхід є особливо важливим для осіб, які пережили втрату соціального середовища, звичних умов життя та відчуття безпеки. При цьому вітчизняна наука потребує подальшого вивчення можливостей позитивної психотерапії як засобу психологічної реабілітації ВПО в умовах воєнного часу, що й визначає актуальність цієї публікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній літературі висвітлені різні аспекти психологічної допомоги внутрішньопереміщених осіб, зокрема В. Кердивар дослідив «синдром жертви» у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту; Л. Шестопалова, В. Кожевнікова, О. Бородавко, Ю. Бучок та інші вчені вивчали клініко-психологічні прояви постстресових розладів у внутрішньо переміщених осіб; М. Грудій, Л. Мельник, Г. Остапчук, Ю. Пилипас, І. Семенко розробили засади психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним дітям та їхнім батькам.

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що позитивна психотерапія Н. Пезешкіана має значний потенціал у психологічній реабілітації внутрішньо переміщених осіб завдяки своїй ресурсно-орієнтованій спрямованості. На відміну від підходів, що концентруються переважно на симптомах травми, позитивна психотерапія акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості, розвитку життєстійкості, резильєнтності та пошуку нових життєвих смислів. Важливість розвитку особистісних ресурсів для подолання кризових ситуацій підкреслює О. А. Чиханцова, яка розглядає позитивну психотерапію як чинник формування життєстійкості особистості.

Постановка завдання. Метою статті є вивчення проблеми внутрішнньо переміщених осіб, необхідність їх психологічної реабілітації та використання засобів позитивної терапії у цьому процесі.

Виклад основного матеріалу. Внутрішньо переміщені особи – це категорія населення, яка внаслідок вимушеного переміщення в межах країни переживає порушення звичного способу життя, втрату соціального середовища та необхідність адаптації до нових умов існування [8]. ВПО є групою підвищеного ризику щодо розвитку стресових реакцій, тривожності, депресивних станів, посттравматичних симптомів та труднощів соціально-психологічної адаптації.

І. Трубавіна зазначає, що психологічні проблеми, які виникають у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні, включають такі аспекти:

– загальні проблеми, що стосуються всієї сім'ї: відсутність перспектив на майбутнє, розбалансованість та розгубленість, психологічні травми, викликані спогляданням воєнних подій та насильства, почуття провини через необхідність звертатися за допомогою до інших людей, втрата групової ідентичності, відчуття себе жертвою, втрата контролю над власним життям, відсутність ідентифікації з новою громадою, відчуття самотності, зниження самооцінки та необхідність адаптації до обмеженого простору;

– чоловічі переживання: почуття провини за неможливість забезпечення безпеки та матеріального благополуччя для сім'ї, неможливість знайти роботу, труднощі в контролі емоцій та виявленні агресії через безпорадність та втрату близьких людей;

– жіночі переживання: страхи, зумовлені пережитими подіями, та тривога за невизначене майбутнє для себе та дітей, що компенсується збільшеним доглядом за родиною, страхи, спричинені зростанням відповідальності за щастя родини та почуття самотності;

– дитячі переживання: розлади психічного розвитку, низька стресостійкість, складнощі з розумінням та виявленням емоцій, відчуття самотності та ізоляції, що виникають через труднощі у спілкуванні з однолітками на новому місці, почуття розгубленості, що пов'язане із втратою колишнього колективу та новим місцем навчання [9, с. 439–441].

О. Блинова пропонує методи психологічної підтримки ВПО, такі як стабілізація емоцій, мотивація внутрішніх ресурсів для подолання стресу та сприяння адаптації. Це може допомогти переселенцям самостійно шукати роботу, відновлювати соціальні зв'язки та отримувати підтримку для емоційного та соціального благополуччя [1, с. 62–66].

Психологічна реабілітація та соціальна адаптація – взаємопов'язані поняття, адже мають спільні цілі – це допомогти особі пристосуватися до середовища, відновити психічне здоров'я. Якщо ми говоримо про соціальну адаптацію ВПО, то варто ураховувати, що такі особи покинули й/або втратили житло, роботу, зв'язки з рідними та близькими [7, с. 78–82].

Для здійснення якісної психологічної реабілітації для осіб, що зазнали вимушеного переселення, необхідно насамперед ураховувати їхні нагальні потреби, а саме:

– перебування в постійному стресі внаслідок утрати;

– підвищена тривожність і страх через невпевненість у майбутньому;

– фіксація на втратах та обмеження комунікативних зв'язків [7, с. 84].

Крім того В. О. Чорна та Л. М. Жердєва зазначають, що для ВПО характерні підвищена тривожність, труднощі у прийнятті рішень, дезорієнтація у нових соціальних умовах і порушення адаптивної поведінки [11, с. 224–226]. Серйозною проблемою для ВПО, на думку авторів є емоційне виснаження та депресивні переживання. Втрата домівки, звичного соціального середовища, роботи та майбутніх перспектив часто супроводжується почуттям безпорадності, пригніченості, апатії та зниженням життєвої активності [11, с. 224].

Дослідник О.В. Михайлич ще однією характерною проблемою називає труднощі соціально-психологічної адаптації. Результати дослідження О. В. Михайлич свідчать, що ВПО нерідко стикаються з труднощами інтеграції в нове соціальне середовище, відчуттям відчуження, недостатністю соціальної підтримки та потребою вибудовувати нові міжособистісні зв'язки. Успішність адаптації значною мірою залежить від ставлення приймаючої громади та наявності соціальної підтримки [5, с. 24–34].

О. В. Котух зазначає, що внутрішньо переміщені особи часто демонструють низький рівень психологічного благополуччя, що проявляється у незадоволеності життям, труднощах самореалізації та використання власних ресурсів для досягнення життєвих цілей. Від рівня психологічного благополуччя безпосередньо залежить успішність адаптації та інтеграції людини у нову громаду [3, с. 58–60].

Психологічна реабілітація передбачає варіативність інтервенцій з урахуванням як характеру отриманої травми, так і природи особистості, її життєвої історії, значущого оточення, наявного потенціалу.

Ще на етапі задоволення потреби в безпеці варто активізувати перехід від моделі «жертви» до моделі «відповідального». Застрягання на першій моделі призводить до фіксації втрати, на споживацькій життєвій позиції. І лише перехід до стратегії людини, здатної брати відповідальність за власне життя й життя своїх близьких, дає змогу розглядати вимушене переселення як складне життєве завдання, що потребує творчого вирішення й зорієнтовано на отримання позитивного результату [6].

Позитивна психотерапія, заснована Н. Пезешкіаном, є одним із ресурсно-орієнтованих напрямів психологічної допомоги, що акцентує увагу на актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку адаптивних здібностей та зміцненні психологічного благополуччя. У роботі з внутрішньо переміщеними особами цей підхід набуває особливої значущості, оскільки дозволяє не лише долати наслідки психотравматичного досвіду, але й сприяє відновленню життєстійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

Однією з основних можливостей позитивної психотерапії є актуалізація особистісних ресурсів. За даними О. Чиханцової, розвиток життєстійкості ґрунтується на усвідомленні власних сильних сторін, здібностей і можливостей конструктивного подолання складних життєвих обставин. В умовах вимушеного переселення такий підхід допомагає особистості перейти від фокусування на втраті до усвідомлення власного потенціалу й формування нових життєвих перспектив [10, с. 376].

Важливим напрямом застосування позитивної психотерапії є розвиток життєстійкості та резильєнтності. Т. Кириченко зазначає, що ефективна психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб має передбачати оптимізацію психологічних ресурсів життєстійкості, які забезпечують успішну адаптацію до нових умов життя [2, с. 146–148].

У свою чергу, О. Чиханцова доводить, що позитивна психотерапія сприяє формуванню оптимістичної життєвої позиції, відповідальності та впевненості у власних можливостях, що є важливими чинниками подолання кризових ситуацій [10, с. 376].

Дослідники психологічних проблем вимушених переселенців В. Чорна та Л. Жердєва підкреслюють, що одним із найпоширеніших наслідків вимушеного переміщення є підвищена тривожність, емоційне виснаження, дезорієнтація та втрата контролю над життєвими обставинами [11, с. 226]. У цьому контексті позитивна психотерапія дає можливість переосмислити життєву ситуацію крізь призму особистісного розвитку та пошуку нових можливостей, що сприяє зниженню рівня психологічного дистресу.

Суттєве значення для роботи з внутрішньо переміщеними особами має балансна модель позитивної психотерапії, яка дозволяє відновити

гармонію між основними життєвими сферами особистості. Як зазначає О. Лесик, аналіз сфер діяльності, міжособистісних відносин, фізичного здоров'я та життєвих цінностей допомагає людині усвідомити причини внутрішніх конфліктів та знайти шляхи їх конструктивного вирішення [4]. Для ВПО це особливо важливо через втрату звичного способу життя, соціальних контактів та відчуття безпеки.

Особливого значення позитивна психотерапія набуває у процесі соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців. О. Михайлич відзначає, що успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежить від психологічного благополуччя, соціальної підтримки та здатності особистості формувати нові соціальні зв'язки [5, с. 28].

Аналогічну позицію висловлює О. Котух, яка підкреслює, що психологічне благополуччя виступає одним із ключових чинників інтеграції ВПО в нову громаду та подолання наслідків вимушеного переселення. Ще однією можливістю позитивної психотерапії є подолання наслідків кризи ідентичності [3].

Найбільш поширені техніки позитивної терапії, які є ефективними у роботі із ВПО: техніка «Моє життя до, під час і після переселення» (інтеграція життєвого досвіду та відновлення безперервності особистісної історії), техніка «Скарб пережитого досвіду» (виявлення позитивного досвіду подолання труднощів); робота із притчами та метафорами, техніка позитивної інтерпретації (допомогти побачити приховані ресурси навіть у складних життєвих обставинах), техніка «Мій внутрішній капітал» (позитивна психотерапія розглядає здібності людини як капітал), техніка «Лист подяки собі» (розвиток самопідтримки та позитивної самооцінки), техніка ресурсного балансу (модель балансу Пезешкіана для визначення сфер життя, які постраждали внаслідок вимушеного переселення, та пошук ресурсів для їх відновлення у 4 сферах: тіло (здоров'я, сон, відпочинок); діяльність (робота, навчання); контакти (соціальні зв'язки); смисли та майбутнє (цінності, віра, цілі); техніка «Формування майбутнього образу» (відновлення перспективи майбутнього).

Отже, теоретичний аналіз проблеми психологічної реабілітації внутрішньопереміщених осіб показав, що наслідки війни мають руйнівний вплив на всі сфери їх життя: від зміни середовища до проблем із здоровям. Своєчасне реагування на виклики внтутрішнього переміщення допоможе не тільки їм адаптуватися та інтегруватися в нові громади, але й поверне відчуття стабільності та психологічного благополуччя. Українські дослідники визначають позитивну психотерапію як один із напрямів роботи із ВПО, через її екологічну спрямованість та можливість використання з метою самодопомоги робить її доступною для осіб, які змушені переїздити.

Висновки. Таким чином, позитивна психотерапія є ефективним ресурсно-орієнтованим підходом у психологічній реабілітації внутрішньо переміщених осіб, оскільки сприяє актуалізації особистісних ресурсів, формуванню життєстійкості, подоланню тривожності та наслідків травматичного досвіду, відновленню психологічного благополуччя й успішній соціально-психологічній адаптації. Доцільність застосування такого підходу підтверджується дослідженнями українських науковців, які розкривають псиихологічні наслідки переміщення громадян України та наголошують на важливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості в умовах вимушеного переселення.

Техніки позитивної психотерапії є ефективним інструментом психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, оскільки спрямовані не лише на опрацювання травматичного досвіду, а й на виявлення та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Використання вправ, пов'язаних з інтеграцією життєвого досвіду, позитивною інтерпретацією подій, роботою з метафорами, розвитком самопідтримки та відновленням життєвого балансу, сприяє формуванню стійкості, підвищенню самооцінки та відновленню почуття контролю над власним життям. У комплексі зазначені техніки сприяють адаптації ВПО до нових умов життя, інтеграції травматичного досвіду, відновленню особистісної цілісності та формуванню позитивного бачення майбутнього.

Список літератури:

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Танком, 2016. Т. IX: *Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* Вип. 9. С. 58–66.

2. Кириченко Т. В. Психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Habitus.* 2024. № 58. С. 145–149. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.23

3. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2023. С. 55–61. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7

4. Лесик О. А. Позитивна психотерапія як ефективний метод в роботі психолога: магістерська робота. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 63 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/items/9e094e0c-37f1-4233-a071-c0c3749650e5

5. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. ***Психологія та соціальна робота***. 2023. Вип. 2 (58). С. 26–34. DOI: https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3

6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / за заг. ред. Л. Гридковець. Київ: ОБСЄ, 2018. Т. 3. 236 с.

7. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том III: Консультативна психологія і психотерапія. 2017. Вип. 13. Вінниця: С. 74–91.

8. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України від 20.10.2014 № 1706–VII. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text

9. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. П*едагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. № 8 (52). С. 434–446.

10. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. А*ктуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7. Вип. 39. С. 373–381.

11. Чорна В. О., Жердєва Л. М. Психологічна криза внутрішньо переміщених осіб: причини, прояви та шляхи подолання. *Ментальне здоров'я.* 2025. С. 224–228. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.37

Schell N.V. PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS USING POSITIVE THERAPY PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS USING POSITIVE THERAPY

The article examines the possibilities of positive psychotherapy in the psychological rehabilitation of internally displaced persons in the context of military challenges in modern Ukraine. The relevance of the study is due to the significant increase in the number of people who were forced to leave their place of permanent residence as a result of military operations and faced numerous psychological difficulties, including increased anxiety, emotional exhaustion, impaired adaptation, decreased psychological well-being, identity crisis and manifestations of post-traumatic stress. Ukrainian researchers emphasize that internally displaced persons need comprehensive psychological support aimed not only at overcoming the consequences of psychotraumatization, but also at restoring personal resources and resilience.

The feasibility of using positive psychotherapy as a resource-oriented approach that contributes to the activation of the internal potential of the individual, the development of resilience and the formation of adaptive strategies for overcoming life difficulties is substantiated. The main theoretical provisions of N. Pezeshkian's positive psychotherapy are highlighted and its significance for working with internally displaced persons is revealed. Special attention is paid to the possibilities of actualizing personal resources, developing resilience, restoring psychological well-being, harmonizing the emotional state and improving socio-psychological adaptation.

It is noted that the use of positive psychotherapy techniques contributes to the rethinking of traumatic experience, restoring a positive vision of the future, strengthening the sense of personal competence and increasing the level of subjective well-being. The use of a balanced model, narrative techniques, metaphors and resource analysis allows the individual to find internal sources of psychological support and form constructive ways of responding to crisis life circumstances.

Keywords: *positive psychotherapy, psychological rehabilitation, internally displaced persons, resilience, psychological well-being, adaptation, resilience, personal resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 10.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026