

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет: Медико-фармацевтичний**

**Кафедра менеджменту охорони здоров'я та психології**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної роботи

Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

01 вересня 2025 року

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ»**

**Рівень вищої освіти:** другий (магістерський)

**Галузь знань:** 05 «Соціальні та поведінкові науки»

**Спеціальність:** 053 «Психологія»

**Освітньо-професійна програма:** Практична психологія

**Одеса - 2025**

**Затверджено:**

Засіданням кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології  
Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 25 серпня 2025 року

Завідувач кафедри



Олена РУДІНСЬКА

**Розробники:**

Литвиненко Ольга Дмитрівна - д.псих.н., професор, професорка кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Ковальова Марія Володимирівна – к.псих.н., доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Цибух Людмила Миколаївна – к.псих.н., доцент, доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Терещенко Ольга Олегівна – асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології, магістр психології

# ТЕМА 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ЇЇ У КЛІНІЧНУ ПРАКТИКУ

План лекції:

1. Історія виникнення та еволюція методу позитивної психотерапії
2. Інтелектуальні джерела та впливи на розвиток позитивної психотерапії. Відмінності від позитивної психології
3. Базові інструменти та моделі ППТ
4. Інституціоналізація, етика та стандарти в ППТ
5. Статус позитивної психотерапії у світі та в Україні у сьогоденні.

## 1. Історія виникнення та еволюція методу позитивної психотерапії

Позитивна психотерапія (ППТ) бере свій початок у 1968 році, коли німецький психіатр і психотерапевт Носсрат Пезешкіан представив концепцію «диференціального аналізу». Цей підхід виник у контексті пошуку методів, які могли б поєднувати психодинамічні уявлення з практичними інструментами терапії. Відправною точкою стало припущення, що симптоми та конфлікти містять не лише негативний, але й позитивний потенціал, адже вони відкривають шлях до розвитку особистості.

У 1970-х роках відбулося інституціональне оформлення методу. В цей період були сформульовані основоположні принципи ППТ, які апробовувалися на численних клінічних випадках та презентувалися на міжнародних лекціях. Саме тоді вийшли друком чотири з п'яти фундаментальних праць Пезешкіана: *Schatten auf der Sonnenuhr* (1974), *Positive Psychotherapie* (1977), *Oriental Stories in Positive Psychotherapy* (1979) та *Positive Familienpsychotherapie* (1980). У 1974 році створено першу навчальну організацію, що стала попередницею Вісбаденської академії психотерапії (WIAP), а вже у 1977 році була заснована Німецька асоціація позитивної психотерапії (DGPP). У 1979 році Медична палата Гессену офіційно визнала програму навчання з ППТ

У 1977 році концепція отримала назву «Позитивна психотерапія», що відобразило акцент на роботі з ресурсами, сильними сторонами та внутрішнім потенціалом людини. Нововведенням стало введення ідеї «основних здібностей» (любов і пізнання), що закладені в кожній людині та становлять базу для подолання труднощів. Цим ППТ суттєво відрізнялася від класичних психоаналітичних підходів, зосереджених на патології, надаючи терапії новий, оптимістичний вимір.

У 1980-х роках метод розвивався через систематизацію та наукові дослідження. У 1983 році вийшла праця *Auf der Suche nach Sinn*, а 1988 року була захищена перша дисертація, присвячена виключно ППТ (Хамід Пезешкіан), яка заклала підвалини структурованого первинного інтерв'ю та започаткувала використання спеціальних опитувальників, зокрема WIPPF. У цей же час Пезешкіан активно подорожував, поширюючи метод у країнах Азії та Латинської Америки, а також адаптуючи його для коучингу та менеджменту. Політичні трансформації 1990-х років сприяли інтенсивному поширенню ППТ у Центральній та Східній Європі. У 1996 році в Німеччині було офіційно

zareestrowano Miжnarodnij centr pozitivnoї psihoterapiї, що став попередником Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP). У цей період ППТ отримала офіційне міжнародне визнання: у 1997 році дослідження «Ефективність позитивної психотерапії» було відзначене премією Річарда Мертена, що підтвердило доказовість підходу. З 1999 року почала діяти міжнародна програма навчання ППТ, а у 2000-х було започатковано регулярні тренінги для тренерів.

У 1991 році з'явилася остання фундаментальна книга Пезешкіана Psychosomatik und Positive Psychotherapie, у якій було представлено психодинамічний підхід до лікування психосоматичних розладів. У 2005 році засновано Міжнародну академію позитивної та транскультуральної психотерапії (IAPP), яка забезпечувала розвиток глобальних освітніх стандартів

Після смерті Носсрата Пезешкіана у 2010 році ППТ увійшла у нову фазу інституційного розвитку. WAPP стала головною світовою організацією, що координує діяльність національних асоціацій і навчальних центрів. ППТ офіційно визнана модальністю Європейської асоціації психотерапії (EAP). Станом на 2023 рік вона представлена у понад 50 країнах світу, включно з Україною, Болгарією, Грузією, Румунією та Ефіопією, а семінари з ППТ проводилися у більш ніж 80 країнах.

У 2016 році метод отримав сучасну назву «Позитивна та транскультуральна психотерапія», що підкреслило інтегративність і культурну чутливість підходу. Сьогодні він застосовується в клінічній практиці, освіті, коучингу та менеджменті, поєднуючи класичні психодинамічні засади з урахуванням культурного контексту та глобалізаційних викликів

## **2. Інтелектуальні джерела та впливи на розвиток позитивної психотерапії. Відмінності від позитивної психології**

Розвиток позитивної психотерапії відбувався під впливом кількох провідних інтелектуальних традицій ХХ століття. Засновник методу, Носсрат Пезешкіан, прагнув інтегрувати в єдину систему різні напрями психологічної думки, які на той час існували окремо. Вплив гуманістичної психології, психодрами та психодинамічного підходу дозволив сформувати метод, що поєднує увагу до несвідомих процесів із орієнтацією на ресурси та розвиток.

Велике значення мала гуманістична психологія, представлена ідеями Курта Гольдштейна, Абрагама Маслоу, Віктора Франкла та Карла Роджерса. Франкл із його логотерапією наголошував на пошуку сенсу як ключового завдання людини, а Роджерс підкреслював цінність безумовного прийняття та емпатійного ставлення до клієнта. Пезешкіан мав особисті зустрічі з Франклом і Роджерсом, які справили на нього тривале враження. Ці принципи знайшли відображення у позитивній психотерапії, де терапевт не лише аналізує проблеми, але й допомагає людині виявляти смисли та розвивати приховані здібності.

Суттєвим було й знайомство Пезешкіана з психодрамою Якова Морено. Використання рольових і символічних елементів, зокрема казок, притч і метафор, стало характерною ознакою ППТ. Завдяки цьому метод був

доступним навіть для тих клієнтів, яким складно було працювати виключно з вербальними інтерпретаціями. Така форма роботи відкривала можливість переосмислювати внутрішні конфлікти через інші перспективи.

Психодинамічна традиція надала методу глибину аналізу несвідомих процесів. Важливим було також урахування неофрейдизму, психосоматичних підходів та ідей Балінта. Позитивна психотерапія не відкинула психоаналіз, а запропонувала новий ракурс: симптоми можна розглядати не лише як прояв патології, а й як сигнали до розвитку та розширення життєвих стратегій. Це поєднання глибинного аналітичного підходу з гуманістичною орієнтацією на ресурси створило підґрунтя для методу, що згодом отримав назву «диференціальний аналіз» (1969), а в 1977 році — «позитивна психотерапія».

Важливою складовою світогляду Пезешкіана була також його належність до релігії бахаї, яка підкреслює гармонію науки й релігії, культурне розмаїття та бачення людини як «копальні, багатой на безцінні самоцвіти». Ці ідеї поглиблювали його переконання у цінності кожної особистості та стали джерелом транскультуральної орієнтації методу.

Варто зазначити, що розвиток ППТ відбувався й у контексті гострих дискусій у німецькому психотерапевтичному середовищі. Пезешкіан був свідком протистояння психоаналітиків і поведінкових терапевтів, які навіть уникали спільних зустрічей. У відповідь він прагнув створити метатеорію, здатну подолати ці розбіжності й поєднати різні підходи. Ця інтегративність від самого початку стала сутнісною характеристикою позитивної психотерапії.

Важливо також окреслити відмінності позитивної психотерапії від позитивної психології, яка сформувалася значно пізніше, у 1998 році завдяки роботам Мартіна Селігмана. Позитивна психологія є насамперед академічним напрямом досліджень, зосередженим на вивченні благополуччя, щастя, позитивних емоцій і рис особистості. Вона не є психотерапевтичним методом, а радше науковою платформою для досліджень феноменів оптимального функціонування людини.

Позитивна психотерапія, на відміну від цього, є клінічною школою з чітко розробленою концепцією людини, теоретичними моделями та інструментами практичної роботи. Вона має систему підготовки спеціалістів, міжнародні стандарти та акредитацію у світових психотерапевтичних організаціях. Якщо позитивна психологія вивчає, які чинники сприяють благополуччю, то позитивна психотерапія працює з конкретними симптомами і конфліктами, допомагаючи людині перетворити їх на ресурс розвитку.

Отже, інтелектуальні джерела позитивної психотерапії сформували багатовимірний метод, який поєднує гуманістичні цінності, динамічний аналіз і практичні інструменти. А її відмінність від позитивної психології полягає у тому, що ППТ є насамперед психотерапевтичним підходом, орієнтованим на клінічну та консультативну практику.

### **3. Базові інструменти та моделі позитивної психотерапії**

Позитивна психотерапія від самого початку розвивалася як метод, що поєднує глибинне теоретичне підґрунтя з простими й доступними для клієнта

практичними інструментами. Це одна з причин її поширення у світі: вона дає терапевтам чітку структуру, а клієнтам — зрозумілі схеми для осмислення власних проблем. Найважливішими серед них є модель Балансу, модель Відносин, принцип позитивної інтерпретації та п'ятикрокова модель консультування.

Модель Балансу описує чотири сфери життя людини: тіло та здоров'я, діяльність і досягнення, контакти та стосунки, фантазії й цінності. Вважається, що гармонійний розвиток особистості можливий тоді, коли всі ці сфери перебувають у відносному балансі. Якщо ж одна з них гіпертрофована, а інша занедбана, виникає напруга, що може виявлятися у симптомах або конфліктах. Терапевтична робота полягає у допомозі клієнтові відновити рівновагу між сферами, розширюючи його здатність жити більш гармонійно.

Модель Відносин відображає те, як внутрішні конфлікти впливають на взаємодію людини з іншими. Вона демонструє, що симптоми та труднощі у поведінці мають відображення у міжособистісних контактах. Терапевт допомагає клієнтові побачити, як його внутрішні суперечності проєктуються на стосунки з близькими, колегами чи суспільством, і навпаки, як конфлікти у відносинах підсилюють внутрішню напругу.

Позитивна інтерпретація є ключовим інструментом у роботі. Вона означає, що будь-який симптом або поведінкова реакція розглядається не лише як прояв проблеми, а і як вираження прихованої сили або здатності людини. Наприклад, упертість може бути інтерпретована як прояв цілеспрямованості, а тривога — як здатність передбачати небезпеку. Такий підхід дозволяє клієнтові сприймати власні проблеми інакше та знаходити нові ресурси для розвитку.

П'ятикрокова модель консультування структурує процес терапії у п'ять послідовних етапів: встановлення контакту, інвентаризація проблем, перегрупування конфліктів, заохочення до використання власних здібностей і орієнтація на майбутнє. Ця модель надає як терапевту, так і клієнту чіткий орієнтир у роботі, забезпечуючи рух від первинних скарг до формування нових стратегій подолання труднощів.

Разом ці інструменти створюють систему, яка дозволяє працювати з конфліктами та симптомами на різних рівнях: індивідуальному, міжособистісному й екзистенційному. Вони роблять позитивну психотерапію одночасно глибокою за змістом і практичною за формою, забезпечуючи гнучкість та універсальність у різних культурних і клінічних контекстах.

#### **4. Інституціоналізація, етика та стандарти в позитивній психотерапії**

Поступове розширення позитивної психотерапії з авторського методу Носсрата Пезешкіана до міжнародного руху вимагало чіткого оформлення етичних принципів, навчальних стандартів та організаційної структури. Вже на початкових етапах розвитку було зрозуміло, що для забезпечення якості підготовки фахівців і довіри до методу потрібні інститути, які б відповідали за сертифікацію, контроль стандартів та розвиток досліджень. Так з'явилися національні асоціації та міжнародні організації, що координують навчання та практику позитивної і транскультуральної психотерапії у десятках країн.

Одним із ключових принципів методу стала етика, яка поєднує загальнолюдські гуманістичні цінності з професійними вимогами до психотерапевтів. Етичні стандарти охоплюють відповідальність перед клієнтом, повагу до культурних особливостей, конфіденційність, а також баланс між професійними і особистими межами. Особлива увага приділяється транскультуральній чутливості: терапевт має розуміти відмінності культурних моделей сім'ї, ролей, уявлень про здоров'я та хворобу й враховувати їх у роботі.

У процесі інституціоналізації позитивна психотерапія отримала визнання серед провідних психотерапевтичних об'єднань. Метод включено до реєстру Європейської асоціації психотерапії (ЕАР) як одна з офіційно визнаних модальностей. Крім того, він представлений у рамках Всесвітньої ради з психотерапії (WCP), що забезпечує міжнародне визнання кваліфікацій та програм.

Стандарти навчання включають різні рівні підготовки: базовий курс, майстер-курс і підготовку тренерів. Кожен рівень має чітко визначені вимоги до кількості годин теорії, практики, супервізії та особистого досвіду. Завдяки цьому випускники програм отримують не лише сертифікати, але й уніфіковані компетенції, які визнаються у різних країнах.

Етичний кодекс і стандарти позитивної психотерапії регулюють також відносини між колегами, вимоги до викладання і дослідницької діяльності. Важливим елементом є постійний професійний розвиток: психотерапевти зобов'язані регулярно проходити підвищення кваліфікації та брати участь у міжнародних конференціях і семінарах.

Таким чином, інституціоналізація та стандартизація позитивної психотерапії створили міцне підґрунтя для її інтеграції у систему глобальних психотерапевтичних послуг, забезпечивши високу якість підготовки фахівців і захист інтересів клієнтів.

## **5. Статус позитивної психотерапії у світі та в Україні у сьогоденні**

На сучасному етапі позитивна психотерапія набула широкого поширення та стала глобальною модальністю, представленою у більш ніж п'ятдесяти країнах світу. Її розвиток забезпечується мережею національних асоціацій та навчальних центрів, які об'єднуються у Всесвітню асоціацію позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP). Це міжнародна організація координує навчальні програми, видає сертифікати, формує методичні матеріали й організовує наукові конференції. Членство у WAPP дозволяє спеціалістам отримувати доступ до професійної спільноти, сучасних публікацій, освітніх ресурсів і брати участь у глобальних дослідженнях.

У світі метод має офіційне визнання на рівні Європейської асоціації психотерапії (ЕАР) та Всесвітньої ради з психотерапії (WCP). Це означає, що він входить до переліку науково обґрунтованих і стандартизованих напрямків психотерапії. Особливістю методу є його інтегративність, що дозволяє поєднувати психодинамічний підхід із гуманістичними, когнітивними, системними та транскультуральними концепціями. Саме ця риса робить позитивну психотерапію актуальною у мультидисциплінарних командах, які працюють із психічними, психосоматичними та соціально обумовленими розладами.

В Україні позитивна психотерапія активно розвивається з 1990-х років, коли були створені перші навчальні програми та інститути, акредитовані WAPP. Сьогодні діють центри підготовки базових консультантів та майстерів позитивної психотерапії, які здійснюють підготовку фахівців відповідно до міжнародних стандартів. Українські спеціалісти регулярно беруть участь у міжнародних конференціях, перекладають і видають літературу з позитивної психотерапії, впроваджують метод у клінічну, освітню та соціальну практику.

Особливе значення метод набув в умовах воєнного та соціального стресу, де він використовується для роботи з травмами, втратами, психосоматичними розладами, а також у сфері кризового консультування. Завдяки своїй транскультуральній орієнтації, позитивна психотерапія добре інтегрується у багатокультурні контексти, що є актуальним для українського суспільства.

Таким чином, сьогодні позитивна психотерапія є не лише окремим методом, але й міжнародним рухом, який поєднує науку, освіту і практику. Вона займає гідне місце серед визнаних психотерапевтичних модальностей світу та продовжує активно інтегруватися в українську систему психотерапевтичної допомоги.

Запитання для обговорення:

1. Які ключові події визначили становлення Позитивної психотерапії від 1968 до 2016 року?
2. Чим Позитивна психотерапія відрізняється від позитивної психології за об'єктом і завданнями?
3. Як ідеї Франкла та Роджерса інтегровані у концепцію ППТ?
4. У чому полягає внесок психодрами Морено у розвиток ППТ?
5. Як психодинамічні підходи вплинули на формування концепції «симптом як ресурс» у ППТ?
6. Яке значення має міжнародна інституціоналізація ППТ для розвитку професійних стандартів?
7. Як ППТ може бути адаптована до сучасного українського контексту (війна, травма, соціальні зміни)?

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Клієнт звертається із запитом: «Я відчуваю, що вже пробував різні підходи – когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, але ніщо не дало мені цілісного розуміння себе. Я хочу знайти метод, який би враховував не лише мої проблеми, але й мої ресурси».

Завдання: Визначте, які ідеї Н. Пезешкіана та впливи гуманістичної психології можна використати для пояснення відмінностей ППТ. Як би ви пояснили клієнтові базові принципи ППТ. Як би ви аргументували наукову валідність і етичні стандарти ППТ, щоб вибудувати довіру?

Практичне завдання:

1. Проаналізуйте етапи розвитку Позитивної психотерапії (1968–2016 рр.) та визначте ключові події, які сприяли її міжнародному визнанню.



2. Порівняйте інтелектуальні джерела ППТ (гуманістична психологія, психодрама, психодинамічні підходи) та покажіть їхній внесок у формування методу.
3. Зробіть висновок про значення базових інструментів (модель Балансу, позитивна інтерпретація, п'ятикрокова модель) для інтеграції теорії та практики в ППТ.

Підбиття підсумків:

1. Яке значення мала інституціоналізація (асоціації, WIAP, WAPP) для формування етичних і професійних стандартів ППТ?
2. Чим відрізняється позитивна психотерапія від позитивної психології за цілями та методологією?
3. Які особливості сучасного статусу ППТ у світі та в Україні дозволяють вважати її глобальною модальністю психотерапії?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

*Основна:*

1. Всесвітня Федерація психотерапії (WFP). (н.д.). Взято з <https://wfpsychotherapy.org/>
2. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культури / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім., 2-е вид., доп. – Полтава : Астроя, 2024. – 197 с.
3. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії : довідник / пер. з нім. М. В. Отенка ; за ред. С. А. Отенко. – Київ : Талком, 2019. – 192 с. – ISBN 617-7685-59-2.
4. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.). Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications. – Cham (Switzerland) : Springer International Publishing, 2020. – ISBN 978-3-030-33264-8.
5. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.
6. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Ethical Guidelines of the World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP) [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: [https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/wapp\\_ethical\\_guidelines.pdf](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/wapp_ethical_guidelines.pdf)

*Додаткова:*

1. Damian O., Hum G. Facing The Mirror: Positive Psychotherapists Revisiting Their Past / O. Damian, G. Hum. — Wiesbaden: WAPP Press, 2023. — ISBN 978-3910225244.
2. Dobiała E., Winkler P. Positive Psychotherapy According to Seligman and Positive Psychotherapy According to Peseschkian: A Comparison / E. Dobiała, P. Winkler. // International Journal of Psychotherapy. — 2016. — Vol. 20, № 3. — P. 3.

## **ТЕМА 2. ВВЕДЕННЯ В ПОЗИТИВНУ ПСИХОТЕРАПІЮ ЯК В МЕТАТЕОРІЮ. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ТЕХНІКИ ТА ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ ППТ**

План лекції:

1. Позитивна психотерапія як метатеорія
2. Місце позитивної психотерапії в системі сучасних психотерапевтичних модальностей.
3. Основні та допоміжні принципи позитивної психотерапії
4. Основні техніки позитивної психотерапії
5. Етичні засади позитивної психотерапії

### **1. Позитивна психотерапія як метатеорія**

Позитивна психотерапія розглядається не лише як окрема школа, але і як метатеорія, що інтегрує різні психотерапевтичні підходи у цілісну систему. Її засновник, Носсрат Пезешкіан, прагнув створити метод, який би об'єднував напрацювання психодинамічної, гуманістичної, системної та когнітивної традицій, залишаючись при цьому практично орієнтованим і доступним для застосування у різних культурних контекстах.

Початкова мета Пезешкіана була подвійною: з одного боку, він прагнув розробити метод, зрозумілий і доступний для пацієнтів, з іншого – створити систему, яка могла б виступати своєрідним «посередником» між різними психотерапевтичними школами. Недаремно у фундаментальній праці *Positive Psychotherapy* (1977; англійський переклад – 1987) він присвятив окрему главу аналізу співвідношення ППТ з іншими методами. Сам Пезешкіан підкреслював, що це була одна з найскладніших частин його роботи, адже вона вимагала не лише критичного огляду існуючих напрямів, а й формування концептуальної рамки, яка б дозволяла інтегрувати їх у єдину систему.

Метатеоретичний характер ППТ проявляється у тому, що вона не протиставляє себе іншим школам, а намагається поєднувати їх сильні сторони, виходячи з власної концепції людини. Вона розглядає психотерапію не як фіксований набір технік для усунення симптомів, а як комплексну відповідь на ширший суспільний і транскультуральний контекст. Саме тому в полі зору ППТ опинилися не лише психоаналітичні чи гуманістичні концепти, але й підходи з поведінкової терапії, групової роботи, гіпнотерапії, медикаментозного лікування чи навіть фізіотерапії. Таким чином, позитивна психотерапія позиціонує себе як інтегративний метод, що поєднує кілька вимірів терапевтичної практики.

У центрі цієї концепції — уявлення про те, що людина завжди має внутрішні ресурси для подолання труднощів і розвитку. Симптом або конфлікт у цьому підході трактується не лише як прояв патології, але і як можливість розкрити нові здібності. Це дозволяє поєднати психодинамічний аналіз несвідомих процесів із гуманістичним акцентом на розвиток і ресурсах, а також зі системним баченням ролі сім'ї та культури.

Важливо відзначити, що ідея метатеорії у ППТ виникла задовго до того, як у психології стали активно обговорюватися концепції інтегративної чи еклектичної психотерапії. Дослідження Клауса Граве та його колег у 1990-х роках чи спроби Джерома Франка запропонувати комплексний підхід були важливими віхами у цьому напрямі, однак вони з'явилися значно пізніше. При цьому Пезешкіан уже в 1970-х роках пропонував бачити у ППТ теоретичну рамку, яка не лише поєднує техніки з різних шкіл, а й формує нове бачення самої сутності психотерапії.

Позитивна психотерапія як метатеорія виконує роль «моста» між різними напрямками. Вона пропонує не відкидати інші методи, а інтегрувати їх як додаткові інструменти, виходячи з потреб конкретної людини. При цьому центральними стають не стільки техніки, скільки такі універсальні фактори, як терапевтичний альянс, емпатія, культурна адаптація та особистість самого терапевта. Таким чином, ППТ формує відкриту й гнучку систему, у якій головним критерієм виступає користь для клієнта, а не належність до певної школи.

## **2. Місце позитивної психотерапії в системі сучасних психотерапевтичних модальностей**

Позитивна психотерапія займає особливе місце серед сучасних психотерапевтичних підходів, оскільки поєднує риси провідних парадигм, залишаючись при цьому самостійною модальністю зі своєю теорією, концепцією людини та методикою. Визнання ППТ на міжнародному рівні підтверджене її включенням до переліку офіційних психотерапевтичних модальностей Європейської асоціації психотерапії (ЕАР) та представленням у рамках Всесвітньої ради з психотерапії (WCP). Це означає, що метод відповідає критеріям науковості та професійної стандартизації.

Особливістю ППТ є її універсальність і простота. Основні моделі та техніки методу зрозумілі клієнтам різного культурного й освітнього рівня. Наприклад, модель Балансу дає змогу швидко й доступно пояснити природу внутрішніх конфліктів і показати, у якій сфері життя є дисбаланс. Завдяки такій зрозумілості ППТ широко застосовується як у клінічній психотерапії, так і у сфері консультування, коучингу та психопросвіти.

Важливою рисою є транскультуральність. Метод спочатку створювався з урахуванням культурного різноманіття, тому активно використовує притчі, метафори та приклади з різних традицій. Це робить його особливо корисним у мультикультурних суспільствах, у роботі з мігрантами, а також у країнах, де традиційні уявлення про сім'ю й хворобу сильно відрізняються.

Порівняно з іншими підходами, ППТ є водночас інтегративною і практичною. Вона дозволяє використовувати елементи когнітивно-поведінкової терапії, психоаналізу, гештальту чи системної терапії, але вбудовує їх у власну логіку. Завдяки цьому терапевт може працювати більш гнучко, добираючи інструменти відповідно до конкретного випадку, не виходячи за межі цілісної методології.

У сучасній психотерапії позитивна психотерапія розглядається як модальність, що відповідає запитам часу: вона забезпечує структурованість і доказовість, але при цьому зберігає гуманістичний підхід, акцент на ресурсах та орієнтацію на майбутнє. Саме тому ППТ органічно вписується у загальну картину сучасних психотерапевтичних практик і водночас формує власну унікальну нішу.

### **3. Основні та допоміжні принципи позитивної психотерапії**

У центрі позитивної психотерапії лежить система принципів, яка визначає не лише технічні аспекти роботи терапевта, але й світоглядну основу методу. Вона задає рамки для розуміння людини, її симптомів і внутрішніх конфліктів, а також формує позицію спеціаліста у процесі терапевтичної взаємодії. Три основні принципи або «стовпи» позитивної психотерапії — це принцип надії, принцип балансу та принцип консультування.

Принцип надії полягає у переконанні, що в будь-якій ситуації, навіть у найважчій, людина зберігає внутрішні ресурси для подолання труднощів і розвитку. Симптом або конфлікт трактується не як доказ хвороби чи дефіциту, а як сигнал і водночас можливість для розкриття нових здібностей. Такий підхід дозволяє здійснювати позитивну інтерпретацію симптомів: безсоння можна розглядати як здатність залишатися бадьорим і функціональним за умов обмеженого відпочинку; депресію — як глибоку чутливість і здатність до переживання; шизофренію — як існування у двох світах, де фантазія стає окремим виміром досвіду. Подібна зміна перспективи впливає не лише на пацієнта, але й на його оточення, формуючи атмосферу довіри та оптимізму у терапевтичному процесі. Симптоми таким чином постають як символічні сигнали для відновлення рівноваги.

Принцип балансу базується на моделі чотирьох сфер життя: тіло та здоров'я, діяльність і досягнення, контакти й стосунки, фантазії та цінності. Будь-який дисбаланс між цими вимірами може призводити до напруження, симптомів чи конфліктів. Завдання терапевта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові усвідомити, які сфери є занедбаними чи гіпертрофованими, і відновити гармонію. Цей принцип має виразний транскультуральний вимір: у західних суспільствах переважає акцент на тілі та досягненнях, тоді як у східних — на стосунках і цінностях. Позитивна психотерапія враховує ці відмінності та пропонує універсальну модель, що дозволяє поєднати різні культурні підходи до життя. Симптоми у цій перспективі виконують роль дороговказів, що вказують напрямок для розвитку й відновлення внутрішньої рівноваги.

Принцип консультування забезпечує логічну структуру процесу допомоги. Він реалізується у п'ятикроковій моделі: Спостереження і дистанціювання — формування початкового контакту, опис проблем без надмірної емоційної залученості. Інвентаризація — аналіз життєвих подій, особистих ресурсів та актуальних труднощів. Ситуативне підбадьорення (схвалення) — переорієнтація уваги клієнта на ресурси, позитивна інтерпретація симптомів. Вербалізація — формулювання і проговорювання

невирішених конфліктів, розвиток комунікативних здібностей. Розширення цілей — постановка нових завдань та орієнтація на майбутнє.

Ця структура робить процес терапії доступним і зрозумілим як для терапевта, так і для клієнта, зберігаючи водночас гнучкість у виборі інструментів.

Допоміжні принципи

Окрім головних, існують п'ять допоміжних принципів, які доповнюють метод і роблять його універсальним. Принцип самодопомоги — формування у клієнта здатності самостійно справлятися з труднощами, що запобігає залежності від терапевта. Принцип унікальності особистості — визнання неповторності кожної людини та необхідності врахування її індивідуальної біографії, досвіду і культурного контексту. Принцип простоти й універсальності — орієнтація на зрозумілість методики для будь-якої людини, незалежно від її освіти чи культурного походження. Принцип транскультуральності — врахування культурного розмаїття, традицій і цінностей, інтеграція різних культурних моделей у процес терапії. Принцип спрямованості на розвиток і майбутнє — акцент на пошуку нових стратегій, цілей і рішень замість зосередженості лише на минулому.

Разом ці принципи створюють цілісну систему, яка робить позитивну психотерапію унікальною: вона одночасно опирається на глибоку психодинамічну традицію, залишається практичною і зрозумілою у щоденній роботі та відкритою для інтеграції з іншими підходами

#### **4. Основні техніки позитивної психотерапії**

Позитивна психотерапія відзначається тим, що поряд із глибоким теоретичним підґрунтям вона має набір чітких і зрозумілих технік, які терапевт може використовувати у щоденній практиці. Ці техніки допомагають структурувати процес роботи, роблять його більш наочним для клієнта і водночас сприяють розкриттю ресурсів людини.

Центральне місце займає техніка позитивної інтерпретації. Вона полягає у тому, що симптом або проблемна поведінка розглядається не лише як прояв патології, а і як прихований ресурс чи здатність, яка може мати конструктивне застосування. Наприклад, ревності можуть інтерпретуватися як прояв потреби у близькості, а агресивність — як свідчення енергії та сили, яку можна спрямувати у конструктивне русло. Така інтерпретація знижує відчуття провини та безнадії у клієнта і відкриває шлях до нових рішень.

Ще однією важливою технікою є використання метафор, притч і східних історій. Вони допомагають подивитися на проблему з іншого боку, відкрити нові перспективи та створити відстань між людиною і її труднощами. Метафора дозволяє клієнтові знайти власні асоціації й дійти до розуміння не прямим шляхом, а через образи, що робить процес терапії м'яким і водночас глибоким.

До основних технік також належить робота з моделлю Балансу. Клієнт разом із терапевтом досліджує чотири сфери свого життя — тіло, діяльність, контакти, фантазії й цінності — та визначає, які з них є надмірно активованими, а які занедбаними. Такий аналіз допомагає зрозуміти природу внутрішнього конфлікту і вказує, у який бік спрямувати зусилля для відновлення гармонії.

Практичним інструментом є п'ятикрокова модель консультування, яка задає послідовність роботи: встановлення контакту, інвентаризація проблем, перегрупування конфліктів, активація здібностей клієнта і формування орієнтації на майбутнє. Завдяки цій структурі терапевт і клієнт завжди знають, на якому етапі процесу вони перебувають, що робить роботу більш прозорою і зрозумілою.

Ці техніки можуть поєднуватися з іншими методами — когнітивно-поведінковими, системними чи аналітичними — що підкреслює інтегративність позитивної психотерапії. Проте у будь-якому випадку їх мета одна: допомогти клієнтові побачити ресурси у власних симптомах, знайти нові способи взаємодії зі світом і відновити внутрішній баланс.

## **5. Етичні засади позитивної психотерапії**

Етичні принципи у позитивній психотерапії є невід'ємною складовою методу, адже вони визначають не лише професійні межі терапевта, але й стиль взаємодії з клієнтом. В основі лежать гуманістичні цінності, орієнтація на унікальність кожної особистості та культуральна чутливість. Етика у ППТ не зводиться до набору правил, вона виступає як практичний дороговказ, який допомагає спеціалісту приймати рішення у складних ситуаціях та зберігати баланс між професійними завданнями й потребами клієнта.

Одним із базових етичних принципів є повага до особистості клієнта. Це означає, що будь-який симптом чи конфлікт розглядається не як ознака слабкості, а як можливість для розвитку. Такий підхід виключає осуд або стигматизацію та створює атмосферу довіри. Важливим є також принцип конфіденційності: інформація, отримана у процесі терапії, зберігається у таємниці, а її розголошення можливе лише у випадках, коли це необхідно для безпеки клієнта або інших людей.

Особливе місце займає транскультуральний аспект етики. Терапевт має враховувати культурні та релігійні особливості клієнта, поважати його світогляд і не нав'язувати власних цінностей. Це особливо важливо у сучасному світі, де психотерапевт часто працює з людьми з різних культурних середовищ.

До етичних засад належить також принцип професійної компетентності. Терапевт зобов'язаний постійно розвивати свої знання й навички, дотримуватися стандартів навчання та проходити супервізію. У випадках, коли проблема клієнта виходить за межі його компетенції, етичним буде направити його до іншого спеціаліста.

Важливим елементом є також орієнтація на автономію клієнта. Завдання терапевта полягає не у тому, щоб приймати рішення замість нього, а в тому, щоб допомогти людині усвідомити власні ресурси й можливості. Це відображає принцип самодопомоги, закладений у методі ППТ.

Таким чином, етичні засади позитивної психотерапії поєднують загальні професійні стандарти з унікальною культуральною чутливістю та орієнтацією на розвиток клієнта. Вони забезпечують не лише якість психотерапевтичної роботи, але й формують атмосферу безпеки, довіри та поваги, необхідну для справжніх змін.

Запитання для обговорення:

1. Як аргументовано обґрунтувати статус ППТ як метатеорії?
2. Які критерії ППТ задовольняє як самостійна модальність у системі сучасних підходів?
3. У чому полягає практична цінність інтеграції різних підходів у рамках ППТ?
4. Порівняйте ППТ із позитивною психологією за об'єктом, методологією та сферами застосування. Які наслідки для практики?
5. Проаналізуйте взаємозв'язок між трьома основними принципами ППТ (надія, баланс, консультування): як вони взаємно підсилюють ефект терапії?
6. Оцініть п'ять допоміжних принципів ППТ з погляду формування автономії клієнта та профілактики залежності від терапевта.
7. Які умови підвищують ефективність техніки позитивної інтерпретації та коли її варто застосовувати з обережністю?
8. Як модель Балансу операціоналізує транскультуральну чутливість у роботі з клієнтами з різних культурних контекстів?
9. Яку роль відіграють «загальні фактори» в логіці ППТ порівняно з техніками?
10. Сформулюйте етичні ризики в інтегративній практиці за ППТ і запропонуйте механізми їх запобігання.

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Ситуація: Молода жінка з депресивними симптомами каже: «Усе здається безнадійним. У мене немає майбутнього».

Завдання: Використайте основні та допоміжні принципи ППТ, щоб сформулювати відповіді консультанта. Як можна застосувати позитивну інтерпретацію симптома для зменшення безнадії? Яку метафору або притчу ви використали б у роботі?

Практичне завдання:

1. Проаналізуйте історичні умови, за яких сформувалася позитивна психотерапія, та визначте, які інтелектуальні традиції найбільше вплинули на її становлення.
2. Порівняйте структуру основних і допоміжних принципів ППТ із принципами інших відомих вам психотерапевтичних підходів.
3. Зробіть висновок про практичну значущість моделі Балансу та п'ятикрокової моделі консультування для сучасної консультативної та психотерапевтичної практики.

Підбиття підсумків:

1. Проаналізуйте, які аргументи дозволяють вважати ППТ метатеорією у контексті сучасної психотерапії.
2. Порівняйте ППТ із позитивною психологією: у чому полягають принципові

відмінності?

3. Зробіть висновок про значення основних і допоміжних принципів ППТ для формування етичної та методологічної основи практики.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. – Київ : ГО «МНГ», 2022.

2. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.

3. Peseschkian H., Remmers A. Life balance with positive psychotherapy // Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology / eds. E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. – Cham (Switzerland) : Springer, 2020. – P. 91–99.

4. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Ethical Guidelines of the World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP) [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: [https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/wapp\\_ethical\\_guidelines.pdf](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/wapp_ethical_guidelines.pdf)

### *Додаткова:*

1. Карикаш В. Формування базової самоідентичності на основі соціально-психологічних моделей суспільства від Е. Фромма (1900–1980) до Н. Пезешкіана (1933–2010) / В. Карикаш. // Позитум Україна. — 2015. — № 6. — Черкаси.

2. Abebe S. W. Positive Interpretation as a Tool in Psychotherapy / S. W. Abebe. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. — Cham: Springer, 2020. — P. 417–422.

3. Cesco E. Four Aspects of the Quality of Life, the Balance Model and Sexual Disorders / E. Cesco. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 104–114. — URL: <https://doi.org/10.52982/lkj188>.

4. Kryvokon N. I. Difficulties and Dilemmas of Supervisors in Ukraine / N. I. Kryvokon. // Psychological Counseling and Psychotherapy. — 2021. — Vol. 16. — P. 53–62.

5. Werringloer R.-C. Living A Fulfilled Life: Self-Exploration and Personal Growth with Positive Psychotherapy after Prof. Dr. Nossrat Peseschkian / R.-C. Werringloer. — Wiesbaden: WAPP Press, 2023. — ISBN 978-3910225138.



### ТЕМА 3. ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНИЙ ПІДХІД У ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

План лекції:

1. Концепція транскультуральності у позитивній психотерапії
2. Мультикультурний контекст психотерапії: вплив культурних моделей і цінностей, сімейних і соціальних концепцій на формування ідентичності.
3. Інструменти транскультурального підходу в позитивній терапії
4. Врахування цінностей, традицій, норм при консультуванні.
5. Значення транскультурального підходу для сучасної психотерапії

#### 1. Концепція транскультуральності у позитивній психотерапії

Транскультуральність у позитивній психотерапії є однією з базових характеристик методу, яка з самого початку була інтегрована в його структуру. Засновник ППТ Носсрат Пезешкіан наголошував, що психотерапія не може бути універсальною без урахування культурного контексту, адже уявлення про сім'ю, хворобу, норми поведінки та навіть про саму людину значною мірою залежать від традицій і культурних цінностей. Транскультуральний підхід у ППТ не лише визнає цю різноманітність, а й розглядає її як ресурс для терапії.

Сутність концепції полягає у тому, що симптоми й конфлікти людини потрібно аналізувати не лише з точки зору індивідуальної психіки чи міжособистісних відносин, але й у контексті культурних моделей, які формують спосіб мислення, систему цінностей і поведінкові стратегії. Те, що в одній культурі вважається нормою, в іншій може сприйматися як відхилення чи проблема, і терапевт має враховувати ці відмінності. У цьому сенсі Пезешкіан одним із перших розглядав культурні фактори як необхідний елемент психотерапевтичного аналізу, а не лише як тло чи додаткову умову.

Інтеграція транскультуральної перспективи в ППТ мала для Пезешкіана не лише професійне, а й соціально-політичне значення. Він підкреслював, що психотерапія має відігравати роль у подоланні упереджень, конфліктів між культурами, проблем інтеграції мігрантів та підтримці транскультуральних шлюбів. Питання, які сьогодні постають у глобалізованому світі — від культурних непорозумінь до викликів у сфері розвитку багатокультурних суспільств, — були передбачені у працях засновника ППТ ще у 1970-х роках. Недаремно у своїй книзі *Купець і пануга: Східні історії в позитивній психотерапії* (1979) він вперше використав термін «транскультуральна психотерапія» та підкреслив, що вона стане одним з головних завдань майбутнього.

Пезешкіан пропонував використовувати поняття «транскультуральності» як принцип відкритості та діалогу між культурами. У терапевтичному процесі це означає, що терапевт не нав'язує клієнтові власну систему координат, а намагається зрозуміти його досвід через призму його традицій, сімейних сценаріїв і соціальних уявлень. Саме тому притчі, метафори й приклади з різних культур світу посідають у ППТ центральне місце: вони допомагають знайти спільну мову, створюють «міст» між культурними відмінностями й відкривають можливість для нового погляду на власні проблеми.

Транскультуральний вимір у ППТ можна розглядати у двох аспектах.

Міжкультуральна психотерапія — робота з клієнтами, які походять із різних культурних середовищ (наприклад, мігранти, представники меншин, особи в транскультуральних шлюбах).

Культуральна чутливість у кожних стосунках — увага до культурних факторів у будь-якій терапевтичній взаємодії, навіть коли клієнт і терапевт належать до однієї культури.

Таким чином, транскультуральність у ППТ — це не лише методологічний принцип, а й практичний інструмент. Вона допомагає терапевту розширити власний репертуар інтервенцій, розвивати соціально-політичну обізнаність і формувати всеосяжну концепцію людських стосунків. Принцип «єдності в різноманітності» відображає головну ідею методу: культурні відмінності не є перешкодою, а становлять ресурс для особистісного розвитку і суспільної інтеграції.

Сьогодні позитивна психотерапія викладається і практикується у понад 70 країнах світу, що підтверджує її справжню транскультуральну природу. Вона розглядається як один із провідних напрямів, які закладають підвалини розвитку транскультуральної психотерапії як окремої галузі науки і практики, важливої для сучасної освіти, міжкультурного діалогу та побудови глобального суспільства.

## **2. Мультикультурний контекст психотерапії: вплив культурних моделей і цінностей, сімейних і соціальних концепцій на формування ідентичності**

У сучасному світі психотерапія все частіше відбувається у мультикультурному контексті, де терапевт і клієнт можуть належати до різних культурних, релігійних чи соціальних груп. Це створює як додаткові виклики, так і нові можливості. Культурні моделі, уявлення про сім'ю, виховання, соціальні ролі та норми поведінки визначають те, як людина формує свою ідентичність і як вона пояснює власні труднощі.

Важливим є розуміння того, що культура задає рамки для базових конфліктів особистості. Наприклад, у традиційних суспільствах на перший план виходить колективістська система цінностей, де головним є збереження сімейних і соціальних зв'язків. У такому контексті конфлікти між індивідуальними бажаннями та сімейними очікуваннями стають центральними. Натомість у більш індивідуалістичних культурах акцент робиться на автономії, самореалізації, виборі власного життєвого шляху, що формує інший спектр внутрішніх напружень.

Сімейні концепції також мають вирішальний вплив. Вони визначають, як саме дитина сприймає роль батька і матері, якими є очікування щодо гендерних ролей, наскільки допустимими вважаються прояви емоцій, які способи вирішення конфліктів є прийнятними. Клієнт, який виріс у культурі з жорсткою ієрархією в сім'ї, може сприймати незалежність як загрозу, тоді як у іншій культурі це буде вважатися нормальним етапом розвитку.

Соціальні концепції, що включають релігійні традиції, моральні норми та суспільні очікування, визначають межі допустимої поведінки й формують почуття провини або сорому у разі їх порушення. Це безпосередньо впливає на внутрішні конфлікти клієнта та на його образ «Я».

У терапії важливо враховувати, що ідентичність людини складається з декількох рівнів: особистісного, сімейного, культурного та соціального. Психотерапевт має розглядати проблеми клієнта не лише як результат індивідуальних переживань, а й як наслідок впливу ширшого культурного середовища. Такий підхід дозволяє точніше зрозуміти природу конфлікту і вибудувати інтервенції, які будуть чутливими до культурних особливостей.

Транскультуральний підхід у ППТ розглядає різноманітність культур не як перешкоду, а як ресурс. Притчі, метафори та приклади з різних традицій допомагають подолати упередження, розширити перспективу клієнта і створити міст між культурами. Це особливо важливо у контексті глобалізації, зростання міграції та змішаних культурних середовищ. Терапевт у такій моделі виступає не лише як спеціаліст, але й як посередник між культурами, допомагаючи клієнтові знайти рівновагу між власною ідентичністю та вимогами соціального середовища.

Мультикультурний контекст психотерапії, таким чином, є одночасно викликом і ресурсом. Він вимагає від терапевта гнучкості, відкритості до різних світоглядів і здатності інтегрувати культурні цінності клієнта у процес лікування. Це допомагає не тільки у розв'язанні конкретних симптомів, але й у формуванні більш цілісної та стійкої ідентичності. У ширшій перспективі транскультуральна психотерапія може слугувати основою для гармонізації стосунків між групами, народами та суспільствами, сприяючи створенню моделі «єдності в різноманітності».

### **3. Інструменти транскультурального підходу в позитивній психотерапії**

Транскультуральний підхід у позитивній психотерапії спирається не лише на ідеї, але й на практичні інструменти, які допомагають терапевтові працювати з клієнтами з різних культурних середовищ. Вони створюють міст між різними системами цінностей, сприяють взаєморозумінню та зменшують ризик непорозумінь, що можуть виникати через відмінності у мові, традиціях чи нормах поведінки.

Одним із ключових інструментів є використання притч, метафор і культурних історій. Носсрат Пезешкіан активно застосовував казки та притчі з різних культур світу у терапевтичному процесі. Завдяки цьому клієнт міг сприймати власні проблеми не прямо, а через образи й символи, які відгукувалися з його власного культурного досвіду. Така техніка допомагає зняти опір, створює відчуття зрозумілості й дозволяє побачити нові перспективи.

Другим важливим інструментом є мета-комунікація. Це здатність говорити не лише про зміст, але й про форму спілкування, усвідомлювати, як культурні коди впливають на взаємодію. Наприклад, у деяких культурах пряме вираження емоцій є нормою, тоді як в інших воно може вважатися неприйнятним. Обгово-

рення цих відмінностей допомагає уникати непорозумінь і формує довіру у терапевтичному процесі.

Ще одним інструментом виступає аналіз традицій. Терапевт досліджує разом із клієнтом ті сімейні чи суспільні норми, які впливають на його життя, і допомагає зрозуміти, які з них підтримують розвиток, а які створюють надмірні обмеження. У процесі такого аналізу можна побачити різні типи реакцій на традиції: від повного прийняття до протесту чи внутрішнього конфлікту. Це дозволяє усвідомити джерело багатьох симптомів і знайти шляхи для гармонійної інтеграції старих і нових цінностей.

Важливим інструментом є також робота з поняттям базових конфліктів, які у різних культурах можуть мати різне забарвлення. Наприклад, конфлікт між автономією та залежністю може у колективістських суспільствах проявлятися як боротьба між бажанням бути вірним сім'ї та прагненням особистої свободи. Терапевт допомагає клієнтові знайти баланс між цими полюсами, спираючись на його культурні ресурси.

Таким чином, інструменти транскультурального підходу — притчі й метафори, мета-комунікація, аналіз традицій, робота з базовими конфліктами — дозволяють терапевтові поєднувати загальнолюдські цінності з унікальним культурним досвідом клієнта. Це робить терапію більш ефективною і чутливою до індивідуальних відмінностей.

#### **4. Врахування цінностей, традицій, норм при консультиванні**

У процесі консультивання особливе значення має врахування тих цінностей, традицій і норм, які формують світогляд і поведінку клієнта. Кожна культура визначає, що вважається правильним або бажаним у сфері сімейних стосунків, виховання дітей, ролей чоловіка та жінки, ставлення до хвороби, прояву емоцій. Іноді саме розбіжності між культурними чи сімейними очікуваннями та особистими потребами людини стають джерелом внутрішнього конфлікту або симптомів.

Психотерапевт має бути уважним до цих культурних відмінностей і намагатися не інтерпретувати їх з позиції власних норм. Наприклад, у культурі, де головним є колектив і підтримка сім'ї, прагнення до незалежності може сприйматися як егоїзм або навіть патологія. У той же час у суспільствах із індивідуалістичними цінностями така поведінка розглядається як нормальний етап розвитку. Якщо терапевт не враховує цих нюансів, інтерпретація симптомів може бути викривленою і не відповідати реальному контексту клієнта.

У роботі важливо звертати увагу на такі аспекти:

роль сімейних сценаріїв і міфів у формуванні поведінки;

вплив релігійних традицій на почуття провини, сорому чи обов'язку;

соціальні норми, які визначають, як клієнт може виражати емоції чи звертатися по допомогу;

ставлення суспільства до психотерапії та психічних розладів, що може впливати на готовність клієнта відкриватися.

Окреме значення має врахування мовних і невербальних кодів. Вислови, які у певній культурі вважаються нейтральними, в іншій можуть мати негатив-

не забарвлення. Так само невербальні сигнали — наприклад, прямий зоровий контакт або фізична дистанція — можуть по-різному сприйматися залежно від традицій.

Завдання терапевта полягає не у тому, щоб змінювати цінності клієнта, а у тому, щоб допомогти йому усвідомити їхній вплив і знайти гармонійний спосіб поєднати особисті потреби з культурними вимогами. Такий підхід дозволяє клієнтові зберегти власну ідентичність, водночас розширюючи можливості для розвитку й адаптації.

## **5. Значення транскультурального підходу для сучасної психотерапії**

У глобалізованому світі психотерапія дедалі частіше відбувається у ситуаціях міжкультурної взаємодії. Люди мігрують, створюють багатонаціональні сім'ї, працюють у мультикультурних колективах, і це призводить до того, що терапевт майже завжди стикається з клієнтом, який несе у собі досвід кількох культур. У цьому контексті транскультуральний підхід стає не просто додатковим інструментом, а необхідною умовою ефективної допомоги.

Його значення полягає насамперед у зменшенні ризику непорозуміння, стереотипізації та нав'язування терапевтом власних культурних норм. Транскультуральна чутливість дозволяє бачити за симптомом не лише індивідуальну проблему, а й соціокультурний контекст, що її формує. Наприклад, депресивні або тривожні прояви можуть мати різні форми у різних культурах: у частині суспільств вони радше соматизуються (скарги на тіло, втому, «виснаження»), тоді як в інших артикулюються через емоційні описи. Без урахування цього терапевт ризикує хибно інтерпретувати картину й обирати неадекватні інтервенції.

Ще один важливий аспект — збагачення терапевтичного процесу. Транскультуральний підхід відкриває доступ до багатства метафор, притч і традицій різних народів (від східних оповідей до місцевих казок і прислів'їв), які можна інтегрувати у роботу як м'які інструменти зміни перспективи. Це робить інтервенції образними та культурно резонансними, допомагає клієнтові зберігати ідентичність і водночас розширювати поведінковий репертуар.

Сучасна психотерапія дедалі більше орієнтується на інтегративність. У цьому сенсі транскультуральність природно узгоджується з тенденцією поєднувати різні методи й концепти: вона створює «міст» між школами, знімаючи обмеження, що виникають, коли техніки застосовуються поза культурним контекстом. Власне, позитивна та транскультуральна психотерапія історично розвивалася як синтез східних інтуїтивних і філософських уявлень із західною раціональністю та доказовістю, що зробило метод придатним для застосування у різних країнах.

З практичної точки зору транскультуральний підхід особливо важливий у роботі з мігрантами, біженцями, етнічними меншинами, людьми у стані адаптаційних криз. Він дає змогу не лише зменшити симптоматику, а й підтримати інтеграцію в нове соціокультурне середовище, зберігши відчуття тяглості «Я» та належності до власної спільноти. При цьому корисно пам'ятати про різні культурні осі ідентичності: у західних контекстах переважає фокус на

індивідуальному «я», тоді як у низці східних і традиційних культур центральною опорою є сім'я/спільнота. Це позначається на очікуваннях щодо ролей, прийнятності емоційних проявів, стилів вирішення конфліктів і навіть на тому, які сфери «моделі балансу» (тіло/здоров'я, досягнення/робота, стосунки/контакти, майбутнє/цінності) отримують пріоритет.

Важливо розрізнити два виміри транскультуральності у практиці:

Міжкультуральну роботу з клієнтами з різних культурних середовищ (акцент на індивідуальній ідентичності, нормах і ритуалах сім'ї, мовних і невербальних відмінностях);

Культуральну рефлексивність у кожній взаємодії (усвідомлення власних установок терапевта, адаптація стилю й технік, метакомунікація про відмінності очікувань і значень).

Для клінічної діагностики та інтервенцій це означає: ставити питання про те, як подібні труднощі проживаються в родині та спільноті клієнта; які відповіді надають авторитетні фігури (батьки, старійшини, духовні лідери); які культурні історії підтримують або обмежують зміни; які сфери балансу зміщені через культуральні наголоси (наприклад, надмірне інвестування у «досягнення/роботу» чи, навпаки, у «стосунки» за рахунок інших вимірів).

Позитивна та транскультуральна психотерапія підкреслює небезпеку «психологічної колонізації» — некритичного перенесення західних стандартів на всі культури. Замість цього пропонується принцип «єдності в різноманітті»: повага до відмінностей із одночасним пошуком універсалій (потреба в сенсі, приналежності, надії, балансі). У глобальному вимірі це має і соціально-політичний сенс: транскультуральна перспектива сприяє зменшенню упереджень, конструктивному вирішенню міжгрупових конфліктів і формуванню практик співжиття в різноманітних суспільствах.

Таким чином, значення транскультурального підходу полягає в тому, що він робить психотерапію чутливою, гнучкою й адекватною реаліям сучасності: допомагає бачити людину цілісно — як індивіда, члена сім'ї, носія культурних сценаріїв і водночас громадянина глобального світу — та будувати інтервенції, які підтримують ідентичність, розширюють можливості та відновлюють баланс.

Запитання для обговорення:

1. Дайте робоче визначення транскультуральності в ППТ та відмежуйте її від міжкультуральної психотерапії.
2. Які методологічні наслідки має теза «симптом як культурально опосередкований сигнал» для діагностики й формулювання випадку?
3. Як індивідуалістичні та колективістські цінності модифікують чотири сфери Моделі Балансу (тіло, досягнення, стосунки, майбутнє)?
4. Яким чином сімейні сценарії та соціальні норми структурують базові конфлікти автономії/приналежності?
5. Які ризики «психологічної колонізації» в консультативній практиці та які стратегії їх мінімізації ви б застосували?
6. За якими критеріями добирати притчі/метафори, щоб забезпечити культуральну релевантність і терапевтичну безпеку?

7. Сформулюйте протокол мета-комунікації для випадків культуральної невідповідності очікувань «терапевт—клієнт».
8. Як інтегрувати аналіз традицій (муміфікована/бунтівна/індиферентна реакції) у структуру первинного інтерв'ю ППТ?
9. Які адаптації п'ятиетапної моделі ППТ доцільні у роботі з мігрантами/біженцями (мовні, етичні, процесуальні)?
10. Які процесуальні та клінічні індикатори свідчать про культуральну адекватність/неефективність обраних інтервенцій?

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Ситуація: Клієнт-іноземець каже: «У моїй культурі звично жити разом з батьками навіть у дорослому віці. Тут на мене дивляться як на невдаху».

Завдання: Як тут можна застосувати транскультуральний підхід, щоб зняти внутрішній конфлікт? Які інструменти ППТ (притчі, мета-комунікація, аналіз традицій) допоможуть інтегрувати культурний контекст у консультування?

Визначте, які упередження чи стереотипи можуть впливати на динаміку «терапевт—клієнт». Як би ви сформулювали позитивну інтерпретацію ситуації клієнта?

Практичне завдання:

1. Проаналізуйте відмінності у трактуванні базових конфліктів у колективістських та індивідуалістичних культурах, використовуючи модель Балансу.
2. Порівняйте роль сімейних сценаріїв у формуванні ідентичності клієнтів із різних культурних контекстів.
3. Зробіть висновок про значення транскультурального підходу як ресурсу для гармонізації особистісної ідентичності в умовах мультикультурного середовища.

Підбиття підсумків:

1. Яке місце транскультуральний підхід займає у структурі позитивної психотерапії як методу?
2. Чому аналіз культурних моделей і цінностей є необхідним для розуміння базових конфліктів клієнта?
3. У чому полягає основне значення транскультуральності для сучасної психотерапевтичної практики?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культури / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім., 2-е вид., доп. – Полтава : Астроя, 2024. – 197 с.

2. Lytvynenko O., Tereshchenko O. Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy // The Global Psychotherapist. – 2024. – Vol. 4, No. 2. – P. 62–67.

3. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.

4. Peseschkian H., Remmers A. Life balance with positive psychotherapy // Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology / eds. E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. – Cham (Switzerland) : Springer, 2020. – P. 91–99.

*Додаткова:*

1. Badecka P. The Possibilities of Transcultural Positive Psychotherapy in Supporting the Development of Post-Traumatic Growth (PTG) / P. Badecka. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 98–103. — URL: <https://doi.org/10.52982/lkj187> (дата звернення: 08.07.24).

2. Cesko E., Sinici E. *Positive psychotherapy in different cultures* // In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. – 2020.

3. Peseschkian N. Learning from the Massai: Why Psychotherapy Must Be Transcultural / N. Peseschkian. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 65–69.



## ТЕМА 4. КОНЦЕПЦІЯ БАЗОВИХ ТА АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

План лекції:

1. Базові здатності як фундамент психічного розвитку
2. Актуальні здібності: сутність та функції . Первинні та вторинні актуальні здібності
3. Динаміка розвитку та виміри актуальних здібностей. Діагностика та терапевтичне значення концепції здібностей
4. Інструменти дослідження та оцінки актуальних здібностей
5. терапевтичне значення актуальних здібностей у психотерапевтичній практиці.

### 1. Базові здатності як фундамент психічного розвитку

У позитивній психотерапії фундаментальним елементом концепції особистості є уявлення про базові здатності, які становлять основу будь-якого психічного розвитку. Носсрат Пезешкіан визначив дві базові здатності: здатність любити та здатність пізнавати. Вони закладені у людині від народження і є універсальними, незалежно від культурного чи соціального контексту. Саме на них вибудовується уся подальша структура актуальних здібностей, які формуються у процесі онтогенезу.

Здатність любити проявляється у схильності до встановлення зв'язків, близькості, турботи й емпатії. Це не лише емоційна прив'язаність до батьків чи партнера, а й ширший спектр міжособистісних відносин: дружба, здатність до співпереживання, уміння приймати й дарувати підтримку. Вона є основою для формування довіри, безпеки і здатності будувати соціальні контакти.

Здатність пізнавати відображає природну потребу людини у дослідженні світу, у пошуку знань, у прагненні до нових відкриттів. Вона включає цікавість, здатність аналізувати, робити висновки, творчо мислити. Ця здатність формує основу когнітивного розвитку та навичок саморозвитку, дозволяє людині орієнтуватися в нових умовах і адаптуватися до змін.

Взаємодія базових здібностей є динамічною. Надмірний розвиток однієї за рахунок іншої може призвести до дисбалансу. Наприклад, якщо у дитини переважно стимулюють лише пізнавальну сферу, ігноруючи емоційні потреби, вона може вирости когнітивно сильною, але емоційно холодною, із труднощами у стосунках. І навпаки, домінування любові без достатнього розвитку пізнання може сформувати залежну, менш автономну особистість.

У психотерапії робота з базовими здібностями передбачає допомогу клієнтові у відновленні гармонії між ними. Важливо розуміти, що ці здібності не є статичними, вони розвиваються протягом життя. Саме їх баланс визначає здатність особистості до конструктивного вирішення конфліктів, побудови стосунків і реалізації у різних сферах.

## 2. Актуальні здібності: сутність та функції. Первинні та вторинні актуальні здібності

Актуальні здібності у позитивній психотерапії описують ті риси та поведінкові патерни, які людина використовує у повсякденному житті для подолання труднощів і вирішення конфліктів. Вони є своєрідними інструментами адаптації, які формуються на основі базових здібностей, але набувають різного вираження залежно від виховання, культури, соціального оточення та життєвого досвіду. Якщо базові здібності є універсальними та вродженими, то актуальні здібності відображають індивідуальний стиль людини, її спосіб реагування на світ і побудови стосунків.

Основна функція актуальних здібностей полягає у регуляції поведінки та емоцій, у збереженні рівноваги між внутрішніми потребами й зовнішніми вимогами. Вони визначають, як людина справляється зі стресом, як вирішує конфлікти, як формує контакти й реалізує себе у професійній чи особистій сфері. Позитивна психотерапія розглядає ці здібності як ключ до розуміння не лише індивідуальної динаміки особистості, а й природи симптомів і конфліктів.

У структурі актуальних здібностей виділяють два рівні: первинні та вторинні (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

### Первинні та вторинні актуальні здібності

| Первинні здібності (Здібності любити)                                                  | Вторинні здібності (Здібності до пізнання)                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Любов/прийняття                                                                        | Пунктуальність                                                                    |
| Моделювання                                                                            | Охайність                                                                         |
| Терпіння                                                                               | Акуратність                                                                       |
| Час                                                                                    | Слухняність/дисципліна.                                                           |
| Контактність                                                                           | Ввічливість/доречність                                                            |
| Сексуальність/ніжність                                                                 | Відкритість/чесність                                                              |
| Довіра                                                                                 | Вірність                                                                          |
| Впевненість                                                                            | Справедливість                                                                    |
| Надія                                                                                  | Працьовитість/Досягнення                                                          |
| Віра                                                                                   | Ощадливість                                                                       |
| Сумнів                                                                                 | Надійність                                                                        |
| Впевненість                                                                            | Точність                                                                          |
| Єдність                                                                                | Сумлінність                                                                       |
| <b>Емоційні потреби та здатність до взаємовідносин (досягається через моделювання)</b> | <b>Соціальні норми та формування взаємовідносин (досягається через виховання)</b> |

Первинні актуальні здібності виникають у ранньому дитинстві й пов'язані з емоційними та тілесними проявами. Це такі риси, як довіра, терпіння, любов, надія, віра, впевненість, але також агресивність, заздрість чи схильність до суперництва. Вони формуються у процесі взаємодії з батьками, у перші роки життя, і відображають базову емоційну сферу дитини. Первинні здібності часто є

більш безпосередніми й менш контрольованими, вони складають основу для подальшого розвитку особистості.

Вторинні актуальні здібності розвиваються пізніше, під впливом виховання, освіти та соціалізації. Вони включають дисципліну, відповідальність, працелюбність, чесність, пунктуальність, порядність та інші риси, які суспільство визнає важливими для функціонування людини у групі. Ці здібності тісно пов'язані з нормами та очікуваннями соціуму і відображають більш свідомий рівень саморегуляції.

У позитивній психотерапії важливим є аналіз співвідношення первинних і вторинних здібностей. Дисбаланс між ними може призвести до внутрішніх конфліктів: наприклад, надмірна раціональна дисциплінованість (вторинна здібність) при недостатньо розвиненій довірі чи здатності до любові (первинні здібності) може зробити людину зовні успішною, але емоційно виснаженою. Навпаки, домінування первинних здібностей без розвитку вторинних може проявлятися у хаотичній поведінці, труднощах із відповідальністю та довгостроковими цілями.

Таким чином, концепція актуальних здібностей дозволяє терапевтові глибше зрозуміти, які риси особистості підтримують розвиток, а які стають джерелом проблем, і відповідно вибудовувати індивідуальну стратегію психотерапії

### **3. Динаміка розвитку та виміри актуальних здібностей. Діагностика та терапевтичне значення концепції здібностей**

Актуальні здібності не є сталими чи незмінними — вони мають динамічний характер і розвиваються протягом усього життя. У позитивній психотерапії цей розвиток розглядається у зв'язку з онтогенетичними етапами, соціальними впливами та культурними умовами. Первинні здібності, що формуються у ранньому дитинстві, створюють основу для емоційного досвіду, тоді як вторинні здібності, які з'являються пізніше, пов'язані з процесами виховання, навчання та інтеграції у суспільство. Їх співвідношення завжди змінюється, відображаючи як індивідуальні особливості розвитку, так і зовнішні впливи.

У структурі актуальних здібностей виокремлюють активний і пасивний вимір. Активний вимір відображає здатність людини активно проявляти певну якість у стосунках чи діяльності, тоді як пасивний вимір — уміння приймати цю ж якість від інших. Наприклад, здатність любити включає не тільки активне виявлення турботи та прихильності, але й уміння приймати любов від інших. Дисбаланс між цими вимірами часто стає причиною внутрішніх конфліктів і симптомів.

Рівні розвитку актуальних здібностей визначаються тим, наскільки зріло й усвідомлено людина користується ними у різних життєвих ситуаціях. Недостатньо розвинені здібності можуть проявлятися у примітивних формах — агресія як неконтрольована імпульсивність чи відповідальність як надмірний перфекціонізм. Завдання психотерапії полягає у підтримці розвитку здібностей на більш високому рівні, де вони стають ресурсами замість джерела проблем.

Діагностика актуальних здібностей у позитивній психотерапії здійснюється за допомогою клінічного інтерв'ю, спостереження та спеціальних інструмен-

тів. Одним із таких є Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО), який дозволяє оцінити ступінь розвитку та баланс актуальних здібностей у клієнта. Цей інструмент допомагає виявити, які саме здібності є домінуючими, які залишаються недорозвиненими, і як їх співвідношення впливає на виникнення внутрішніх і міжособистісних конфліктів.

Терапевтичне значення концепції здібностей полягає у тому, що вона дає змогу пояснити клієнтові його труднощі мовою ресурсів, а не дефіцитів. Симптоми і проблеми трактуються як сигнал про нерівновагу у розвитку здібностей, а психотерапія спрямовується на відновлення балансу між первинними й вторинними, активними й пасивними здібностями. Це дозволяє клієнтові не тільки подолати конкретні труднощі, але й загалом підвищити рівень особистісної зрілості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

#### **4. Інструменти дослідження та оцінки актуальних здібностей**

У позитивній психотерапії велике значення приділяється не лише теоретичному опису актуальних здібностей, а й практичним способам їх дослідження та оцінки. Це дозволяє терапевтові отримати більш цілісне уявлення про особистість клієнта, виявити джерела внутрішніх і міжособистісних конфліктів та визначити напрямки подальшої терапії.

Найважливішим інструментом є Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО), який створений Носсратом Пезешкіаном і застосовується для виявлення сильних і слабких сторін у системі актуальних здібностей людини. Опитувальник містить серію запитань, що дозволяють оцінити баланс між первинними і вторинними здібностями, а також активним і пасивним виміром. Завдяки цьому можна зрозуміти, які риси є надмірно вираженими, а які — недостатньо розвиненими, що допомагає виявити приховані конфлікти та тенденції до формування симптомів.

Крім ДАО, важливими інструментами є клінічне інтерв'ю та спостереження за поведінкою клієнта. У процесі розмови терапевт може визначити, які здібності клієнт активує найчастіше, які йому складно проявляти, а які він пригнічує. Наприклад, надмірна орієнтація на відповідальність може поєднуватися зі слабо розвинутою здатністю до відпочинку й турботи про власні потреби, що у майбутньому призводить до психосоматичних розладів.

Важливим діагностичним підходом є також аналіз конфліктів у системі здібностей. У позитивній психотерапії вважається, що внутрішні конфлікти виникають тоді, коли здібності розвиваються нерівномірно. Наприклад, поєднання сильної потреби в любові (первинна здібність) із надмірною дисциплінованістю (вторинна здібність) може породжувати напруження між прагненням до теплих стосунків і жорсткими вимогами до себе й інших.

Ще одним інструментом є аналіз життєвої історії клієнта та використання метафоричних або культурних прикладів. Завдяки притчам, казкам чи порівнянням терапевт допомагає клієнтові побачити власні здібності у новому світлі, що створює умови для їхнього розвитку й інтеграції.

Таким чином, інструменти дослідження актуальних здібностей охоплюють як стандартизовані опитувальники, так і клінічні та метафоричні методи. Їх по-

єднання дозволяє отримати багатовимірне уявлення про особистість клієнта і використовувати цю інформацію для діагностики та побудови ефективного терапевтичного процесу.

## **5. Терапевтичне значення актуальних здібностей у психотерапевтичній практиці**

У позитивній психотерапії концепція актуальних здібностей має не лише діагностичне, а й безпосереднє терапевтичне значення. Вона допомагає зрозуміти симптом не як випадкове явище чи суто біологічну проблему, а як сигнал про дисбаланс у розвитку здібностей. Це дозволяє терапевтові працювати не лише з проявами, а й з їхніми глибинними причинами, спрямовуючи процес на відновлення гармонії особистості.

Терапевтична робота будується на тому, щоб допомогти клієнтові усвідомити власні здібності, побачити їхню багатомірність і навчитися більш гнучко ними користуватися. Якщо певна здібність надмірно домінує, терапевт разом із клієнтом досліджує, як вона впливає на життя і які альтернативні риси можна активувати для компенсації. Якщо ж якась здібність недостатньо розвинена, терапія спрямовується на її поступове формування через вправи, нові досвіди чи використання метафоричних інструментів.

Важливою є ідея, що симптом можна трактувати позитивно: він показує, яка саме здібність потребує розвитку. Наприклад, схильність до тривожності може вказувати на необхідність розвинути довіру, а надмірний перфекціонізм — на потребу у гнучкості та прийнятті. Такий підхід знижує рівень самозвинувачення і відкриває шлях до активного саморозвитку.

Терапевтичне значення концепції актуальних здібностей проявляється і в роботі з конфліктами. Більшість внутрішніх суперечностей у ППТ пояснюються дисбалансом між первинними і вторинними здібностями або між їх активним і пасивним виміром. Допомагаючи клієнтові усвідомити ці суперечності, терапевт сприяє не лише редукції симптомів, а й підвищенню загальної психологічної зрілості.

Таким чином, робота з актуальними здібностями у психотерапевтичній практиці дає змогу поєднати діагностику, пояснення проблеми і сам процес змін в одну систему. Це робить терапію зрозумілою для клієнта, сприяє розвитку його автономії і дозволяє розглядати навіть труднощі як ресурс для подальшого зростання.

Запитання для обговорення:

1. Яке значення мають базові здібності у формуванні психічного розвитку?
2. Чим відрізняються базові здібності від актуальних?
3. Які приклади первинних актуальних здібностей можна навести та як вони проявляються?
4. У чому полягає сутність вторинних актуальних здібностей і які чинники впливають на їх формування?
5. Як взаємодіють первинні та вторинні здібності у структурі особистості?
6. Що означає активний і пасивний вимір актуальних здібностей?

7. Які наслідки може мати дисбаланс між первинними і вторинними здібностями?
8. Які інструменти дослідження актуальних здібностей використовуються у ППТ?
9. Як Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО) допомагає у діагностиці здібностей?
10. У чому полягає терапевтичне значення концепції здібностей у практиці позитивної психотерапії?

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Ситуація: Клієнт (чоловік, 32 роки) звертається зі скаргами на занижену самооцінку, труднощі у стосунках із колегами та невпевненість у власних рішеннях. У процесі розповіді він згадує: «У дитинстві мене постійно порівнювали з братом. Він завжди був "кращим". Батьки часто казали: *"Чому ти не можеш бути, як він?"* Я намагався догодити, але завжди почувався гіршим. З часом я навчився більше мовчати, не сперечатися і йти в тінь, аби уникати нових порівнянь. У дорослому житті я часто відкладаю прийняття рішень і вагаюся, чи маю право на власні бажання. Які первинні та вторинні актуальні здібності проявляються в історії клієнта? Як консультант може використати знання про рівні розвитку актуальних здібностей для формування підтримувальної інтервенції? Як пояснити клієнтові роль цих здібностей у його теперішніх стосунках?

Практичне завдання:

1. Порівняйте характеристики базових і актуальних здібностей, вказавши їхні відмінності та взаємозв'язок.
2. Проаналізуйте приклади первинних і вторинних здібностей у різних культурних контекстах.
3. Зробіть висновок про терапевтичне значення концепції здібностей для розуміння внутрішніх конфліктів клієнта.

Підбиття підсумків:

1. Чому баланс між базовими та актуальними здібностями є ключовим у розвитку особистості?
2. Яке значення має діагностика актуальних здібностей для побудови терапевтичної стратегії?
3. Як концепція здібностей допомагає інтерпретувати симптоми у позитивному ключі?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Бьоссманн У., Реммерс А. (ред.) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. – Вісбаден : WAPP Press, 2024. – 370 с. – ISBN 978-3-910225-06-0, ISBN 978-3-910225-07-7 (електронна кн.).
2. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. – Київ : ГО «МНГ», 2022.
3. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. – 2019.
4. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії : довідник / пер. з нім. М. В. Отенка ; за ред. С. А. Отенко. – Київ : Талком, 2019. – 192 с. – ISBN 617-7685-59-2.
5. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – № 3(27). – С. 130–141. – DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>

### *Додаткова:*

1. Remmers A. Five Capacities of a Psychotherapist / A. Remmers. // 1st World Conference on Positive Psychotherapy, St. Petersburg, 2016. — URL: <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3243.5604>.
2. Remmers A. To Be or Not to Be – Hamlet and the Psychotherapeutic Technique: About Therapeutic Alliance, Growth and Effective Therapy / A. Remmers. // The Global Psychotherapist. — 2021. — Vol. 1, № 1. — P. 39–44.
3. Yordanova-Karageorgieva E. Client's Personality Structure as a Guide to Their Attitude Towards Conflict / E. Yordanova-Karageorgieva. // The Global Psychotherapist. — 2024. — Vol. 4, № 2. — P. 10–22.

## ТЕМА 5. МОДЕЛІ БАЛАНСУ ТА НАСЛІДУВАННЯ У ПОЗИТИВНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

План лекції:

1. Модель балансу як універсальний інструмент ППТ
2. Модель наслідування: структура та значення
3. Діагностика та оцінка клієнта за моделями балансу та наслідування
4. Практичне застосування моделей у консультуванні

### 1. Модель балансу як універсальний інструмент ППТ

Модель балансу у позитивній психотерапії є одним із найважливіших і найбільш практичних інструментів, що дозволяє зрозуміти, у якій сфері життя людини виникає напруження, конфлікт чи дисбаланс. Вона ґрунтується на припущенні, що життя людини охоплює чотири основні сфери: тіло (здоров'я, фізичний стан, сексуальність), досягнення/продуктивність (робота, навчання, професійний розвиток), контакти/стосунки (сім'я, дружба, соціальні зв'язки) та фантазії/майбутнє (цінності, віра, мрії, уявлення про сенс життя).

Рівновага між цими сферами визначає гармонію життя, тоді як однобічний розвиток призводить до дисбалансу. Наприклад, якщо людина концентрується виключно на професійних досягненнях, нехтуючи тілесним здоров'ям і стосунками, це може призвести до емоційного вигорання або психосоматичних розладів. У свою чергу, надмірне занурення у фантазії чи цінності без належної уваги до практичної діяльності здатне викликати відчуття нереалізованості.

Модель балансу також допомагає пояснити динаміку стресу. Коли у певній сфері виникає напруження, енергія стресу може проявитися як тривога (у разі перевантаження) або як воодушевлення (у разі відкриття нових можливостей). Якщо ж людина не справляється зі стресом, вона може вдаватися до механізмів «втечі» — наприклад, надмірної роботи, гіперфантазії чи тілесних симптомів.

У практиці консультування терапевт за допомогою цієї моделі допомагає клієнту визначити, які сфери залишаються у тіні, які потребують розвитку, а які надмірно активовані. Це створює основу для роботи з актуальним конфліктом — зіткненням між внутрішніми очікуваннями та реальністю. Крім того, модель балансу враховує культурні акценти: у різних суспільствах певні сфери можуть отримувати більше значення (наприклад, у колективістських культурах — стосунки, у західних — досягнення). Це дозволяє зробити діагностику більш чутливою до культурного контексту.

Модель Балансу широко визнана і може застосовуватися в різних сферах, включаючи терапію, самодопомогу та сімейну терапію. Її можна порівняти з концепцією лібідо Зигмунда Фрейда, життєвими цілями Альфреда Адлера та чотирма функціями Карла Юнга: сприйняттям, співвідношенням, чутливістю та інтуїцією. Вона пропонує структурне представлення особистості та дозволяє визначити сфери, в яких людині може бракувати розвитку. Звертаючись до цих сфер, можна досягти нового балансу, що призведе до синтезу в рамках терапії.

Чотири сфери життя у моделі балансу охоплюють біологічно-фізичні,



раціонально-інтелектуальні, соціально-емоційні та творчо-ціннісні аспекти повсякденності (мал. 1.1.):

Тіло/фізичний вимір: харчування, сон, спорт, сексуальність, зовнішність.

Досягнення/продуктивність: робота, навчання, професія, управління ресурсами.

Контакти/стосунки: сім'я, дружба, соціальні зобов'язання.

Фантазії/майбутнє: цінності, духовні практики, сенс життя, мрії, уява.



Мал. 1.1. Модель Балансу

Метою моделі балансу є відновлення рівноваги між цими сферами. У терапевтичному процесі завдання полягає у тому, щоб допомогти клієнтові визначити власні ресурси і використовувати їх для досягнення динамічної гармонії. Йдеться не про рівний розподіл часу, а про збалансоване використання енергії, де жодна зі сфер не залишається надто занедбаною. Тривала однобічність може призводити до конфліктів, симптомів і навіть соматичних захворювань.

Таким чином, модель балансу є універсальним інструментом, який не тільки пояснює походження симптомів та конфліктів, але й надає клієнтові практичні орієнтири для відновлення рівноваги у житті, інтегруючи особисті, соціальні й культуральні аспекти існування.

## 2. Модель наслідування: структура та значення

Модель наслідування у позитивній психотерапії є ще одним універсальним інструментом, що пояснює, як формується ідентичність людини та як вона за-своює цінності, норми і поведінкові патерни. На відміну від моделі балансу, яка описує сфери життя, модель наслідування концентрується на джерелах, із яких людина отримує орієнтири для свого розвитку.

У структурі цієї моделі виділяють чотири виміри: Я, Ти, Ми, Пра-Ми (Мал 1.2). Я — це внутрішній вимір особистості, що включає уявлення людини про себе, її здібності, почуття, переконання і цінності. У цій сфері формуються самооцінка, почуття власної гідності, здатність усвідомлювати й приймати себе. Якщо вимір «Я» розвинений гармонійно, людина відчуває внутрішню цілісність і здатна приймати рішення. У разі дефіциту з'являється невпевненість, залежність від зовнішніх оцінок.

Ти — сфера значущих інших, найближчих стосунків: батьків, партнерів, дітей, друзів. Саме тут закладаються моделі любові, довіри, взаємності та співпраці. Дефіцити у вимірі «Ти» можуть призводити до труднощів у побудові близькості, страху втрати або залежності від партнера.

Ми — більш широкий соціальний рівень, що охоплює колектив, групу, професійне середовище, націю. У цій сфері формуються відчуття приналежності, відповідальності, здатність взаємодіяти в команді, приймати правила та норми. Якщо вимір розвинений недостатньо, людина може почуватися ізольованою, відчуженою або відмовлятися від соціальних обов'язків.

Пра-Ми — вимір, що включає трансцендентні та екзистенційні категорії: традиції, релігію, духовність, універсальні цінності. Він відповідає за відчуття сенсу життя, приналежності до ширшої спільноти чи навіть до всього людства. Його недорозвиненість часто проявляється у втраті сенсу, екзистенційній тривозі чи відчутті пустоти.



Малюнок 1.2. Модель Наслідування

Значення моделі наслідування полягає в тому, що вона дозволяє терапевтові оцінити, як у клієнта сформовані ці чотири виміри і які з них потребують підтримки. Симптоми чи конфлікти часто виникають там, де спостерігається дисбаланс або брак розвитку. Наприклад, сильний акцент на «Ми» при недостатньо розвиненому «Я» може призводити до втрати індивідуальності, тоді як надмірна концентрація на «Я» без «Ми» викликає труднощі у побудові стосунків.

Таким чином, модель наслідування є інструментом розуміння не лише внутрішньої динаміки особистості, але й взаємозв'язку людини з оточенням і культурою. У терапевтичному процесі вона допомагає побачити глибинні джерела конфліктів, інтегрувати сімейні й соціальні впливи та працювати з екзистенційними потребами клієнта.

### 3. Діагностика та оцінка клієнта за моделями балансу та наслідування

Діагностика у позитивній психотерапії завжди має подвійний вимір: з одного боку, вона спрямована на розуміння індивідуальних симптомів і конфліктів, а з іншого — на дослідження ширшого контексту життя клієнта. Саме тут

моделі балансу та наслідування стають надзвичайно корисними інструментами, оскільки дозволяють структурувати інформацію й отримати більш цілісну картину особистості.

У роботі з моделлю балансу терапевт оцінює, наскільки гармонійно представлені чотири сфери життя — тіло, досягнення/продуктивність, контакти та фантазії/майбутнє. Для цього використовуються спеціальні запитання-скринінги: «Як ви дбаєте про своє тіло?», «Яке місце у вашому житті займає робота чи навчання?», «Які стосунки для вас найбільш значущі?», «Які ваші мрії, цінності та цілі на майбутнє?». Відповіді клієнта дозволяють виявити дисбаланс: чи є сфери, які перевантажені, і чи є ті, що залишаються у тіні. Часто саме ці приховані чи недооцінені сфери стають джерелом актуальних конфліктів.

Модель наслідування дозволяє оцінити, як у клієнта функціонують виміри «Я», «Ти», «Ми» та «Пра-Ми». Тут терапевт може ставити питання про відчуття власної цінності («Що для вас означає бути собою?»), про стосунки з найближчими («Як ви переживаєте близькість і дистанцію?»), про соціальну інтеграцію («Яку роль для вас відіграє колектив чи професійна спільнота?»), а також про духовні чи екзистенційні орієнтири («Де ви знаходите сенс у складних ситуаціях?»). Такі запитання допомагають виявити, які сфери особистісного функціонування є сильними, а які недостатньо інтегровані.

Для підвищення точності діагностики можуть використовуватися стандартизовані інструменти: опитувальники, щоденники спостережень, шкали оцінки рівня стресу чи якості життя. Проте основним залишається якісне дослідження — бесіда, аналіз життєвих історій, використання притч і метафор.

Терапевтична цінність такої діагностики полягає у тому, що клієнт починає бачити свій життєвий простір структуровано. Він може усвідомити, що його симптом чи проблема є не випадковим проявом, а наслідком дисбалансу або одностороннього розвитку. Це відкриває можливість для глибшої мотивації до змін і дає відчуття, що робота у терапії спрямована не лише на редукцію симптомів, а й на розбудову більш гармонійного життя.

#### **4. Практичне застосування моделей у консультуванні**

У процесі консультування моделі балансу та наслідування відіграють роль своєрідної карти, яка допомагає і терапевтові, і клієнтові орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях. Їхнє практичне застосування полягає в тому, щоб зробити абстрактні переживання більш зрозумілими та структурованими, а також надати клієнтові інструменти для самоаналізу й саморозвитку.

Модель балансу використовується передусім для того, щоб показати клієнтові, які сфери його життя є недостатньо розвиненими або перевантаженими. На сесіях це може відбуватися через малювання схеми чотирьох сфер чи заповнення спеціальних анкет. Клієнт бачить, що, наприклад, занадто багато часу та енергії він витрачає на роботу, нехтуючи тілесним здоров'ям чи контактами з близькими. Такий візуальний аналіз часто стає важливим відкриттям і створює мотивацію для змін. Терапевт допомагає клієнтові сформулювати конкретні кроки,

щоб відновити баланс: виділити час для відпочинку, відновити соціальні зв'язки, повернутися до занедбаних інтересів чи духовних практик.

Модель наслідування у практиці дозволяє розглядати проблеми клієнта в ширшому контексті — від особистісного рівня («Я») до екзистенційного («Пра-Ми»). Наприклад, труднощі у стосунках можна досліджувати через призму взаємодії між «Я» і «Ти», а почуття втрати сенсу — через вимір «Пра-Ми». Завдяки цій моделі клієнт усвідомлює, що його внутрішні конфлікти не ізольовані, а вкорінені у ширшій системі цінностей і впливів.

У консультуванні обидві моделі часто застосовуються паралельно. Симптом або актуальний конфлікт спочатку розглядається у межах моделі балансу (яка сфера найбільше страждає), а потім аналізується через модель наслідування (який рівень ідентичності або ціннісної орієнтації виявляється вразливим). Це дозволяє поєднати короткострокову роботу зі зменшення симптомів із довгостроковим завданням — гармонізацією розвитку особистості.

У практичній роботі з клієнтами такі моделі також використовуються як засіб психоедукації. Коли клієнт отримує прості та зрозумілі схеми, йому легше сприймати складні психодинамічні процеси. Це робить його активним учасником терапії, а не лише пасивним отримувачем допомоги.

Таким чином, практичне застосування моделей балансу та наслідування у консультуванні допомагає поєднати діагностику, психоедукацію та планування змін, роблячи терапевтичний процес структурованим, зрозумілим і орієнтованим на розвиток.

Запитання для обговорення:

1. У чому методологічна відмінність Моделі Балансу від Моделі Наслідування та їхня комплементарність у ППТ?
2. Які індикатори свідчать про дисбаланс у кожній із чотирьох сфер Моделі Балансу?
3. Як культурні акценти (індивідуалістичні/колективістські) зміщують вагу сфер Балансу?
4. Які ризики виникають за тривалої «однобічності» однієї сфери й чому саме енергійний, а не часовий розподіл є цільовим?
5. Як виміри «Я—Ти—Ми—Пра-Ми» уточнюють розуміння джерел життєвих норм і цінностей?
6. Які типові конфігурації дефіцитів у Моделі Наслідування корелюють із міжособистісними конфліктами?
7. Який діагностичний приріст дає послідовне застосування обох моделей порівняно з використанням лише однієї?
8. Як поєднати результати за Моделлю Балансу з формулюванням коротко- і довгострокових терапевтичних цілей?
9. Які етичні обмеження потрібно врахувати під час інтерпретації ціннісних/духовних компонентів виміру «Пра-Ми»?
10. Який вклад моделей у психоедукацію клієнта та підвищення його автономії в саморегуляції?

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Ситуація: Клієнтка, 40 років, менеджерка у міжнародній компанії. Описує свій стан так: «Я працюю майже без відпочинку. Кожного дня в мене по 10–12 годин робочого навантаження, іноді ще й вихідні зайняті. Сім'я каже, що я їх ігнорую: діти ображаються, чоловік скаржиться на відсутність уваги. Я відчуваю постійний стрес, часто болить голова, вночі прокидаюся і думаю про роботу. Я розумію, що втрачаю зв'язок із близькими, але одночасно боюся, що якщо зупинюся, то все розвалиться — і вдома, і на роботі. У моїй родині завжди вважалося: справжня цінність людини визначається тим, наскільки вона працює й досягає результатів. Я не можу дозволити собі бути слабкою». Визначте дисбаланс за моделлю Балансу (тіло, стосунки, досягнення, фантазія). Які екзистенційні питання та страхи можуть активізуватися у клієнтки? Як використати модель наслідування (Я, Ти, Ми, Пра-Ми), щоб дослідити вплив родинних традицій?

Практичне завдання:

1. Побудуйте власну матрицю «4 сфери Балансу та показники енергійного інвестування. На основі матриці сформулюйте 5 діагностичних запитань-скринінгів для виявлення дисбалансу.
2. Розробіть алгоритм (до 8 кроків) послідовного застосування Моделі Балансу та Моделі Наслідування: від збору даних до формулювання інтервенцій і критеріїв відстеження змін.
3. Складіть шаблон психоедукаційного зворотного зв'язку для клієнта: візуалізація 4 сфер, карта «Я—Ти—Ми—Пра-Ми» з коротким тлумаченням, 3 персоналізовані рекомендації з перерозподілу енергії між сферами.

Підбиття підсумків:

1. Порівняйте пояснювальні можливості Моделі Балансу та Моделі Наслідування: що кожна з них виявляє найкраще на рівнях «симптом—конфлікт—ресурс»?
2. Проаналізуйте сильні сторони й обмеження комбінованого використання моделей у консультуванні; сформулюйте умови коректної інтерпретації результатів.
3. Зробіть висновок про практичну цінність двомодельного підходу ППТ для планування інтервенцій і підвищення саморегуляції клієнта.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бьоссманн У., Реммерс А. (ред.) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. – Вісбаден : WAPP Press, 2024. – 370 с. – ISBN 978-3-910225-06-0, ISBN 978-3-910225-07-7 (електронна кн.).

2. Lytvynenko O., Tereshchenko O. Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy // The Global Psychotherapist. – 2024. – Vol. 4, No. 2. – P. 62–67.

3. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.). Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications. – Cham (Switzerland) : Springer International Publishing, 2020. – ISBN 978-3-030-33264-8.

4. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.

5. Peseschkian H., Remmers A. Positive psychotherapy: An introduction // Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications / eds. E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. – Cham : Springer, 2020. – P. 11–32.

*Додаткова:*

1. Abebe S. W. Positive Interpretation as a Tool in Psychotherapy / S. W. Abebe. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. — Cham: Springer, 2020. — P. 417–422.

2. Badecka P. The Possibilities of Transcultural Positive Psychotherapy in Supporting the Development of Post-Traumatic Growth (PTG) / P. Badecka. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 98–103. — URL: <https://doi.org/10.52982/lkj187> (дата звернення: 08.07.24).

3. Cesco E. Four Aspects of the Quality of Life, the Balance Model and Sexual Disorders / E. Cesco. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 104–114. — URL: <https://doi.org/10.52982/lkj188>.

## ТЕМА 6. КОНФЛІКТОЛОГІЯ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

План лекції:

1. Поняття конфлікту в позитивній психотерапії
2. Типологія конфліктів у ППТ
3. Динаміка конфлікту та його психотерапевтичне значення
4. Діагностика та аналіз конфліктів

### 1. Поняття конфлікту в позитивній психотерапії

У позитивній психотерапії конфлікт розглядається не як суто деструктивне явище, а як природна і неминуча частина життя, що може стати ресурсом для розвитку. Носсрат Пезешкіан визначав конфлікт як зіткнення очікувань і реальності, коли те, чого прагне людина або чого вона очікує від себе чи інших, не співпадає з тим, що відбувається у дійсності. У такому зіткненні виникає напруга, яка може проявлятися через симптоми, поведінкові порушення чи міжособистісні проблеми.

Конфлікт у цьому підході — це водночас і форма звернення за допомогою. Симптоми, які з'являються у людини, несуть інформацію про певний дисбаланс у її житті та сигналізують про необхідність змін. Наприклад, соматичний симптом може вказувати на перевантаження у сфері досягнень чи на брак ресурсів у сфері стосунків. Таким чином, конфлікт стає своєрідним посередником між внутрішнім світом і зовнішньою поведінкою.

Особливе значення у позитивній психотерапії має позитивна інтерпретація конфлікту. Він трактується не лише як джерело болю чи страждання, а і як можливість для трансформації. Конфлікт відкриває простір для розвитку нових актуальних здібностей, переоцінки цінностей та відновлення рівноваги у житті. Завдяки такому підходу клієнт починає сприймати свої труднощі не як безвихідь, а як шанс для зростання.

Конфлікт також розглядається у зв'язку з культурним і соціальним контекстом. У різних суспільствах існують різні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях: від прямої конфронтації до уникання чи прихованих форм вираження. Завдання терапевта полягає у тому, щоб допомогти клієнтові усвідомити власні стратегії реагування та розширити їхній спектр, роблячи їх більш конструктивними.

Таким чином, поняття конфлікту у позитивній психотерапії інтегрує ідею про те, що будь-яке зіткнення між очікуванням і реальністю є водночас і викликом, і ресурсом. У цьому підході конфлікт стає точкою входу у терапію, джерелом розуміння симптомів і можливістю для розвитку особистості.

### 2. Типологія конфліктів у ППТ

У позитивній психотерапії виділяється кілька основних типів конфліктів, кожен із яких має власну структуру, прояви та терапевтичне значення. Така типологія допомагає точніше діагностувати внутрішні й міжособистісні труднощі клієнта та визначати шляхи їх подолання.

Першим є ключовий конфлікт, який пов'язаний із балансом між прямою і ввічливістю у спілкуванні. Він виникає тоді, коли людина не може знайти рівновагу між власними потребами та очікуваннями оточення. У таких ситуаціях з'являється напруження між бажанням відверто висловлювати свої почуття і страхом відторгнення чи агресії у відповідь. Саме цей тип конфлікту часто лежить в основі труднощів у міжособистісних стосунках і проявляється у симптомах тривожності чи соматизації.

Другим є актуальний конфлікт, який виникає у результаті зіткнення реальних потреб і можливостей у конкретних сферах життя, описаних у моделі балансу: тіло, стосунки, досягнення та фантазії/майбутнє. Наприклад, людина може прагнути професійного зростання, але водночас відчувати брак сил через проблеми зі здоров'ям або конфлікти у сім'ї. Актуальний конфлікт завжди відображає сучасну життєву ситуацію і вимагає активного пошуку способів адаптації та зміни.

Базовий конфлікт пов'язаний із глибшими шарами особистості та формуванням ідентичності. Він виникає у зв'язку з моделями наслідування («Я», «Ти», «Ми», «Пра-Ми») і визначає, як саме людина поєднує індивідуальні потреби з соціальними та культурними вимогами. Базовий конфлікт проявляється у тривалій напрузі, що формує особливості характеру, схильність до певних типів реакцій та особистісних стратегій.

Окремо розглядається внутрішній конфлікт, який стосується протиріч у середині самої особистості. Він може виражатися як боротьба між бажанням і обов'язком, свободою та безпекою, залежністю та автономією. Внутрішній конфлікт зазвичай має більш прихований характер, але саме він стає джерелом багатьох психосоматичних симптомів і міжособистісних труднощів.

Таким чином, типологія конфліктів у позитивній психотерапії дозволяє диференціювати їх за рівнем глибини та впливу: від актуальних, що стосуються теперішніх обставин, до базових і внутрішніх, які формують структуру особистості. Це розширює можливості терапевта у виборі стратегії роботи та допомагає клієнтові усвідомити різні рівні власних проблем.

### **3. Динаміка конфлікту та його психотерапевтичне значення**

У позитивній психотерапії конфлікт розглядається як процес, що має власну динаміку та проходить певні етапи розвитку. Він не є статичним явищем, а змінюється залежно від того, як людина реагує на внутрішню або зовнішню напругу.

Перший етап — виникнення напруження, коли очікування і реальність входять у протиріччя. Людина відчуває дискомфорт, тривогу або незадоволеність, але ще не завжди усвідомлює джерело цих переживань. На цьому рівні конфлікт може проявлятися через тілесні симптоми: головний біль, порушення сну, підвищену втомлюваність.

Другий етап — загострення конфлікту, коли невирішене протиріччя починає активно впливати на поведінку і стосунки. Людина може ставати надмірно дратівливою, уникати контактів або, навпаки, входити у відкриті суперечки. Симптоми стають більш вираженими, що спонукає людину



звертатися по допомогу.

Третій етап — усвідомлення конфлікту. Завдяки психотерапії клієнт починає розуміти, що його труднощі пов'язані не лише з зовнішніми обставинами, а й з внутрішнім дисбалансом між здібностями, сферами життя чи цінностями. Це відкриває можливість для конструктивного опрацювання проблеми.

Четвертий етап — трансформація конфлікту. Людина знаходить нові способи використання актуальних здібностей, відкриває для себе інші ресурси, які раніше залишалися неактивними. Наприклад, замість «втечі» у роботу (сфера досягнень) вона починає приділяти більше уваги стосункам чи турботі про тіло.

Психотерапевтичне значення конфлікту полягає у тому, що він стає рушійною силою розвитку. Конфлікт сигналізує про те, що наявні стратегії більше не працюють, і людині потрібно змінити підхід. Якщо конфлікт правильно інтерпретувати і використати, він дає можливість не тільки зняти симптом, а й досягти нового рівня особистісної зрілості. У позитивній психотерапії особливу увагу приділяють позитивній інтерпретації конфлікту: симптом не трактується як слабкість чи хвороба, а як підказка, що певна здібність чи сфера життя потребує розвитку. Це дозволяє клієнтові відчути більшу відповідальність за власне життя і водночас знижує рівень самозвинувачення.

Х. Пезешкіан (у викладі Х. Пезешкіана та А. Реммерса, 2020) підкреслював важливість запитання: «Що саме запускає емоцію?» Часто конфлікт активують повсякденні мікротравми, незначні події накопичуються і пробуджують базові (несвідомі) конфлікти, особливо коли старі способи подолання вже не працюють. Виникає дилема між емоційними потребами та соціальними нормами, що породжує симптом як спробу розв'язання. За Е. Доб'ялою (2020), «операціоналізація конфлікту» та схема «внутрішньоособистісного простору» наочно демонструють, як ці рівні нашаровуються і чому втручання має адресувати не лише симптом, а й глибинні конфігурації здібностей і цінностей.

ППТ розглядає будь-яку реакцію (імпульс, дію, стан, симптом) як спробу знизити напругу внутрішнього конфлікту, що віддзеркалює історію подолання базової дилеми і може бути описаний актуальними здібностями. Відтак внутрішній конфлікт можна розв'язувати чотирма комплементарними шляхами: змінити актуальну ситуацію (умови, ролі, межі), змінити концепції/інтерпретації (переосмислити значення подій, «позитивна інтерпретація»), знайти альтернативні способи задоволення потреб (розширити репертуар поведінки у сферах Балансу), розвивати первинні здібності (довіра, надія, любов тощо), щоб менш залежати від зовнішніх умов для регуляції.

Ця логіка переорієнтовує увагу з переживання «власної дефектності» на: ресурси та функцію симптома; розуміння змісту конфлікту й мотивацій; пошук альтернативних рішень; розвиток здібностей, що реально знижують напругу. Психодинамічна концептуалізація в ППТ: знімає стигматизуючі ярлики, що підживлюють вторинну тривожність і блокують доступ до ресурсів, повертає

агентність: клієнт бере відповідальність за одужання, виходячи з позиції активного автора змін, а не пасивної «жертви», нормалізує та пояснює походження і пристосувальний сенс реакцій/симптомів, відкриваючи шлях до використання природних ресурсів відповідно до актуальної реальності.

Таким чином, динаміка конфлікту — від напруження до трансформації — у ППТ розглядається як контур розвитку. Завдання терапевта — допомогти клієнту відчитати сигнали, локалізувати рівень конфлікту (актуальний/базовий/внутрішній/ключовий), підібрати шлях(и) розв'язання та підтримати розвиток здібностей, що відновлюють баланс.

#### **4. Діагностика та аналіз конфліктів**

Діагностика конфліктів у позитивній психотерапії спрямована не лише на визначення симптомів, а й на розуміння їхнього прихованого сенсу. Вона дозволяє виявити, які саме актуальні здібності розвинуті недостатньо, у яких сферах життя виник дисбаланс та які глибинні механізми підтримують проблему.

Одним із основних інструментів є Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО), що допомагає оцінити співвідношення між первинними і вторинними здібностями, а також виявити їхній активний та пасивний вимір. Завдяки цьому можна побачити, які риси надмірно домінують, а які — залишаються у тіні. Наприклад, сильна орієнтація на відповідальність у поєднанні зі слабо вираженою здатністю до відпочинку може стати основою для хронічного перенапруження та психосоматичних симптомів.

Важливим елементом аналізу є визначення функцій симптомів. У позитивній психотерапії симптом трактується як спосіб, яким конфлікт стає видимим. Він може мати кілька функцій: захисну (допомагає уникати більш болісних переживань), комунікативну (сигналізує оточенню про проблему), компенсаторну (заміщує дефіцит певної здібності). Розуміння цих функцій допомагає терапевтові пояснити клієнтові, чому саме виникла проблема і яку позитивну роль вона виконує.

Аналіз конфлікту також включає роботу з моделлю балансу та наслідування. Через них можна побачити, у якій сфері життя або на якому рівні ідентичності виник дисбаланс. Наприклад, актуальний конфлікт може проявлятися у сфері «досягнення», тоді як базовий конфлікт стосуватиметься виміру «Я» чи «Ми». Це дозволяє не лише локалізувати проблему, а й вибудувати стратегію її подолання.

Не менш важливим є розуміння реакцій на конфлікт. У різних клієнтів вони можуть проявлятися як уникання, агресія, надмірна поступливість чи пошук компромісу. Ці реакції формуються ще в дитинстві і багато в чому залежать від культурних і сімейних моделей. Завдання терапевта — допомогти клієнтові усвідомити свої звичні реакції й поступово розширити їхній спектр, щоб зробити поведінку більш гнучкою і конструктивною.

Таким чином, діагностика і аналіз конфліктів у позитивній психотерапії — це багаторівневий процес, що охоплює вивчення здібностей, сфер життя, функ-

цій симптомів та особистісних стратегій. Він дозволяє не лише зрозуміти, чому виник конфлікт, але й перетворити його на ресурс для розвитку та зміни.

Запитання для обговорення:

1. Як ППТ переосмислює конфлікт: «проблема» vs «ресурс розвитку»?
2. Які відмінності між актуальним, базовим, внутрішнім і ключовим конфліктами?
3. Як мікротравми запускають базові конфлікти та симптоми?
4. Чим відрізняється «симптом як сигнал» від «симптому як дефекту» у ППТ?
5. Яку роль відіграють моделі Балансу та Наслідування у локалізації джерела конфлікту?
6. Як розрізняти функції симптома: захисну, комунікативну, компенсаторну?
7. Які чотири шляхи розв'язання внутрішнього конфлікту виділяє ППТ і коли який пріоритетний?
8. Як хронічний стрес посередництвом нейрогуморальних механізмів веде до психосоматичних проявів?
9. Які культуральні стилі реагування на конфлікт (конфронтація/уникання/непрямість) і як ППТ їх інтегрує?

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Ситуація: Клієнт, чоловік 28 років, працює у сфері ІТ. У бесіді ділиться: «Я постійно відчуваю внутрішню боротьбу. З одного боку, я хочу бути чесним і відкрито висловлювати свою думку. Але з іншого — боюся втратити друзів і близьких, якщо скажу правду. Наприклад, коли мені не подобається поведінка когось із друзів, я мовчу. Я думаю: "Краще промовчу, аби не зіпсувати стосунки". Через це я відчуваю напругу, роздратування, а потім провину за власну пасивність. У результаті я все більше уникаю зустрічей, бо почуваюся неприродно. У моїй родині завжди вчили: треба бути ввічливим і не конфліктувати, навіть якщо всередині не погоджуєшся. Але тепер я відчуваю, що втрачаю себе». Як у цього клієнта проявляються ключовий, актуальний, базовий, внутрішній конфлікти?

Практичне завдання:

1. Які «мікротравми можуть запускати базові конфлікти, і як їх можна ідентифікувати в повсякденному житті?
2. Якими є чотири шляхи розв'язання внутрішнього конфлікту в ППТ та які можливі наслідки застосування кожного з них?
3. Як моделі Балансу та Наслідування допомагають виявити дисбаланс у житті клієнта та визначити актуальні здібності, що потребують розвитку?

Підбиття підсумків:

1. У чому полягає психотерапевтичне значення конфлікту в ППТ та як позитивна інтерпретація змінює ставлення клієнта до власних труднощів?
2. Як типологія конфліктів (актуальний, базовий, внутрішній, ключовий) допомагає зрозуміти різні рівні проблем клієнта та вибудувати ефективну стратегію терапії?
3. Які ресурси відкриває конфлікт у процесі терапії та як він може сприяти розвитку нових актуальних здібностей і особистісної зрілості?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

*Основна:*

1. Бьоссманн У., Реммерс А. (ред.) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. – Вісбаден : WAPP Press, 2024. – 370 с. – ISBN 978-3-910225-06-0, ISBN 978-3-910225-07-7 (електронна кн.).
2. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. – Київ : ГО «МНГ», 2022.
3. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – № 3(27). – С. 130–141. – DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
4. Lytvynenko O., Tereshchenko O. Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy // The Global Psychotherapist. – 2024. – Vol. 4, No. 2. – P. 62–67.
5. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.

*Додаткова:*

1. Badecka P. The Possibilities of Transcultural Positive Psychotherapy in Supporting the Development of Post-Traumatic Growth (PTG) / P. Badecka. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 98–103. — URL: <https://doi.org/10.52982/lkj187> (дата звернення: 08.07.24).
2. Dobiąła E. Positive Group Psychotherapy / E. Dobiąła. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications. — Cham: Springer, 2020. — P. 11–32.
3. Werringloer R.-C. Living A Fulfilled Life: Self-Exploration and Personal Growth with Positive Psychotherapy after Prof. Dr. Nossrat Peseschkian / R.-C. Werringloer. — Wiesbaden: WAPP Press, 2023. — ISBN 978-3910225138.

## **ТЕМА 7. ЕТАПИ ТА СТРУКТУРА ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ В ППТ**

План лекції:

1. П'ятикрокова модель консультування в позитивній психотерапії
2. Стадія спостереження та дистанціювання
3. Стадія інвентаризації
4. Стадія ситуативного підбадьорення (заохочення)
5. Стадія вербалізації
6. Стадія розширення цілей

### **1. П'ятикрокова модель консультування в позитивній психотерапії**

П'ятикрокова модель у позитивній психотерапії є центральним інструментом, що структурує процес психодіагностики й консультування. Вона створена для того, щоб зробити терапевтичну взаємодію більш зрозумілою, послідовною та орієнтованою на розвиток клієнта. Її відмінність від традиційних підходів полягає в інтеграції діагностики та терапії: на кожному етапі консультант не лише збирає інформацію, а й запускає процес змін.

Модель включає п'ять стадій: спостереження та дистанціювання, інвентаризацію, ситуативне підбадьорення, вербалізацію та розширення цілей. Така послідовність відповідає логіці розвитку консультативного процесу: від первинного збирання інформації до формування нових життєвих орієнтирів.

На першій стадії консультант допомагає клієнту знизити напруження і дистанціюватися від проблеми, щоб її можна було побачити об'єктивніше. На другій — відбувається інвентаризація проблем, ресурсів і актуальних здібностей, що формує основу для діагностики. Третя стадія спрямована на створення мотивації та підсилення віри у можливість змін завдяки позитивній інтерпретації симптомів. Четверта передбачає вербалізацію — виведення на рівень свідомості нових моделей поведінки й переживань. П'ята завершує процес постановкою нових цілей і розширенням перспектив розвитку.

Завдяки своїй універсальності п'ятикрокова модель використовується як у короткостроковому консультуванні, так і в довготривалій психотерапії. Вона допомагає поєднати роботу з конфліктами, розвитком здібностей та формуванням гармонійного бачення життя.

### **2. Стадія спостереження та дистанціювання**

Ця стадія є вихідною точкою у п'ятикроковій моделі консультування й виконує подвійну функцію: з одного боку, вона створює основу для встановлення терапевтичного альянсу, з іншого — допомагає клієнтові знизити рівень емоційного напруження, пов'язаного з проблемою. Часто саме в цей момент клієнт уперше отримує можливість подивитися на свої труднощі «збоку», відчувати певну дистанцію між собою і симптомом.

На початку роботи консультант зосереджується на уважному спостереженні: не лише слухає слова клієнта, а й звертає увагу на невербальні прояви — жести, інтонації, міміку, темп мовлення. Це дозволяє скласти первинне уявлен-

ня про емоційний стан і внутрішні конфлікти. Водночас важливо створити атмосферу прийняття й безпеки, щоб клієнт міг вільно висловлювати свої думки.

Дистанціювання полягає у тому, щоб допомогти клієнтові перенести фокус із проблеми на її спостереження. Це можна робити за допомогою метафор, прикладів із повсякденного життя чи навіть простого запрошення описати проблему так, ніби вона належить іншій людині. Такий підхід знижує інтенсивність емоцій і відкриває шлях до більш раціонального аналізу.

У позитивній психотерапії на цій стадії застосовується принцип «позитивної інтерпретації»: консультант уважно вислуховує симптоми й проблеми клієнта, але подає їх у світлі можливостей. Наприклад, тривожність можна розглядати як прояв чутливості до змін, а соматичний симптом — як сигнал організму, що вимагає уваги до балансу сфер життя. Це формує у клієнта інший спосіб бачення своїх труднощів.

Завдяки стадії спостереження та дистанціювання клієнт отримує перший досвід контролю над проблемою: він уже не тільки страждає від неї, а й може аналізувати її, відсторонюватися та шукати сенс. Це створює передумови для наступного етапу — інвентаризації, де відбувається більш систематичний збір інформації та діагностика.

### **3. Стадія інвентаризації**

Цей етап є центральним у процесі психодіагностики, оскільки саме тут відбувається систематичне збирання інформації про життя клієнта, його конфлікти, ресурси та актуальні здібності. Якщо на попередній стадії основним завданням було створити дистанцію й знизити емоційну напругу, то на стадії інвентаризації консультант допомагає клієнтові «розкласти по полицях» усе, що його турбує.

Інвентаризація охоплює кілька рівнів. По-перше, проводиться первинне інтерв'ю, під час якого клієнт описує свої проблеми у вільній формі. Консультант уважно вислуховує, задаючи уточнювальні запитання, що стосуються не тільки симптомів, але й контексту життя. По-друге, застосовуються спеціальні інструменти, які допомагають оцінити баланс між первинними і вторинними здібностями та визначити, які з них розвинені недостатньо або перебувають у конфлікті.

На цьому етапі важливо враховувати модель балансу, щоб зрозуміти, які сфери життя клієнта є перенавантаженими, а які занедбаними. Також використовують модель наслідування, що дозволяє виявити, як клієнт будує стосунки із самим собою, близькими, соціумом і ширшим світом. У такий спосіб вдається побачити не лише актуальні труднощі, а й більш глибокі базові конфлікти.

Завдання консультанта полягає не лише в зборі інформації, а й у тому, щоб дати клієнтові новий досвід бачення свого життя. Коли проблеми, ресурси й здібності переносяться в систему координат ППТ, клієнт починає краще розуміти причини власних симптомів і бачити можливості для змін. Таким чином, інвентаризація не лише діагностична, але й терапевтична: вона структурує хаос переживань і відкриває шлях до усвідомленого саморозвитку.

У підсумку стадія інвентаризації завершується формуванням своєрідної «карти проблем і ресурсів», на якій позначені ключові сфери напруження та потенційні точки зростання. Ця карта стає основою для наступного етапу — ситуативного підбадьорення, де консультант допомагає клієнтові побачити перспективу і знайти сили для подолання труднощів.

#### **4. Стадія ситуативного підбадьорення (заохочення)**

Цей етап у п'ятикроковій моделі позитивної психотерапії має вирішальне значення для формування у клієнта мотивації та віри у можливість змін. Якщо на попередніх стадіях йшлося про дистанціювання від проблеми та систематизацію інформації, то тут консультант активно підтримує клієнта, підсилює його ресурси й допомагає побачити позитивні аспекти навіть у симптомах.

Основним інструментом цієї стадії є позитивна реінтерпретація. Симптом, який сприймався клієнтом виключно як тягар, подається у новому світлі — як сигнал, ресурс чи захисний механізм. Наприклад, тривожність може розглядатися як свідчення чутливості та здатності передбачати ризики, а депресивний симптом — як спроба організму захистити себе від виснаження. Такий підхід зменшує самозвинувачення й відкриває шлях до конструктивного опрацювання конфліктів.

Ситуативне підбадьорення також включає звернення до ресурсів клієнта. Консультант нагадує про попередні життєві труднощі, які клієнту вже вдавалося подолати, акцентує увагу на його сильних сторонах і актуальних здібностях. Це допомагає відновити почуття впевненості у власних силах.

Важливо, що ця стадія не зводиться лише до оптимістичних слів підтримки. Вона спрямована на глибше усвідомлення: клієнт починає розуміти, що його проблеми не є випадковими чи беззмістовними, а мають певний сенс і навіть потенціал для розвитку. Відтак виникає внутрішня готовність перейти від позиції «жертви обставин» до активної участі у терапевтичному процесі.

Таким чином, стадія ситуативного підбадьорення виконує роль енергетичного імпульсу, який мобілізує клієнта на подальшу роботу. Вона створює місток від діагностики до глибшої інтеграції змін, що відбувається на наступному етапі — вербалізації.

#### **5. Стадія вербалізації**

Ця стадія у п'ятикроковій моделі позитивної психотерапії є моментом переходу від усвідомлення проблем і ресурсів до їхнього інтегрованого вираження словами. Вербалізація допомагає клієнтові сформулювати власні переживання, конфлікти й нові поведінкові альтернативи у зрозумілій, доступній формі. Саме через мову відбувається впорядкування внутрішнього досвіду та його закріплення на свідомому рівні.

Консультант у цей час допомагає клієнтові «дати назву» своїм труднощам і внутрішнім суперечностям, зробити приховане явним. Наприклад, клієнт, який відчуває постійну втому, може через вербалізацію усвідомити, що його справжній конфлікт полягає у боротьбі між потребою у відпочинку та вимогою дося-

гати результатів. Таке формулювання створює можливість для нових рішень, адже те, що набуває словесного вираження, стає доступним для зміни.

Особливістю цього етапу в позитивній психотерапії є використання метафор, притч і історій, які полегшують процес вираження. Клієнтові може бути легше пояснити свій стан через образ або приклад, ніж через абстрактні поняття. Це допомагає подолати опір і сприяє більш глибокому розумінню.

Вербалізація також має інтегративний характер: вона поєднує індивідуальні конфлікти з ширшими життєвими контекстами. Клієнт вчиться говорити не лише про симптом, а й про те, як він пов'язаний із певними актуальними здібностями, сферами життя чи відносинами. Завдяки цьому створюється новий рівень усвідомлення — від окремих проблем до цілісної картини.

Таким чином, стадія вербалізації є важливою не тільки для прояснення проблеми, а й для конструювання нових моделей поведінки та внутрішніх переконань. Це підготовлює клієнта до завершального етапу моделі — розширення цілей, де нові усвідомлення трансформуються у конкретні життєві кроки.

## **6. Стадія розширення цілей**

Цей етап завершує п'ятикрокову модель позитивної психотерапії та відкриває клієнтові перспективу майбутнього. Якщо попередні стадії допомагали усвідомити конфлікти, побачити ресурси й сформулювати нові поведінкові альтернативи, то на стадії розширення цілей відбувається інтеграція отриманого досвіду у життєву стратегію.

Основне завдання консультанта полягає у тому, щоб допомогти клієнтові сформулювати нові цілі, які виходять за межі вузького фокусу на симптомах. Наприклад, замість «позбутися тривоги» клієнт може поставити собі завдання «розвинути впевненість у спілкуванні» або «знайти баланс між роботою та відпочинком». Такий підхід переводить увагу з проблеми на розвиток і створює відчуття активного впливу на власне життя.

На цьому етапі особливу роль відіграють екзистенційні питання: сенс життя, система цінностей, відчуття приналежності до сім'ї, суспільства чи культури. Робота з цими темами дозволяє клієнтові закріпити нові переконання й інтегрувати їх у повсякденність. Це не лише зменшує ймовірність повернення симптомів, а й сприяє загальному зростанню психологічної зрілості.

Розширення цілей також означає активізацію актуальних здібностей, які раніше залишалися в тіні. Якщо клієнт у процесі консультування усвідомив, що надмірно зосереджений на сфері досягнень, то на цьому етапі він може свідомо поставити перед собою цілі, пов'язані з розвитком стосунків, духовності чи турботою про тіло. Таким чином, нові орієнтири відновлюють баланс між усіма сферами життя.

Важливим результатом цієї стадії є відчуття завершеності одного терапевтичного циклу та готовність до подальшого руху. Клієнт виходить із консультації не лише з розумінням власних проблем, але й з конкретним планом дій, який враховує його індивідуальні ресурси й цінності.



Отже, стадія розширення цілей перетворює психотерапевтичний процес на інструмент особистісного розвитку: вона закріплює результати роботи, дає клієнтові новий напрямок і створює відчуття перспективи та надії.

Запитання для обговорення:

1. Чим п'ятикрокова модель ППТ відрізняється від традиційних підходів до консультування?
2. Як стадія спостереження та дистанціювання допомагає знизити емоційне напруження клієнта?
3. Чому інвентаризація у ППТ має одночасно діагностичне й терапевтичне значення?
4. У чому полягає сенс позитивної інтерпретації симптомів на стадії підбачення?
5. Як метафори й притчі полегшують процес вербалізації у клієнта?
6. Чому розширення цілей вважається ключовим для довгострокових змін клієнта?
7. Як п'ятикрокова модель поєднує діагностику та терапевтичні інтервенції?
8. Як консультант може допомогти клієнтові інтегрувати нові цілі в повсякденне життя?

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Ситуація: Клієнтка прийшла з запитом: «Я втратила сенс у роботі й відчуваю втому». Опишіть, як ви застосуєте п'ятиетапну модель консультування (спостереження, інвентаризація, ситуативне підбачення, вербалізація, розширення цілей). Які питання ви поставите на стадії інвентаризації? Як використати позитивну інтерпретацію симптому «втома»? Як ви сформулюєте нові цілі на етапі розширення?

Практичне завдання:

1. Які запитання можна поставити клієнтові на стадії інвентаризації для виявлення його ресурсів?
2. Як переформулювати тривожність клієнта у «позитивному ключі» під час ситуативного підбачення?
3. Які техніки можна застосувати, щоб допомогти клієнтові чіткіше вербалізувати внутрішній конфлікт?

Підбиття підсумків:

1. Які ключові завдання вирішує кожна зі стадій п'ятикрокової моделі консультування?
2. Як ця модель сприяє інтеграції діагностики й терапії в єдиний процес?
3. Які переваги п'ятикрокової моделі для консультанта і для клієнта в контексті розвитку особистості?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Бьоссманн У., Реммерс А. (ред.) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. – Вісбаден : WAPP Press, 2024. – 370 с. – ISBN 978-3-910225-06-0, ISBN 978-3-910225-07-7 (електронна кн.).
2. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. – 2019.
3. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.). Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications. – Cham (Switzerland) : Springer International Publishing, 2020. – ISBN 978-3-030-33264-8.
4. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.

### *Додаткова:*

1. Карикаш В. Формування базової самоідентичності на основі соціально-психологічних моделей суспільства від Е. Фромма (1900–1980) до Н. Пезешкіана (1933–2010) / В. Карикаш. // Позитум Україна. — 2015. — № 6. — Черкаси.
2. Abebe S. W. Positive Interpretation as a Tool in Psychotherapy / S. W. Abebe. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. — Cham: Springer, 2020. — P. 417–422.
3. Dobiła E. Positive Group Psychotherapy / E. Dobiła. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications. — Cham: Springer, 2020. — P. 11–32.
4. Remmers A. Five Capacities of a Psychotherapist / A. Remmers. // 1st World Conference on Positive Psychotherapy, St. Petersburg, 2016. — URL: <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3243.5604>.
5. Remmers A. To Be or Not to Be – Hamlet and the Psychotherapeutic Technique: About Therapeutic Alliance, Growth and Effective Therapy / A. Remmers. // The Global Psychotherapist. — 2021. — Vol. 1, № 1. — P. 39–44.
6. Remmers A. Transference and Countertransference / A. Remmers. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 75–79.

## **ТЕМА 8. НАРАТИВНИЙ ПІДХІД ППТ З ВИКОРИСТАННЯМ СПАДЩИНИ РІЗНИХ КУЛЬТУР ТА ЙОГО ЕФЕКТИВНІСТЬ У КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ**

План лекції:

1. Поняття та сутність наративного підходу у позитивній психотерапії
2. Культурна спадщина як ресурс у консультуванні
3. Наратив як інструмент особистісної трансформації
4. Практичні приклади використання наративу в консультуванні.
5. Перспективи розвитку наративного підходу в ППТ.

### **1. Поняття та сутність наративного підходу у позитивній психотерапії**

Наративний підхід у позитивній психотерапії ґрунтується на ідеї, що життя кожної людини можна розглядати як історію, яку вона розповідає про себе, своє минуле, теперішнє і майбутнє. Симптоми, труднощі чи конфлікти постають не лише як ізольовані проблеми, а як частина цієї життєвої оповіді, що відображає індивідуальний досвід та культурний контекст. Робота з наративами дає можливість клієнтові переосмислити власну історію, знайти в ній нові сенси та розширити перспективи розвитку.

Сутність цього підходу полягає в тому, що консультант разом із клієнтом аналізує, які саме історії визначають його ідентичність, які наративи є обмежувальними чи руйнівними, а які — підтримуючими та ресурсними. Завдяки цьому клієнт отримує шанс побачити власне життя під іншим кутом, замінити негативні інтерпретації на більш конструктивні, а також інтегрувати нові сюжети, які сприяють розвитку та гармонізації.

Важливою особливістю наративного підходу в ППТ є поєднання особистих історій із притчами, метафорами та прикладами з різних культурних традицій. Це дозволяє клієнтові впізнавати власні труднощі у ширшому культурному контексті й бачити, що його проблеми не є унікальними чи безвихідними. У такий спосіб формується новий рівень прийняття себе та власного досвіду.

Наратив у позитивній психотерапії виступає не тільки інструментом діагностики, а й засобом зміни. Переписування історій життя, пошук нових смислів і нових перспектив допомагає клієнтові відновити баланс у сферах життя, розширити коло актуальних здібностей і сформувати більш узгоджену систему цінностей.

### **2. Культурна спадщина як ресурс у консультуванні**

Культурна спадщина у позитивній психотерапії розглядається як важливе джерело смислів, яке може бути використане у консультативному процесі. Ідеї, що закладені у міфах, казках, релігійних і філософських традиціях, стають своєрідним дзеркалом, у якому клієнт може побачити відображення власних проблем і шляхів їх вирішення. Використання культурної спадщини дозволяє створити місток між індивідуальним досвідом людини та колективною мудрістю, накопиченою протягом поколінь.

У практиці ППТ часто застосовуються притчі, легенди та метафори з різних культур, оскільки вони дають змогу дистанціюватися від проблеми й одночасно знайти в ній універсальні сенси. Наприклад, історія про подолання труднощів у міфології чи релігії може допомогти клієнтові відчувати, що його власні випробування не є унікальними, а входять у загальнолюдський досвід. Це знижує рівень ізоляції та посилює відчуття підтримки.

Крім того, культурна спадщина слугує інструментом подолання транскультуральних бар'єрів. У мультикультурному середовищі клієнт може зіткнутися з непорозумінням, стереотипами чи конфліктами цінностей. Використання знайомих йому символів, традицій чи духовних орієнтирів створює відчуття поваги до його автентичності та зміцнює терапевтичний альянс.

Робота з культурною спадщиною допомагає також виявляти обмежувальні наративи, що передаються у сімейних чи суспільних сценаріях. Наприклад, установка «справжній чоловік не повинен плакати» може розглядатися як культурно зумовлений бар'єр, який заважає людині виражати свої емоції. Водночас у тій же культурній традиції можна знайти історії чи приклади, які пропонують інші способи поведінки та дозволяють переосмислити застарілі уявлення.

Таким чином, культурна спадщина у позитивній психотерапії виступає не лише як фон, але як активний ресурс, що збагачує консультативний процес, робить його більш глибоким і близьким до життєвого досвіду клієнта.

### **3. Наратив як інструмент особистісної трансформації**

У позитивній психотерапії наратив розглядається не просто як розповідь про власне життя, а як активний інструмент, здатний змінювати ставлення людини до себе, свого минулого і майбутнього. Коли клієнт ділиться своєю історією, він водночас створює певну структуру досвіду, визначає причинно-наслідкові зв'язки, формує цінності та сенси. Саме тому зміна або переписування наративу відкриває шлях до глибокої трансформації особистості.

Особисті історії зазвичай містять як ресурсні, так і обмежувальні елементи. Наприклад, клієнт може описувати себе як «жертву обставин», що підсилює почуття безпорадності. Завдяки наративному підходу цю історію можна інтерпретувати інакше: як досвід виживання, наполегливості та здатності долати труднощі. Така позитивна інтерпретація не заперечує реальних страждань, але відкриває нові можливості для зростання.

Наратив виконує також функцію інтеграції різних аспектів особистості. Він допомагає клієнтові узгодити минулі події з теперішнім станом і майбутніми прагненнями, створити відчуття безперервності й цілісності. Коли історія стає більш узгодженою, знижується внутрішня напруга і посилюється відчуття стабільності.

Особливе значення у трансформаційному процесі має використання метафор, притч і культурних архетипів. Вони дозволяють клієнтові подивитися на власну ситуацію крізь призму універсальних сюжетів — боротьби, перемоги, пошуку сенсу. Це створює ефект дистанціювання, одночасно зберігаючи емоційну залученість.

Таким чином, наратив у позитивній психотерапії стає засобом не лише опису, але й зміни життя. Завдяки роботі з історіями клієнт отримує можливість переосмислити конфлікти, активізувати ресурси, відкрити нові перспективи і сформувати більш гармонійну ідентичність.

#### **4. Практичні приклади використання наративу в консультуванні**

У консультуванні за методом позитивної психотерапії наратив використовується як універсальний інструмент, що допомагає клієнтові усвідомити свій досвід, змінити ставлення до нього й знайти нові смисли. Практичне застосування може набувати різних форм — від роботи з особистими історіями до використання культурних притч і метафор.

Одним із прикладів є робота з історіями дитинства. Клієнт розповідає спогади про сімейні події чи ситуації в школі, які справили на нього сильний емоційний вплив. Консультант допомагає побачити, які здібності проявилися у тих обставинах, як формувалися актуальні конфлікти, і що ці історії можуть сказати про теперішнє життя. Таким чином, події, що раніше сприймалися як травматичні, стають джерелом нових ресурсів.

Ще один приклад — використання притч і казок. Наприклад, історія про подолання труднощів героєм, який знаходить у собі несподівані сили, може стати метафорою для клієнта, що перебуває у кризі. Завдяки такому перенесенню він бачить свою проблему у ширшому контексті та знаходить надію на зміни.

У роботі з міжкультурними клієнтами консультант може використовувати знайомі їм символи й культурні архетипи. Якщо людина походить із релігійного середовища, важливо звертатися до її традиційних цінностей і прикладів, що резонують із її світоглядом. Це не лише підсилює терапевтичний альянс, а й робить процес більш автентичним для клієнта.

Наратив також застосовується у формі написання «нової історії». Клієнтові пропонують створити текст або усну розповідь про те, як він бачить своє майбутнє, використовуючи образи, що надихають. Це допомагає змістити фокус з минулого на перспективи, підвищує мотивацію та формує відчуття власної активності у житті.

Таким чином, практичні приклади демонструють, що наратив у позитивній психотерапії може бути застосований у різних ситуаціях: від переосмислення травм до подолання культурних бар'єрів і формування майбутніх цілей. Усі вони мають спільну мету — трансформувати індивідуальний досвід у ресурс для розвитку.

#### **5. Перспективи розвитку наративного підходу в ППТ**

Наративний підхід у позитивній психотерапії має широкі перспективи розвитку, оскільки він органічно поєднує роботу з особистими історіями клієнта та багатство культурної спадщини. У сучасному світі, де суспільства стають дедалі більш мультикультурними, а людина часто опиняється між різними системами цінностей і традицій, наративний метод дозволяє знайти внутрішню цілісність і гармонію.

Одним із ключових напрямів розвитку є інтеграція наративних практик у транскультуральне консультування. Використання історій, міфів і символів із різних культур допомагає подолати бар'єри у спілкуванні, зменшити відчуття відчуження й знайти спільні сенси навіть у дуже різних культурних контекстах. Це робить наративний підхід особливо цінним для роботи з мігрантами, біженцями чи людьми, які переживають кризу ідентичності.

Ще одна перспектива пов'язана з поєднанням наративу з іншими техніками ППТ, зокрема з моделлю балансу, моделлю наслідування чи п'ятикроковою моделлю консультування. Наративна робота дозволяє клієнтові «переписати» власні історії так, щоб вони відповідали більш гармонійному розподілу сфер життя й сприяли розвитку актуальних здібностей.

Значним напрямом розвитку є також використання цифрових технологій: онлайн-журнали, блоги, цифрові історії, мультимедійні наративи. Вони створюють нові формати вираження та аналізу життєвих історій і роблять терапевтичний процес більш доступним для молодих поколінь.

Крім того, зростає інтерес до дослідження ефективності наративного підходу у різних сферах — від роботи з психосоматичними симптомами до підтримки сімей у кризових ситуаціях. Наукова база поступово розширюється, що сприяє закріпленню цього методу в системі доказової психотерапії.

У підсумку можна сказати, що наративний підхід у позитивній психотерапії має великі перспективи як у практичному, так і в науковому вимірі. Він зберігає автентичність клієнта, враховує його культурні корені, водночас відкриваючи нові можливості для особистісної трансформації та міжкультурного порозуміння.

Запитання для обговорення:

1. Як наративний підхід у ППТ допомагає клієнтові переосмислити власну ідентичність?
2. Яку роль відіграють притчі, метафори та культурні архетипи у процесі консультування?
3. Чим наративні інтервенції відрізняються від традиційних психоедукаційних технік?
4. Як робота з культурною спадщиною може знижувати відчуття ізоляції та безпорадності клієнта?
5. У який спосіб наративний підхід інтегрується з моделлю Балансу та моделлю Наслідування у ППТ?
6. Чому переписування власної історії може мати терапевтичний і трансформаційний ефект?
7. Які ризики можуть виникати при використанні культурних сюжетів у роботі з клієнтами з різним походженням?
8. Як цифрові технології можуть посилювати наративний підхід у сучасному консультуванні?

Формування професійних вмінь і навичок.

Кейс для аналізу. Ситуація: Клієнт: «У моїй родині завжди говорили: “Ти маєш жертвувати заради інших”. Я відчуваю, що не маю права думати про себе».

Як використати наративний підхід для переосмислення цієї сімейної історії? Які міфи, метафори або культурні архетипи можна застосувати для створення альтернативного наративу? Як через наратив сприяти розширенню цілей клієнта і формуванню нових життєвих концепцій?

Практичне завдання:

1. Які запитання можна поставити клієнтові, щоб допомогти йому визначити обмежувальні наративи у власному житті?
2. Як ви можете використати знайому клієнтові культурну притчу для підтримки його процесу самопізнання?
3. Яким чином вправи з написання «нової історії» можуть сприяти формуванню нових цілей у житті клієнта?

Підбиття підсумків:

1. Які основні переваги наративного підходу в ППТ у роботі з особистими та культурними історіями клієнта?
2. Як використання культурної спадщини у консультуванні сприяє міжкультурному розумінню та гармонізації?
3. У чому полягає ефективність наративного підходу для особистісної трансформації й довгострокового розвитку клієнта?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

*Основна:*

1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культури / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім., 2-е вид., доп. – Полтава : Астроя, 2024. – 197 с.
2. Lytvynenko O., Tereshchenko O. Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy // The Global Psychotherapist. – 2024. – Vol. 4, No. 2. – P. 62–67.
3. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.
4. Peseschkian H., Remmers A. Life balance with positive psychotherapy // Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology / eds. E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. – Cham (Switzerland) : Springer, 2020. – P. 91–99.

*Додаткова:*

1. Карикаш В. Формування базової самоідентичності на основі соціально-психологічних моделей суспільства від Е. Фромма (1900–1980) до Н.

- Пезешкіана (1933–2010) / В. Карикаш. // Позитум Україна. — 2015. — № 6. — Черкаси.
2. Abebe S. W. Positive Interpretation as a Tool in Psychotherapy / S. W. Abebe. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. — Cham: Springer, 2020. — P. 417–422.
  3. Damian O., Hum G. Facing The Mirror: Positive Psychotherapists Revisiting Their Past / O. Damian, G. Hum. — Wiesbaden: WAPP Press, 2023. — ISBN 978-3910225244.
  4. Peseschkian N. Learning from the Massai: Why Psychotherapy Must Be Transcultural / N. Peseschkian. // The Global Psychotherapist. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 65–69.
  5. Werringloer R.-C. Living A Fulfilled Life: Self-Exploration and Personal Growth with Positive Psychotherapy after Prof. Dr. Nossrat Peseschkian / R.-C. Werringloer. — Wiesbaden: WAPP Press, 2023. — ISBN 978-3910225138.



## Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

### 1.

| Оцінка              | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно<br>«5»     | Здобувач бере активну участь у практичному занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні практичні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.    |
| Добре<br>«4»        | Здобувач бере участь у практичному занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з розв'язання практичних ситуацій з теми заняття. Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 80% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення. |
| Задовільно<br>«3»   | Здобувач іноді бере участь у практичному занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на практичних заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.                                                                                                                                    |
| Незадовільно<br>«2» | Здобувач не бере участь у практичному занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Бьоссманн У., Реммерс А. (ред.) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. – Вісбаден : WAPP Press, 2024. – 370 с. – ISBN 978-3-910225-06-0, ISBN 978-3-910225-07-7 (електронна кн.).
2. Всесвітня Федерація психотерапії (WFP). (н.д.). Взято з <https://wfpsychotherapy.org/>
3. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. – Київ : ГО «МНГ», 2022.
4. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культури / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім., 2-е вид., доп. – Полтава : Астроя, 2024. – 197 с.
5. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. – 2019.
6. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії : довідник / пер. з нім. М. В. Отенка ; за ред. С. А. Отенко. – Київ : Талком, 2019. – 192 с. – ISBN 617-7685-59-2.
7. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – № 3(27). – С. 130–141. – DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
8. Lytvynenko O., Tereshchenko O. Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy // The Global Psychotherapist. – 2024. – Vol. 4, No. 2. – P. 62–67.
9. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.). Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications. – Cham (Switzerland) : Springer International Publishing, 2020. – ISBN 978-3-030-33264-8.
10. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. – 2023. – Vol. 22, No. 1. – P. 5–9.
11. Peseschkian H., Remmers A. Life balance with positive psychotherapy // Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology / eds. E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. – Cham (Switzerland) : Springer, 2020. – P. 91–99.
12. Peseschkian H., Remmers A. Positive psychotherapy: An introduction // Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications / eds. E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. – Cham : Springer, 2020. – P. 11–32.
13. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Ethical Guidelines of the World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP) [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: [https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/wapp\\_ethical\\_guidelines.pdf](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/wapp_ethical_guidelines.pdf)

Додаткова:

1. Карикаш В. Формування базової самоідентичності на основі соціально-психологічних моделей суспільства від Е. Фромма (1900–1980) до Н. Пезешкіана (1933–2010) / В. Карикаш. // Позитум Україна. — 2015. — № 6. — Черкаси.
2. Abebe S. W. Positive Interpretation as a Tool in Psychotherapy / S. W. Abebe. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. — Cham: Springer, 2020. — P. 417–422.
3. Badecka P. The Possibilities of Transcultural Positive Psychotherapy in Supporting the Development of Post-Traumatic Growth (PTG) / P. Badecka. // *The Global Psychotherapist*. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 98–103. — URL: <https://doi.org/10.52982/lkj187> (дата звернення: 08.07.24).
4. Cesco E. Four Aspects of the Quality of Life, the Balance Model and Sexual Disorders / E. Cesco. // *The Global Psychotherapist*. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 104–114. — URL: <https://doi.org/10.52982/lkj188>.
5. Cesko E., Sinici E. *Positive psychotherapy in different cultures* // In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. — 2020.
6. Damian O., Hum G. *Facing The Mirror: Positive Psychotherapists Revisiting Their Past* / O. Damian, G. Hum. — Wiesbaden: WAPP Press, 2023. — ISBN 978-3910225244.
7. Dobiała E. Positive Group Psychotherapy / E. Dobiała. // In: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications*. — Cham: Springer, 2020. — P. 11–32.
8. Dobiała E., Winkler P. Positive Psychotherapy According to Seligman and Positive Psychotherapy According to Peseschkian: A Comparison / E. Dobiała, P. Winkler. // *International Journal of Psychotherapy*. — 2016. — Vol. 20, № 3. — P. 3.
9. Kryvokon N. I. Difficulties and Dilemmas of Supervisors in Ukraine / N. I. Kryvokon. // *Psychological Counseling and Psychotherapy*. — 2021. — Vol. 16. — P. 53–62.
10. Peseschkian N. Learning from the Massai: Why Psychotherapy Must Be Transcultural / N. Peseschkian. // *The Global Psychotherapist*. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 65–69.
11. Remmers A. Five Capacities of a Psychotherapist / A. Remmers. // 1st World Conference on Positive Psychotherapy, St. Petersburg, 2016. — URL: <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3243.5604>.
12. Remmers A. To Be or Not to Be – Hamlet and the Psychotherapeutic Technique: About Therapeutic Alliance, Growth and Effective Therapy / A. Remmers. // *The Global Psychotherapist*. — 2021. — Vol. 1, № 1. — P. 39–44.
13. Remmers A. Transference and Countertransference / A. Remmers. // *The Global Psychotherapist*. — 2023. — Vol. 3, № 1. — P. 75–79.

14. Werrigloer R.-C. Living A Fulfilled Life: Self-Exploration and Personal Growth with Positive Psychotherapy after Prof. Dr. Nossrat Peseschkian / R.-C. Werrigloer. — Wiesbaden: WAPP Press, 2023. — ISBN 978-3910225138.
15. Yordanova-Karageorgieva E. Client's Personality Structure as a Guide to Their Attitude Towards Conflict / E. Yordanova-Karageorgieva. // The Global Psychotherapist. — 2024. — Vol. 4, № 2. — P. 10–22.

*Електронні інформаційні ресурси:*

1. American Psychologist. Journal of American Psychological Association. Взято з <https://www.apa.org/pubs/journals/amp/> (n.d.)
2. Актуальні проблеми психології. Наукові праці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Взято з <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv> (n.d.)
3. EAP Statement of Ethical Principles. Взято з <https://www.europsyche.org/quality-standards/eap-guidelines/statement-of-ethical-principles> (n.d.)
4. Health Psychology Review. Взято з <https://www.tandfonline.com/journals/rhpr20> (n.d.)
5. Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. Взято з <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/> (n.d.)
6. Journal of Psychosomatic Research. Взято з <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-psychosomatic-research> (n.d.)
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Взято з <http://www.nbuv.gov.ua/> (n.d.)
8. Психотерапія в Україні. ДЕКЛАРАЦІЯ. Взято з <https://usp.community/14-advertisement/264-psykhoterapiia-v-ukraini-deklaratsiya> (n.d.)
9. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Взято з <http://psylib.kiev.ua/> (n.d.)
10. Science: (AAAS). Взято з <http://www.sciencemag.org> (n.d.)
11. Taylor & Francis. Взято з <http://www.informaworld.com> (n.d.)
12. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Взято з <https://www.positum.org/> (n.d.)