

КИРИЛЕНКО В.Г.



Позитивна психотерапія



КИЇВ

ВИДАВНИЧИЙ ЦЕНТР КНЛУ

2026

УДК 159.9.07 (331)
К 43

*Друкується за рішенням вченої ради Київського національного лінгвістичного університету
(протокол №13 від «29» червня 2026 року)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

КУЧЕРОВСЬКА <i>Наталія Олександрівна</i>	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології КНЛУ
ФЕДЬКО <i>Світлана Леонідівна</i>	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології КНЛУ
ПОДЖИНСЬКА <i>Ольга</i>	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
РОЗКА <i>Анастасія Олександрівна</i>	Директор інклюзивно-ресурсного центру №5 Оболонського району міста Києва

Малюнок на титульній сторінці за посиланням: <https://surl.li/kcvlho>

Кириленко, В.Г.

К 43 навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності С4 психологія галузі знань С соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини. Київ: Видавничий центр КНЛУ, 2026. 99 с.

ISBN 978-966-638-457-0 (Online)

Посібник з основ позитивної психотерапії містить короткий зміст дисципліни, пояснення та методичні рекомендації здобувачам вищої освіти для опанування знаннями з ППТ, програму дисципліни.

У посібнику подано детальний зміст лекцій з представленням лекційного матеріалу. Запропонований навчальний матеріал для семінарсько-практичних занять знайомить здобувачів вищої психологічної освіти з методикою консультативної роботи з клієнтами з орієнтацією на використання окремих елементів позитивної психотерапії. Представлено завдання для поточного й підсумкового контролю, терміни та поняття дисципліни та список основної й додаткової літератури.

В навчальних матеріалах подано план до кожного лекційного і практичного заняття, список літератури, окремі методики корекції та самопомоги особистості. До кожного заняття представлено список літератури для самостійного вивчення, також в посібнику представлено робочу програму з дисципліни, критерії оцінювання окремих видів навчальної діяльності.

Посібник буде корисним для здобувачів вищої освіти за спеціальностями «психологія» і «соціальна робота», психологам, соціальним працівникам, консультантам з питань розвитку особистості, сім'ї та дитинства і представникам інших соціономічних професій.

ISBN 978-966-638-457-0 (Online)

© Кириленко В.Г., 2026
© Видавничий центр КНЛУ, 2026

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА		4
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТУ З ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ		9
ОПИС МОЖЛИВОСТЕЙ ВИВЧЕННЯ КУРСУ СТУДЕНТАМИ З ООП ТА ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я		13
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН		14
НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ		15
Змістовний модуль I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ІСТОРІОГЕНЕЗ ПОЗИТИВНОЇ Й ТРАНКУЛЬТУРАЛЬНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ		
ТЕМА 1	Вступ до позитивної психотерапії як галузі практичної психології. Історіогенез ППТ	15
ТЕМА 2.	Теорія особистості у ППТ. Сфери життєдіяльності особистості у позитивній психотерапії	
ТЕМА 3.	Стратегії, принципи та концепція ППТ. Характеристика актуальних здібностей людини у позитивній психотерапії	
ТЕМА 4.	Моделі для наслідування у позитивній психотерапії	
Змістовний модуль 2. ПРОЕКТУВАННЯ СТРАТЕГІЙ Й ФОРМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ В ПОЗИТУМ-ПІДХОДІ		
ТЕМА 5.	П'ятикрокова модель позитивної психотерапії	24
ТЕМА 6.	Позитивна психотерапія та психосоматичні розлади	
ТЕМА 7.	Сімейна позитивна і транскультуральна психотерапія	
ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДНИКОВИЙ БЛОК		32
Критерії оцінювання окремих видів навчальної роботи та методичні рекомендації до їх виконання		81
Рекомендації та приблизний перелік питань для підсумкового контролю		87
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ		90
ГЛОСАРІЙ		92
ДОДАТКИ		95

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Курс «Позитивна психотерапія» є вибірковою дисципліною підготовки фахівців за спеціальністю «Психологія» за освітнім ступенем «Магістр», який займає важливе місце у загальній структурно-логічній схемі відповідної ОП.

Програма курсу «Позитивна психотерапія» спрямована на ознайомлення студентів з новітнім консультативним й психотерапевтичним напрямом, в якому людина розглядається як єдність тіла, розуму, емоцій та духу.

ППТ (позитивна психотерапія) є новітнім психотерапевтичним методом, який заснований на психодинамічному, гуманістичному та конфлікт-орієнтованому підходах з акцентом на ресурси та позитивні сторони особистості. ППТ як консультативний та психотерапевтичний метод спрямований на відновлення та підтримку психічного та ментального здоров'я людини, розвитку особистісного потенціалу, який не заперечує наявність захворювання, а шукає в ньому ресурси для розвитку людини.

ППТ – це метод короткотривалої психотерапії, який був запропонований Н.Пезешкіаном у 1968 році. Метод спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для прийняття позитивних рішень в будь-яких життєвих ситуаціях.

Мета курсу «Позитивна психотерапія» ознайомити здобувачів освіти з новітнім напрямком психотерапії, з принципами та метатеорією позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан), оволодіти навичками психологічного консультування в методі позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан), оволодіти навичками безперервного професійного розвитку. Відповідно, навички, здобуті під час проходження курсу, допоможуть в опануванні циклу професійної підготовки спеціальності та освітньо-професійної програми.

В ході досягнення поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. сформувати у здобувачів освіти стійку мотивацію до вивчення дисципліни і потребу у систематизації знань в психологічному консультуванні;
2. розвинути у здобувачів освіти необхідних якостей для роботи психолога консультанта;
3. розкрити особливості позитивної психотерапії як інструменту психологічної допомоги;
4. ознайомити здобувачів освіти з практичними навичками методів і технік позитивної психотерапії.

В результаті вивчення курсу студенти повинні:

Знати: основні концепції сучасної позитивної психотерапії, завдання та методи професійної психотерапевтичної діяльності психолога;

Уміти: застосовувати методи і прийоми проведення бесіди, тестування, аналіз отриманих даних в консультативних практиках з психотерапевтичним ефектом.

Навчальний курс з позитивної психотерапії – це система лекційних, практичних та лабораторних занять, самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, заліку, які побудовані на основі таких принципів: 1) достовірності інформації; 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в педагогічній діяльності; 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків; 4) планомірної взаємодії суб'єктів навчального процесу (викладачів і студентів). Такий підхід є можливим на основі поєднання лекційної інформації з практичними заняттями, лабораторними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів, характеризуються комплексністю і невизначеністю умов і потребують володіння низкою особливих компетенцій, серед яких, зокрема, проведення психологічних досліджень та психологічного консультування різних верств населення, незалежно від віку отримувачів психологічних послуг, володіння іноземною (англійською) мовою, здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи діагностики та/або доказові методики і техніки практичної діяльності

Загальні компетентності:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
 ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
 ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
 ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
 ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
 ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Фахові компетентності:

ФК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

ФК 2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне обстеження й дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

ФК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи діагностики та/або доказові методики і техніки практичної діяльності

ФК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

ФК 5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології

ФК 12. Здатність організовувати консультативний процес з дітьми з інвалідністю та їх батьками з урахуванням психофізичних особливостей дітей..

ФК 13. Здатність забезпечувати психологічний супровід здобувачів освіти з ООП та осіб з інвалідністю в умовах інклюзивного навчання

ФК16. Здатність здійснювати корекційно-розвиткову роботу з учасниками консультативного процесу

Очікувані результати навчання з дисципліни:

Результат навчання (1. знати; 2. уміти; 3. комунікація; 4. Автономність і відповідальність)		Форми (та / або методи і технології навчання)	Методи оцінювання та пороговий критерій оцінювання (за необхідністю)
Код	Результат навчання		
ЗНАТИ:			
1.	1.1.Знати теоретичні основи позитивної психотерапії. 1.2 Знати форми та методи позитивної психотерапії 1.3 Знати поняттєвий тезаурус навчальної дисципліни. 1.4 Знати сучасні ідеї позитивної психотерапії	лекції, семінари, самостійна позааудиторна робота	Усне поточне опитування під час аудиторних занять, виконання самостійних завдань (усно та письмово), письмова МКР
УМІТИ:			
2	2.1 Уміти розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. 2.2. Уміти розробляти плани та проводити	семінари традиційні та семінари-дискусії; робота в малих групах; навчальні вправи, навчальні ігри, практичні завдання, що виконуються під час самостійної позааудиторної роботи	Усне поточне опитування під час аудиторних занять (індивідуальне та фронтальне), письмова МКР. Оцінювання виконання індивідуальних практичних завдань

	психотерапевтичну роботу, орієнтуючись на запит клієнта, 2.3. Уміти здійснювати психотерапевтичну роботу з клієнтами з використанням засобів позитивної психотерапії 2.4. Уміти здійснювати продуктивну взаємодію з клієнтами,		
КОМУНІКАЦІЯ:			
3.	3.1. Організовувати та проводити психотерапевтичну роботу 3.2. Налагоджувати та підтримувати контакти з фахівцями дотичних спеціальностей при проведенні різних заходів.	Індивідуальні практичні завдання.	Поточний контроль.
АВТОНОМНІСТЬ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ :			
4	4.1. Самостійно планувати, організовувати та здійснювати організацію психотерапевтичного впливу. 4.2. Дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	Індивідуальне творче завдання	Захист індивідуального творчого завдання

Співвідношення очікуваних результатів навчання з дисципліни із програмними результатами навчання (необов'язково для вибіркових дисциплін, які не входять до блоків спеціалізації)

Результати навчання з дисципліни (код) Програмні результати навчання (назва)	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	4.1	4.2
ПРН 1 Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливої інформації з різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	+		+	+	+			+	+			+
ПРН 2 Вміти організовувати та проводити психологічне обстеження із застосуванням валідних та надійних діагностичних методів та методик.	+	+		+		+	+	+		+	+	+
ПРН 4 Робити психологічний прогноз	+		+		+			+	+			+

щодо розвитку особистості, груп, організацій												
ПРН 6 Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.			+	+		+	+				+	
ПРН 10 <i>Вміти розробляти, узагальнювати та втілювати результати власних наукових досліджень у формі наукових звітів різних форм (тез, статей, доповідей, презентацій) використовуючи методи математичної статистики</i>	+			+		+		+			+	+
ПРН 14 <i>Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.</i>		+		+		+		+		+	+	
ПРН 15 <i>Розуміти та аналізувати основні фактори, які сприяють підтримці психічного, в тому числі фізичного, сексуального здоров'я людини.</i>	+	+		+		+	+	+		+	+	+

Вивчення цієї дисципліни допоможе здобувачам вищої освіти зрозуміти цілісність і системність надання першої психологічної допомоги клієнтам та членам їх сімей, організувати психотерапію соціальних взаємодій, застосовуючи окремі вправи з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана, узагальнити отримані знання в процесі підготовки до державної атестації та при написанні магістерської роботи.

Включає в себе один організаційний модуль та два змістовних модулі.

У першому розглядаються теоретичні основи позитивної психотерапії, історія виникнення й розвитку цього напрямку психотерапевтичного впливу.

У другому змістовому модулі розкривається особливості використання технік позитивної психотерапії в різних життєвих ситуаціях та з різними групами клієнтів.

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ

Дисципліна «Позитивна психотерапія» вивчається у другому семестрі студентами магістрами, викладання цієї освітньої компоненти спирається на оволодіння студентами професійних знань в рамках освітнього рівня «магістр» з навчальних дисциплін, які вивчалися в попередніх роках

навчання: «Педагогічна психологія», «Загальна психологія», «Вікова психологія» «Клінічна психодіагностика» та інші.

Суттєву допомогу в засвоєнні дисципліни можуть надати сформовані знання в галузі сучасної методології психології, знайомство з історією і особливостями сучасної психотерапії, тренінгові заняття в галузі практичної психології.

ПІСЛЯРЕКВІЗИТИ

Знання, уміння і навички, що здобуваються протягом вивчення даної дисципліни необхідні для формування громадянської позиції випускника закладу вищої освіти; його конкурентоспроможності; формують підґрунтя для самостійної приватної психологічної практики; повагу до оточуючих та повагу до різноманіття.

Програма передбачає різні форми роботи зі студентами: проведення лекційних, семінарських занять та практичних робіт, в якості проміжного контролю знань – розробка тренінгових програм.

ПОЛІТИКА КУРСУ

В обов'язки здобувача вищої освіти входить регулярне відвідування занять, виконання вимог графіка подачі завдань з курсу, самостійна робота з літературою в бібліотеці, в Інтернет мережі.

**Своєчасне подання виконаних в повному об'ємі завдань передбачає відповідну оцінку.
Незавершені або не вчасно подані роботи не зараховуються.**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ З ВИВЧЕННЯ КУРСУ

Основні форми організації навчання в рамках дисципліни «Позитивна психотерапія»: проведення лекцій різних видів, семінарів-практикумів (у вигляді колективних форм обговорення проблемних тем, ділових ігор, вирішення психологічних задач та виконання психологічних вправ, роботи в мінігрупах, різні форми самостійної роботи, проміжної атестації, проведення поточного контролю, тощо).

Самостійна навчальна робота студентів передбачає підготовку до всіх типів навчальних занять, але ефективність цієї роботи буде залежати від правильної організації праці студента, від самостійності студента при її виконання, мотивації до її виконання, виконання завдання не за шаблоном, а з проявом оригінальності судження, логічного умовивіду. Основним засобом для виконання цього завдання є робота з науковою літературою, конспектами, участю в науково-дослідній роботі студентів. Самостійна робота полягає у систематизації знань, формуванні цілісного, системного бачення проблем корекційно-реабілітаційної роботи; узагальненні знань, форм і методів роботи відповідно до їх логіко-змістовного викладення в процесі навчального курсу.

Для опанування змістом навчальної дисципліни «Позитивна психотерапія» студент повинен бути націлений на засвоєння мети, завдань, змісту, принципів, функцій, засобів та технологій навчання та виховання, побудови навчального процесу. Основним способом набуття знань завжди була самостійна робота з книгою, конспектом. За умов активного розвитку електронної техніки у студентів з'явилась можливість активно користуватись Internet – ресурсом та штучним інтелектом при виконанні обраних занять.

Вивчення дисципліни слід розпочати з детального ознайомлення з програмою курсу:

- переліком тем, які необхідно засвоїти,
- списку рекомендованої літератури,
- списку питань для самостійного вивчення, списку контрольних питань,
- завдань, які необхідно виконати письмово та які необхідно підготувати для роботи в аудиторії під час семінарсько-практичних занять,

Вивчати дисципліну, слід переходячи від теми до теми, не пропускаючи матеріалу та не забігаючи наперед, оскільки подача матеріалу обумовлена внутрішньою логікою науки: від простого до складного. Після вивчення списку рекомендованої до теми літератури, слід самостійно відповісти на запропоновані питання для самоконтролю, засвоїти понятійний матеріал теми. В процесі засвоєння матеріалу за кожною темою слід виконати усні та письмові завдання. При підготовці наукового повідомлення, реферату, науково-дослідного завдання необхідно висловити свою позицію з обраного питання.

Виконання навчального завдання будь-якого рівня складності потребує необхідності формування чіткого уявлення про складність та багато аспектність питання чи теми дослідження. Для цього слід правильно працювати з різними джерелами, до яких відносяться: підручники, навчальні посібники, монографії та наукові збірники, періодичні видання, дисертації, інформаційно-довідникові видання, нормативно-правові документи.

Вивчення навчальної дисципліни студентів денної форми навчання відбувається за допомогою різних форм опанування матеріалом: лекцій, семінарсько-практичних занять, роботи з літературою, написання контрольних робіт, рефератів.

У вищому навчальному закладі найбільш суттєвою формою передачі певного об'єму знань з дисципліни є академічна лекція. Сучасна лекція ґрунтується на активній взаємодії викладача та студента, на якій висвітлюються сутність проблематики, робиться акцент на головному. Вона повинна задовольнити запити студента на активізації мислення, мотивуючого, аналізуючого, висновкового характеру. Для викладача мета лекції полягає у доведенні до студентів найбільш суттєвих сторін проблеми, що розглядається у логіко-змістовній структурі курсу. Викладач активізує

участь студентів у різних формах її проведення: лекція-бесіда, лекція-дискусія, лекція з розглядом конкретних ситуацій.

Під час лекційних занять розглядаються теоретичні питання проблематики сімейної психотерапії, структуру сучасної сім'ї, динаміку її розвитку, побудову стосунків у різних системах сім'ї та діадах, розглядається зміст сімейної позитивної психотерапії, в рамках лекційного викладу подається аналіз основних термінів курсу, значна увага при викладанні приділяється формуванню професійних компетентностей студентів-психологів. До кожної з тем додається список літератури, який допомагає самостійно підготуватись до семінарсько-практичних занять.

Семінарсько-практичне заняття з курсу передбачає активну, самостійну участь студентів для подальшого засвоєння, закріплення, уточнення теоретичних знань, що отримані на лекції, або під час опрацювання рекомендованої літератури. Різні форми проведення заняття (дискусії, конференції, мікро-тренінг та інші форми активного навчання) дають можливість студенту винести на обговорення проблемне судження з питань теми та набуті здатності самостійно оперувати теоретичними положеннями, поняттями; прикладами з практичних джерел, набуті досвід викладення і відстоювання своєї позиції, підходу для здійснення практичної роботи.

Під час підготовки до семінарсько-практичного заняття здобувач вищої освіти має опрацювати питання до кожної теми заняття, виконавши наступні види діяльності: пророблення лекційного навчального матеріалу, опрацювання вказаної літератури, у разі необхідності і опрацювання нормативно-законодавчої бази (правила надання певного виду консультативної або психотерапевтичної допомоги), робота над питаннями і завданнями, які подані до кожної теми семінарсько-практичного заняття, робота над понятійно-категоріальним апаратом до кожної теми (опрацювання поданих термінів), підготовка відповідей на питання з представленням презентації, підготовка доповідей, робота з текстами, ситуаційними завданнями, картками, пошук і огляд новітніх наукових публікацій.

При вивченні курсу «Позитивна психотерапія» особлива увага має приділятися повторенню тих питань, які вивчались з позиції психології особистості та психотерапевтичної допомоги особам з порушеннями розвитку. Для кращого розуміння виконання завдань здобувач має ознайомитися з силабусом, методичними рекомендаціями з вивчення курсу, літературою, яку подає в команду з вивчення курсу викладач. Час, який відводиться на самостійну роботу здобувача вищої освіти, закладено у загальну кількість годин на її засвоєння.

Самостійна навчальна робота

Самостійна навчальна робота здобувачів вищої освіти є процесом творчого, цілеспрямованого набуття і закріплення знань і умінь без активного втручання викладача та передбачає підготовку до всіх типів навчальних занять, супроводжується контролем і оцінкою результатів. Цей вид роботи є одним з базових компонентів навчання, набутих професійних компетентностей, передбачених робочою програмою дисципліни. Але ефективність цієї роботи буде залежати від правильної організації праці студента, від самостійності студента при її виконання, мотивації до її виконання, виконання завдання не за шаблоном, а з проявом оригінальності судження, логічного умовиводу та самоконтролю здобувача вищої освіти за своєю навчальною діяльністю. Самостійна робота з даного курсу полягає у систематизації знань, формуванні цілісного, системного бачення проблем соціальної роботи; узагальненні знань, форм і методів роботи відповідно до їх логіко-змістовного викладення в процесі навчального курсу.

Для успішного засвоєння навчального матеріалу з курсу «Позитивна психотерапія» протягом семестру студенту необхідно виконати ряд теоретичних та практичних завдань, поданої до кожної теми (опрацювання основних понять кожної теми, активна підготовка до підсумкового контролю тощо). Для цього подано завдання, спрямовані на з'ясування глибини розуміння і ступеня засвоєння студентами теоретичного матеріалу, термінів і понять; завдання дослідницького характеру; ситуаційні задачі, розв'язування яких потребує професійного

мислення. Виконання завдань вимагає від студента попереднього самостійного опрацювання теоретичного матеріалу за рекомендованою літературою

Важливим елементом для закріплення знань є опрацювання першоджерел та огляд основної та додаткової літератури, які сприяють опануванню основних понять, розумінню вітчизняного і закордонного впливу на деструктивні явища розвитку. Але просто читання наукової літератури не є достатнім для засвоєння знань, студент, насамперед, має прочитати необхідний матеріал, обдумати його та записати обдумане, тільки за цієї умови знання стануть особистим надбанням студента. Приступаючи до роботи з книжкою слід спочатку ознайомитись з матеріалом в цілому шляхом читання-перегляду необхідного матеріалу, це дозволить скласти уявлення про матеріал в цілому. Після уважного вивчення матеріалу за розділами чи параграфами переходимо до вивчення необхідно обраного матеріалу, користуючись певними мисленнєвими прийомами: виділення змістовних опорних пунктів записування.

Форми позааудиторної самостійної роботи:

В самостійну роботу студента з засвоєння дисципліни входить:

- опрацювання основних термінів й понять теми та курсу,
- читання, аналіз та конспектування наукових джерел основної і додаткової літератури з дисципліни,
- виконання творчих завдань (доповіді, есе, схеми, таблиці, план роботи, словник термінів, бібліографія, реферат), практичних завдань усних та письмових самостійно та на заняттях,
- аналіз результатів дослідження тих чи інших проблем за допомогою опитувальників, тестів,
- підготовка до контрольної роботи;
- пошук, відбірка інструментарію для збору інформації
- підготовка наукових повідомлень та написання наукових статей під керівництвом викладача,
- виконання кейс-завдання, складання портфоліо, підготовка есе,
- складання анотованого списку літератури за певною темою заняття.

Індивідуальне творче завдання (схеми, таблиці, план роботи, бібліографія, навчально-дослідне завдання) передбачає відстеження рівня засвоєння курсу загалом студентом, а також, окрім власне контролю, формування навичок творчого оперування вивченим матеріалом. Метою цієї форми роботи є поглиблення знань та формування сфери наукової зацікавленості студентів.

Індивідуальне творче завдання з курсу є завершеною практичною роботою у межах навчальної програми, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, практичних занять і охоплює значний обсяг змісту навчального курсу.

В результаті виконання індивідуального завдання студент має показати володіння основними вміннями вести навчально-дослідницьку діяльність та продемонструвати вміння:

- користуватись бібліографічними покажчиками з психотерапії та консультування, історії психології, та інше;
- здійснювати самостійний підбір та критичний аналіз наукової літератури, статистичного та фактичного матеріалу;
- грамотно здійснювати виклад питання, яке досліджується;
- виконувати дослідно-емпіричну роботу, фіксувати результати завдання, аналізувати, інтерпретувати його;
- тренуватись у виконанні поданих вправ, які спрямовані як на формування консультативних навичок, так і для самодопомоги;
- грамотно оформити завдання.

З даного курсу студент виконує одне завдання (творчий проект).

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ТВОРЧОГО ЗАВДАННЯ

Завдання повинно бути виконано українською мовою в електронному вигляді, інтервал – 1,5; загальним обсягом 15-20 сторінок. Текст друкується з дотриманням таких розмірів полів: ліве – 20 мм., праве – 10 мм., верхнє – 20 мм., нижнє – 20 мм, шрифт Times New Roman (розмір 14).

Завдання повинно містити титульний аркуш, вступ, план, висновок і список використаної літератури. Сторінки нумеруються арабськими цифрами. Титульний аркуш включається у загальну нумерацію, але номер на ньому не ставиться, на наступних сторінках номер проставляється в правому нижньому куті.

Для виконання індивідуального творчого завдання студенту необхідно ознайомитись з відповідною літературою, розкрити зміст основних понять за темою завдання, опрацювати запропоновані діагностичні методики, викласти та довести власний погляд на досліджувану проблему. Сформулювати висновки і пропозиції щодо сімейної терапії.

Тема індивідуального творчого завдання: Створення портрету клієнта (членів сім'ї), який звернувся за психологічною консультацією, використовуючи знання з ППТ.

Для діагностики використати: есе на тему: «Щаслива сім'я! Яка вона?», методику «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур» або «Психометричний тест» С.Дилінгер, ДАО, модель балансу.

Виконане завдання подається в електронному та паперовому вигляді викладачеві за тиждень до підсумкового контролю.

Конспект першоджерел та ведення тезаурусу передбачає фіксування основної думки, фактів, прикладів, які доводять ці думки, з чітким посиланням на сторінки та дає можливість перевірити поточну готовність студента протягом семестру.

Конспектування першоджерел: - етап самостійної роботи, якому передують глибоке і вдумливе читання наукової літератури. Конспектування – короткий і ясний виклад основних ідей і положень, які представлені автором. В ході роботи студент має «переробити» текст, виділити з нього найбільш суттєве, не втрачаючи логіки і послідовності викладу.

Конспектування першоджерел вимагає від студентів відповідної теоретичної підготовки, відповідного рівня знань та творчості, розвитку особистісних якостей.

ОПИС МОЖЛИВОСТЕЙ ВИВЧЕННЯ КУРСУ СТУДЕНТАМИ З ООП ТА ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Навчання осіб з ООП з курсу «Позитивна психотерапія» здійснюється з урахування їх психофізичного розвитку, індивідуальних можливостей та стану здоров'я.

За необхідності навчання студентів з інвалідністю та осіб з ООП аудиторні заняття можуть доповнюватись вивченням повнотекстових лекцій, презентацій, відео- та аудіо-матеріалів.

Індивідуальні завдання добираються в адаптованих до обмежень здоров'я формах (письмово чи усно, у формі презентацій). Вибір методів навчання залежить від мобільності студента та їх доступності для студентів з інвалідністю чи ООП до виконання.

Викладач має ознайомитись з психолого-фізіологічними особливостями студента з ООП, індивідуальними програмами реабілітації. При необхідності здійснюється додаткове обговорення реалізації програми з асистентом студента, тьютером, психологом та іншими фахівцями долучених до освітнього процесу.

Відповідно до методичних рекомендацій МОН при вивченні дисципліни використовуються соціально-активні, рефлексивні методи навчання, технології соціокультурної реабілітації, які дозволять розвинути міжособистісні стосунки з іншими студентами в групі. Добір і розробка навчальних матеріалів відбувається з урахуванням надання матеріалу в різних формах: аудіальній, візуальній. Засвоєння курсу студентами з ООП здійснюється з використанням технічних засобів навчання.

Формами проведення атестації для студентів з інвалідністю проводиться відповідно до індивідуальних особливостей у доступній формі:

- В друкованій або електронній формі (для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату) та зі збільшеним контрастним шрифтом – для осіб з вадами зору, мови, чи слуху;
- методом читання асистентом завдання вголос (для осіб з вадами зору),

Студентам з інвалідністю збільшується час на підготовку відповідей на контрольні питання та в доступній для них формі:

- письмово на папері або набором відповіді на ПК (для осіб з вадами слуху чи мови);
- вибором відповіді з запропонованих варіантів та з використанням послуг асистента (для осіб з порушенням опорно-рухового апарату);
- усно (для осіб з порушеннями зору, опорно-рухового апарату).

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план занять

№ п/п	№ і назва теми (включно з темами, винесеними на самостійне опрацювання)	Кількість годин							
		денна форма				Заочна форма			
		Разом	у тому числі			Разом	у тому числі		
лекції	Семінарські/п рактичні заняття		Самостійна робота	лекції	Семінарські/ практичні заняття		Самостійна робота		
Модуль 1									
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ІСТОРІОГЕНЕЗ ПОЗИТИВНОЇ Й ТРАНКУЛЬТУРАЛЬНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ									
1.	Вступ до позитивної психотерапії як галузі практичної психології. Історіогенез ППТ	10	2	2	6				
2	Теорія особистості у ППТ. Сфери життєдіяльно сті особистості у позитивній психотерапії	10	2	2	6				
3.	Стратегії, принципи та концепція ППТ. Характеристи ка актуальних здібностей людини у позитивній психотерапії	10	2	2	6				
4.	Моделі для наслідування у позитивній психотерапії	10	2	2	6				
Змістовний модуль 2. ПРОЕКТУВАННЯ СТРАТЕГІЙ Й ФОРМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ В ПОЗИТУМ-ПІДХОДІ									
5.	П'ятикрокова модель позитивної психотерапі	14	2	2	10				
6	Позитивна психотерапія та психосоматич ні розлади	10	2	2	6				
7.	Сімейна позитивна і транскультура льна психотерапія	10	2	2	6				
	МКР	8		2	6				
	Разом за модулем 1	90	14	16					
	Усього годин	90	14	16	60				

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ



ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ІСТОРІОГЕНЕЗ ПОЗИТИВНОЇ Й ТРАНКУЛЬТУРАЛЬНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Метою модуля є оволодіння здобувачами вищої освіти знань про предмет, завдання курсу, знайомство з основами позитивної та транскультуральної психотерапії. Основними завданнями є аналіз сутності консультативного психологічного впливу на клієнта у вирішенні різних життєвих ситуацій з урахуванням сучасних тенденцій ППТ. В результаті засвоєння модуля здобувачі вищої освіти ознайомляться з позитивним психотерапевтичним підходом, отримають знання з основ консультування в методі ППТ.

ЛЕКЦІЯ

Тема 1. Вступ до позитивної психотерапії як галузі практичної психології. Історіогенез ППТ. 2 год

Форма проведення заняття: інформаційна лекція з елементами бесіди

Мета: формування теоретичних знань та практичних вмінь про категорії позитивної та транскультуральної психотерапії.

Основні поняття: позитум, позитум-підхід, позитивна психотерапія, транскультуральний підхід.

Зміст:

Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана як галузь знання психологічного знання та як учбова дисципліна. Позитивна психологія і позитивна психотерапія: спільне й відмінне. Історичні витoki виникнення ППТ. Основні положення, принципи та техніки позитивної психотерапії та загальні відомості. Розуміння стратегій розвитку особистості в першій половині ХХ століття, передумови повноцінного функціонування особистості. Вклад у розвиток позитивної психотерапії вітчизняних і закордонних психологів. Сучасний стан розвитку позитивної психотерапії. Обґрунтування необхідності орієнтації на вивчення позитивних рис людини. Відмінності наукової позитивної психології та ППТ. Розвиток та історія становлення позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан). Стандарти позитивної психотерапії. Доказовість методу позитивної психотерапії. Визнання позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан) в Україні та нормативні документи МОЗ України. Професійні спілки та організації провайдери позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан).

Питання, що виносяться на самостійне вивчення: Особистість в різних світових культурах: християнство, іслам, буддизм.

Питання для самоперевірки

1. Зміст поняття «позитивна психотерапія».
2. Охарактеризуйте основні етапи розвитку позитивної психотерапії
3. В чому відмінність «позитивної психотерапії» і «позитивної психології»?
4. Назвіть основні принципи позитивної психотерапії

СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Основні положення, принципи та техніки позитивної психотерапії

2 год

Мета: поглиблення знань щодо культури стосунків психотерапевта та клієнта/сімейної пари, формування знань про культури застосування елементів позитивної психотерапії в роботі з різними

життєвими ситуаціями; розвиток пізнавальних психічних процесів; навчальних здібностей, спостережливості, активності, самостійності здобувачів вищої освіти.

Навчальне обладнання ТЗН: мультимедійні, технічні.

Опис заняття: робота з роздатковим матеріалом.

Наочні засоби: схеми, підручники

Міжпредметні та міждисциплінарні зв'язки: вікова психологія, психодіагностика

Питання до семінару:

1. Етапи формування та розвитку ППТ: характеристика і значення
2. Крос-культурний підхід в позитивній психотерапії.
3. Позитивний транскультуральний підхід (Н.Пезашкіан, В.Каракіаш, Н.Босовська та інші).

Практична частина:

Завдання:

1. Складіть таблицю основних понять у концепції ППТ.
2. Проведіть психологічне дослідження співзалежних моделей поведінки у різних соціальних системі та запропонуйте відповідні техніки роботи для кожної моделі.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ:

1. Підготуйте доповідь на тему: «Сім'я в різних культурах: християнстві, ісламі, буддизмі, іудаїзмі та інших релігіях».

2. Прочитати та зробити анотацію праці: Пезешкіан Н. Торговець і папуга. Східні історії та психотерапія (1992). Проаналізувати окремі притчі та пояснити особливість і доцільність їх застосування при наданні психологічної допомоги.

Аналіз притчі:

Одного разу цар вирішив випробувати усіх своїх придворних з метою, щоб дізнатись, хто з них здатний зайняти важливий державний пост. Царя обступив натовп сильних і мудрих чоловіків.

«О ви, піддані мої, — звернувся до них цар, — у мене є для вас важке завдання, і я хотів би знати, хто зможе його вирішити». Він підвів присутніх до величезного замку дверей, такого величезного, якого ще ніхто ніколи не бачив. «Це найбільший і найважчий замок, який колись був у моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити його? — спитав цар. Одні придворні лише негативно хитали головою. Інші, які вважалися мудрими, почали розглядати замок, проте незабаром зізналися, що не зможуть його відкрити. Якщо мудрі зазнали невдачі, то іншим придворним нічого не залишалося, як теж зізнатися, що це завдання їм не під силу, що воно надто важке для них.

Лише один візир підійшов до замку. Він став уважно його розглядати і обмацувати, потім намагався у різний спосіб зрушити з місця і нарешті одним ривком смикнув його. О диво, замок відкрився! Він був просто не повністю зафіксований. Треба було лише спробувати зрозуміти, в чому річ, і сміливо діяти.

Тоді цар оголосив: "Ти отримаєш місце при дворі, тому що покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, але сподіваєшся на власні сили і не боїшся зробити спробу".

Рефлексія. Подумайте над наступними запитаннями:

- *Наскільки мені зрозумілий текст притчі?*
- *На які думки, дії наштовхує ця притча?*
- *Що я можу взяти для себе з цієї притчі?*
- *Чи змінилося сприйняття/розуміння притчі після проведеної групової роботи?*

Рекомендована література

- У.Бюсманн, А.Ремерс (2025) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. WAPP Press
- Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>
- І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.
- Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.
- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.

- Корнбіхлер Т. (2024). Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава : Астроя, 197 с.
- М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін. (2010) Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.
- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». . 192 с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 260 с.
- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка.
- Тищенко Марія (2025) Основи позитивної психотерапії. Київ: ТОВ «Франко ПАК»
- Цимбалюк І. М. (2005) Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал».

ЛЕКЦІЯ

Тема 2. Теорія особистості у ППТ. Сфери життєдіяльності особистості у позитивній психотерапії 2 год

Форма проведення заняття: інформаційна лекція з елементами бесіди

Мета: формування теоретичних знань та практичних вмінь про особистість та її структуру з позиції позитивної та транскультуральної психотерапії.

Основні поняття: позитивне уявлення про людину, здібності, актуальні здібності, типи особистості.

Зміст:

Позитивний транскультуральний підхід (Н.Пезашкіан, В.Каракіаш, Н.Босовська та інші). Позитивний образ особистості та позитивна концепція людини. Типи осіб в позитум-підході. Людські інтеракції та комунікації. Вплив культуральних цінностей на людські комунікації.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення: Розвиток світогляду щодо природи людини в рамках різних психотерапевтичних шкіл

Питання для самоперевірки:

1. Опишіть характер транскультуральних впливів у позитивній психотерапії
2. Опишіть позитивну концепцію людини.
3. Що таке «актуальні здібності»?
4. Які типи осіб описані в роботах Н.Пезешкіана?

СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 2: Сфери життєдіяльності особистості в ППТ 2 год

Мета: поглиблення знань щодо особливостей консультативного процесу, формування знань про культуру застосування основ позитивної психотерапії в роботі з клієнтом; розвиток пізнавальних психічних процесів; навчальних здібностей, спостережливості, активності, самостійності здобувачів вищої освіти.

Навчальне обладнання ТЗН: мультимедійні, технічні.

Опис заняття: робота з роздатковим матеріалом.

Наочні засоби: схеми, підручники

Міжпредметні та міждисциплінарні зв'язки: вікова психологія, психодіагностика

Питання до семінару:

1. Соціально-психологічна сутність позитум-підходу.
2. Сучасні теорії особистості і їх вплив на концепції позитивної психотерапії.

3. Характеристика стратегій поведінки в типології особистості Пезешкіана
4. Типи прив'язаності і її вплив на формування особистості в позитивній психотерапії
5. Сфери життєдіяльності в Позитум-підході

Практична частина:

1. Визначте транскультурні основи позитивної психотерапії, прослухавши інтерв'ю Н. Босовської Режим доступу: <http://surl.li/svvzv>

2. Вправа «Автопортрет». Уявляємо себе спочатку відомими художниками: малюємо автопортрет (яку течію обираєте: абстракціонізм, символізм, реалізм), а потім мистецтвознавцями, яким запропонували з'ясувати, кому належить той чи інший автопортрет. Групу можна поділити на художників та мистецтвознавців.

3. Вправа: «Ресурси»

Пригадайте ситуації коли вам вдалось встояти перед якоюсь спокусою, наприклад не прийти на заняття, або відмовитись від солодкого. Як ви відреагували? Як вам вдалось відмовитись?

Рефлексія:

- Що я відчував(ла) під час виконання цих вправ?
- Що нове я дізнався про себе?
- Чи вбачаю я зв'язок з новою інформацією про себе з подією або темою в моєму житті?
- Які сфери задіюються при виконанні цієї вправи, які позитивні емоції я відчуваю?

Увага! Щоб виконання вправ були корисними для вас важливо писати повні розгорнуті відповіді на питання. Їх виконання носить не тільки навчальний характер, але й терапевтичний: ви працюєте над собою, реалізуєте принцип самодопомоги.

Рекомендована література

- Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>
- Гірченко О.Л. (2023) Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія».; Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка».
- І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.
- Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.
- Карикаш В.И., Босовська Н.А., Кравченко Ю.Е., Кириченко С.А. (2013) Основи позитивної психотерапії. Первинне інтерв'ю. Черкаси.
- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.
- Кісарчук З.Г. (2014) Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія. Київ-Кіровоград: Імекс ЛТД.
- М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін (2010) Психологія сімейних взаємин: навч.посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.
- Мельничук І. Я. (2014) Історія психології: навчальний посібник. Кіровоград: Видавництво Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.
- Пеньковська Н.М., Шептицький Р.В. (2014) Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії. Тернопіль: Крок
- Мушкевич М. І. (ред.), Чагарна С. Є. (2017) Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 282 с.
- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 260 с.

Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка.
Тищенко Марія (2025) Основи позитивної психотерапії. Київ: ТОВ «Франко ПАК»

Додаткова:

Peseschkian N. (2016) Positive Psychosomatics. AuthorHouseUK
Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications. Editors: E. Messias, H. Peseshkian, C. Cagande. – Switzerland: Springer Nature Switzerland AG, 2020.
Seligmann, M.E.P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study. American Psychologist. 50, 965-974, 1995
Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

ЛЕКЦІЯ

Тема 3. Стратегії, принципи та концепція ППТ. Характеристика актуальних здібностей людини у позитивній психотерапії

2 год

Форма проведення заняття: інформаційна лекція з елементами бесіди

Мета: формування розуміння принципів позитивної психотерапії, теоретичних знань щодо концепцій ППТ та практичних вмінь про актуальні здібності людини у ППТ.

Основні поняття: принцип надії, принцип балансу, принцип самодопомоги, первинні здібності, вторинні здібності, модель балансу

Зміст:

Принципи позитивної психотерапії. Принцип надії. Принцип балансу: тіло (відчуття); діяльність (свідомість); контакти (традиції); фантазія (інтуїція). Принцип консультування. Принцип самодопомоги. Позитивне уявлення про людину, актуальні здібності, модель балансу у Позитум-підході. Загальнолюдські цінності та їх урахування в Позитум-підході. Поняття «суб'єктивного благополуччя», «психологічного благополуччя», «соціального благополуччя»

Питання, що виносяться на самостійне вивчення: Основні постулати та особливості позитивної психотерапії Н.Пезешкіана як засновника методу.

Питання для самоперевірки

1. Сформулюйте основні принципи ППТ
2. Охарактеризуйте принцип самодопомоги в ППТ
3. Сутність принципу балансу

СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 3: Аналіз актуальних базових здібностей людини в ППТ

2 год

Мета: поглиблення знань щодо базових елементів позитивної психотерапії, про базові й актуальні здібності, сфери переробки конфлікту; сприяння розвитку пізнавальних психічних процесів, навчальних здібностей, спостережливості, активності, самостійності здобувачів вищої освіти.

Навчальне обладнання ТЗН: мультимедійні, технічні.

Опис заняття: робота з роздатковим матеріалом.

Наочні засоби: схеми, підручники

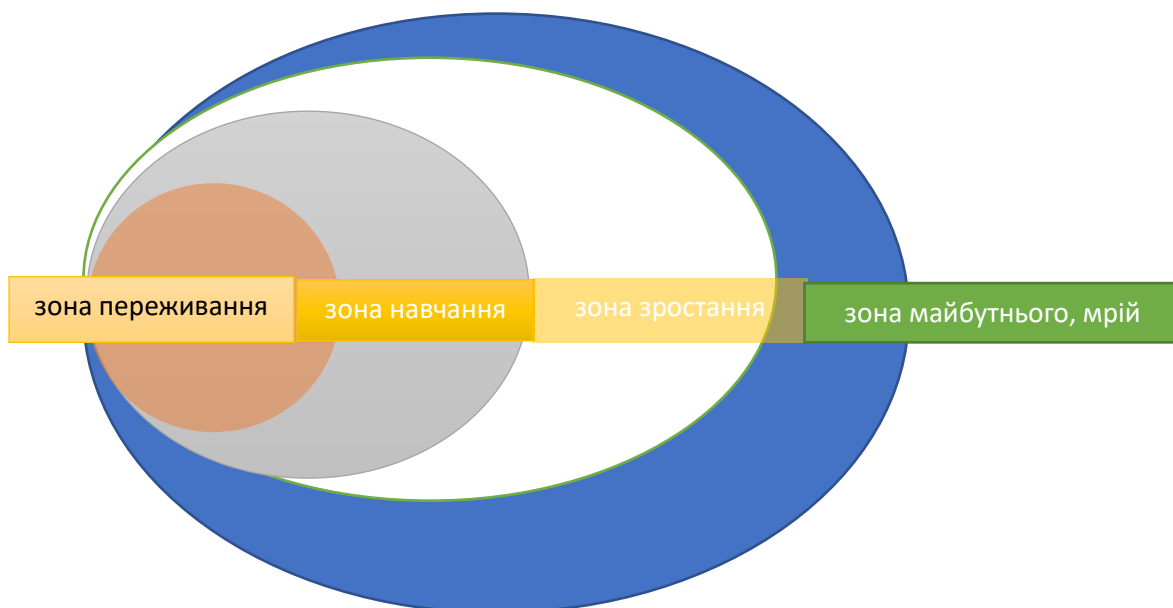
Міжпредметні та міждисциплінарні зв'язки: вікова психологія, позитивна психотерапія, гендерна психологія, психодіагностика

Питання до семінару:

1. Базові і актуальні здібності в сімейній позитивній психотерапії
2. Сфери переробки конфлікту (модель балансу) в позитивній психотерапії.
3. Модифіковане первинне інтерв'ю в сімейній позитивній психотерапії
4. Моделі ППТ і схема дослідження актуального конфлікту

Практична частина:

1.Вправа: «Очі бика». Використовуючи модель балансу, проаналізуйте вплив життєвих переживань, навчання як діяльності, що є провідною у вашому віці та визначте зони власного зростання і їх вплив на ваше майбутнє.



Рефлексія:

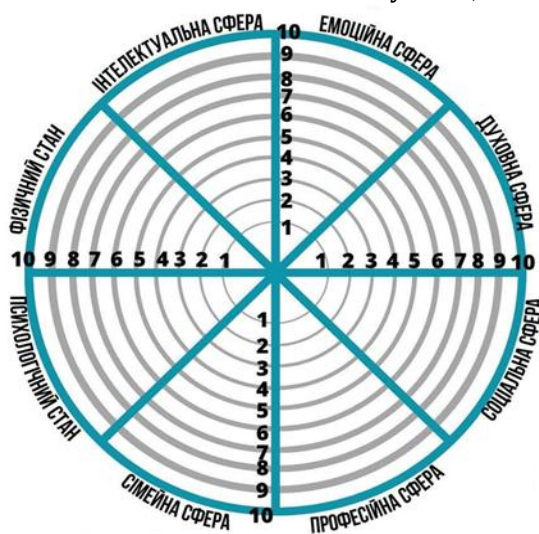
- Що я відчував(ла) під час виконання цих вправ?
- Що нове я дізнався про себе?
- Чи вбачаю я зв'язок з новою інформацією про себе з подією або темою в моєму житті?
- Які сфери задіюються при виконанні цієї вправи, які позитивні емоції я відчуваю?

Вправа «Особисте благополуччя»

В особисте благополуччя ми відносимо різні сфери нашої життєдіяльності: наше фізичне здоров'я (фізичний стан), психологічний стан, сімейне благополуччя та інше. Якась сфера потребує більше наших зусиль, якась менше, але необхідною умовою є розуміння того, для якої сфери нам необхідно докласти сил для підтримки її балансу.

Оцініть сфери власного благополуччя за 10-бальною системою, відмітивши червоною крапкою відповідний показник (наприклад, емоційна сфера = 6; інтелектуальна – 7 і так далі), який є реальний в даний момент. З'єднайте ці крапки та отримайте певну фігуру. Наочне зображення допоможе оцінити сфери власного життя та виокремити ті, які потребують додаткового розвитку.

Оцініть: яка сфера життєдіяльності є найбільш благополучною, а яка потребує розвитку,



Спробуємо проаналізувати як саме можна розвинути ці сфери, використовуючи модель балансу.

Які здібності можна задіяти для гармонізації усіх сфер власної життєдіяльності?

Питання для письмової самостійної роботи студентів.

1. Охарактеризуйте техніки використання опитувальників, сімейних історій в ПТТ та їх основні складові «карту особистості».

Рекомендована література

- Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>
- І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.
- Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.
- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.
- М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін (2010) Психологія сімейних взаємин: нав.посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.
- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 282 с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля.
- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка.
- Харитинський, А. (2022). Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (3(27), 149-159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
- Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. 4(3). 208–211. 24.
- Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57. 1069–1081.

ЛЕКЦІЯ

Тема 4. Моделі у позитивній психотерапії. Наративний підхід в ППТ.

2 год

Форма проведення заняття: інформаційна лекція з елементами бесіди

Мета: формування теоретичних знань та практичних вмінь про категорії позитивної та транскультуральної психотерапії.

Основні поняття:

Зміст:

Базові емоційні установки особистості. Модель балансу (ромб Н. Пезешкіана), модель наслідування, модель конфлікту (базовий, актуальний, внутрішній конфлікт). Моделі для наслідування. Ставлення до «Я», «Ти», «Ми», «Пра-Ми». Три стадії взаємодії у позитивній психотерапії. Інструменти самопомогі в методі позитивної психотерапії (відповідальність, принцип позитивності, принцип активності та відповідальності за результат, принцип творчості, принцип усвідомлення особистих ресурсів, принцип віри у клієнта та його успіх). Диференційно-діагностичний опитувальник (ДАО). Процес аналіз.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення: Використанням казок, легенд, притч в позитивній психотерапії (за Н. Пезешкіаном).

Питання для самоперевірки:

1. Опишіть три стадії взаємодії у позитум-підході
2. Які інструменти самодопомоги в ППТ ви знаєте? Охарактеризуйте кожний з них.
3. Які народні культурні засоби можна використати у процесі консультування в методі ППТ?

СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 4: Модель консультування в ППТ

2 год

Мета: поглиблення знань щодо особливостей поетапного консультативного процесу, формування знань про необхідність дотримання етапів в психотерапевтичному процесі; розвиток пізнавальних психічних процесів; навчальних здібностей, спостережливості, активності, самостійності здобувачів вищої освіти.

Навчальне обладнання ТЗН: мультимедійні, технічні.

Опис заняття: робота з роздатковим матеріалом.

Наочні засоби: схеми, підручники

Міжпредметні та міждисциплінарні зв'язки: вікова психологія, психологія сім'ї, психологія конфлікту

Методичні рекомендації: продемонструвати знання про основні опори Позитум -підходу на принципи консультування в модальності ППТ.

Питання до семінару:

1. Етапи консультативного процесу. Принципи роботи.
2. Первинний прийом і встановлення контакту з сім'єю.
3. Основні параметри моделі для наслідування та моделі балансу
4. Основні методичні прийоми в ППТ
5. Особливості базового конфлікту та його причини.
6. Специфіка ключового конфлікту.

Практична частина:

1. Демонстрація первинного прийому. Відпрацювання основних етапів.

Практична частина: Лист самому собі

інструкція: коли будете працювати над цим завданням варто фіксувати все, що є правдою для Вас, повністю відповідало Вашому внутрішньому відчуттю. Під час виконання працюйте самостійно, не звертаючись і обговорюючи це з іншими. Спостерігайте за своїми емоціями. Коли виникнуть якісь важкі відчуття, можна звернутись за допомогою. Коли закінчите свій лист, спробуйте написати такий же але від імені вашого партнера собі.

Зразок: «Дорога/любий Я вдячна /ий тобі за Я хочу Я достойна/ий»

Задача 1. Зобразити схематично у вигляді блоків підсистему сиблінгів, підсистему батьків, підсистему подружжя; складіть перелік механізмів функціонування кожної підсистеми.

Завдання 1: як Ви думаєте, які з актуальних здібностей у вас розвинені сильно? А які слабо? Як це відображається на Вашому житті? Що частіше стає причиною конфліктів у Вашому житті?

Питання для письмової самостійної роботи студентів.

1. Складіть план первинної консультації з аналізом здібностей (за вибором) по моделі балансу.

Рекомендована література

Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>

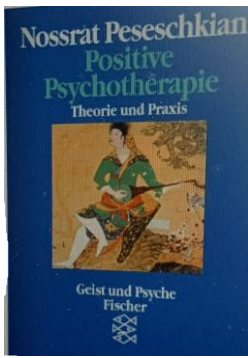
І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.

Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.

Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.

М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін (2010) Психологія сімейних взаємин: нав.посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.

- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодох, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 282 с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 260 с.
- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка. 327 с.



ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ II. ПРОЕКТУВАННЯ СТРАТЕГІЙ Й ФОРМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ В ПОЗИТУМ-ПІДХОДІ.

Метою модуля є оволодіння здобувачами вищої освіти знань про консультативний процес за п'яти-етапною моделлю Н.Пезешкіана, знайомство з особливостями консультативного процесу в різних життєвих ситуаціях. В результаті засвоєння модуля здобувачі вищої освіти ознайомляться з особливостями консультативного впливу на клієнтів з метою організації самодопомоги.

ЛЕКЦІЯ

Тема 5. П'ятикрокова консультативна модель позитивної психотерапії

2 год

Форма проведення заняття: інформаційна лекція з елементами бесіди

Мета: формування теоретичних знань та практичних вмінь про організацію психоконсультативного процесу за методом Н.Пезешкіана та транскультуральної психотерапії.

Основні поняття: ключовий конфлікт (КК), актуальний конфлікт (АК), базовий конфлікт (БК), внутрішній конфлікт (ВК), реакції втечі за сферами, схема конфліктів

Зміст:

Терапевтична функція першого інтерв'ю. Стадії: спостереження і дистанціювання; інвентаризація; ситуативне підбадьорювання; вербалізація; розширення системи цілей. Схема дослідження актуального конфлікту клієнта з використанням Позитум-підходу. Схема внутрішнього конфлікту особистості. Моделі конфлікту: з акцентами на ключевий конфлікт, конструктивна модель (Виграв-Виграв), деструктивна модель (Виграв-Програв), пасивна модель (Програв-Виграв), дефіцитарна модель (Програв-Програв). Аналіз реакції на конфлікти і форми їх опрацювання. Диференційно-аналітичний опитувальник.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення: Аналіз первинних і вторинних актуальних здібностей особистості та способів гармонізації їх розвитку.

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть етапи консультативного процесу у методі ППТ
2. Опишіть модель конфлікту.

СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 5: П'яти крокова модель позитивної психотерапії

2 год

Мета: поглиблення знань щодо організації консультативного процесу з використанням 5-крокової моделі Н.Пезешкіана, розвиток професійного мислення та пізнавальних психічних процесів; навчальних здібностей, спостережливості, активності, самостійності здобувачів вищої освіти.

Навчальне обладнання ТЗН: мультимедійні, технічні.

Опис заняття: робота з роздатковим матеріалом.

Наочні засоби: схеми, підручники

Міжпредметні та міждисциплінарні зв'язки: вікова та дитяча психологія, психологія впливу, консультативна психологія

Методичні рекомендації: продемонструвати знання головної мети Позитум -підходу в консультуванні.

Питання до семінару:

1. Основна характеристика моделей ППТ.
2. Характеристика трьох інтеракційних стадій ППТ
3. Відмінність п'ятикрокової моделі ППТ від інших моделей психотерапевтичних впливів

4. Стадія дистанціювання (утримання від критики, реальні та ідеальні дії тощо). Стадія інвентаризації (диференційний аналіз: первинні та вторинні актуальні здібності, механізми реакції на конфлікт, еталонні взірці). Ситуативне схвалення (схвалення позитивних якостей, психологічна «сироватка» тощо). Вербалізація (розмова про проблему). Розширення цілей
5. Місце додаткових технік в п'ятикроковій моделі ППТ

Практичні задачі:

Завдання:

1. Заповнити бланк первинного інтерв'ю в ППТ.
2. Описати роботу з клієнтом з використанням теорії та технік ППТ, здійснити процес-аналіз роботи.
3. **Вправа: «Робота з проблемою».**

Уявіть, що відбулось чудо, і в один з прекрасних днів проблема вирішилась, Але оскільки Ви спите, ви не знаєте що відбулось таке чудо. За якими ознаками Ви помітите, що проблеми більше немає? Як інші помітять, що відбулась така зміна? Як тепер виглядає ваше життя? Яким воно буде через рік? Завдяки чому відбудеться така зміна?

4. Вправа: «Риси характеру»

У кожної людини є риси характеру, які їй подобаються, і риси характеру, які їй не влаштовують і які хотілось би змінити. Заповніть таблицю наступним чином:

В одній колонці (риса характеру людини) напишіть всі риси які ви знаєте, в другій – власні риси, яких хотілось би позбавитись, а в третю – риси характеру, яких ви хотіли б набутися або посилити

Риси характеру людини, які я знаю	Мої риси характеру яких я хочу позбавитись	Риси характеру, яких би мені хотілось набутися

Рефлексія: Що саме ви можете зробити або вже робите для того, щоб працювати над своїм характером.

Розробіть конкретні рекомендації для себе самого.

Рекомендована література

- Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>
- І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.
- Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.
- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.
- М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін (2010) Психологія сімейних взаємин: навч.посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.
- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 282 с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 260 с.
- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка. 327 с

ЛЕКЦІЯ

Тема 6. Позитивна психотерапія та психосоматичні розлади

2 год

Форма проведення заняття: інформаційна лекція з елементами бесіди

Мета: формування теоретичних знань та практичних вмінь про категорії позитивної та транскультуральної психотерапії.

Основні поняття: психосоматика,

Зміст:

Позитивне трактування хвороб. Теорія психосоматики Носрата Пезешкіана. Психосоматичні реакції, психосоматична дуга. Безумовні рефлекси, фізичні психосоматичні реакції, декомпенсація захисних механізмів, гормональні і вегетативні наслідки стресу. Модель конфлікту при застосуванні психосоматичної медицини, невирішений внутрішній конфлікт, сімка захворювань. Техніка терапії, яка заснована на теорії виникнення хвороб. Три аспекти психосоматики в позитивній психотерапії. Картина хвороби з позиції позитивної психотерапії. Техніка позитивної реінтерпретації. Транскультурний підхід у тлумаченні захворювань. Особливості консультування і аспекти самопомоги при психосоматичних розладах.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення: Історії і притчі як засіб психотерапії при роботі з психосоматикою

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть техніки позитивної інтерпретації у роботі з психосоматичними хворими
2. Картина хвороб з позиції ППТ
3. Опишіть модель конфлікту при психосоматичних захворюваннях

СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 6: Позитивна психотерапія та психосоматичні розлади

2 год

Мета: поглиблення знань про психосоматичні розлади та їх розуміння в ППТ; розвиток пізнавальних психічних процесів; навчальних здібностей, спостережливості, активності, самостійності здобувачів вищої освіти.

Навчальне обладнання ТЗН: мультимедійні, технічні.

Опис заняття: робота з роздатковим матеріалом.

Наочні засоби: схеми, підручники

Міжпредметні та міждисциплінарні зв'язки: вікова психологія, психодіагностика

Питання до семінару:

1. Поняття «психосоматика» в ППТ
2. Сімка захворювань в ППТ і психотерапевтична робота з симптомом.
3. Невирішений конфлікт і фізичні психосоматичні реакції.
4. Використання історій і притч у позитивній психотерапії.
5. Прикладне застосування п'яти крокової моделі самопомоги.

Міні тренінг:

Вправа: Самоаналіз: «Мій життєвий шлях»

	Мої успіхи	Мої невдачі
1		
2		
3		
4		
5		

Вправа: Самоаналіз: «Моя точка опори в житті»

	Що мені допомагає	Що мені заважає
--	-------------------	-----------------

1		
2		
3		
4		
5		

Вправа: Самоаналіз: «Оцінка якостей людини»

	Якості, які мені подобаються в людині	Якості, які мені не подобаються в людині
1		
2		
3		
4		
5		

Вправа: «Моя дитина»

	Якою я її уявля-в/ла до її народження	Яка вона зараз
1		
2		
3		
4		
5		

Самостійна позааудиторна робота

1. Зробити презентацію на тему «Особливості використання ППТ в роботі з психосоматичними розладами»
2. Тема індивідуального творчого завдання: Створення портрету клієнта (членів сім'ї), який звернувся за позитивною психотерапевтичною допомогою. Для діагностики використати: есе на тему: «Щаслива сім'я! Яка вона?», методику «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур» або «Психометричний тест» С.Дилінгер, ДАО, модель балансу.

Рекомендована література

- Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>
- І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.
- Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.
- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.
- М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін (2010) Психологія сімейних взаємин: навч.посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.
- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 282 с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 260 с.
- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка. 327 с

ЛЕКЦІЯ

Тема 7. Сімейна позитивна і транскультуральна психотерапія 2 год

Форма проведення заняття: інформаційна лекція з елементами бесіди

Мета: формування теоретичних знань та практичних вмінь про категорії позитивної та транскультуральної психотерапії.

Основні поняття: сімейна психотерапія, сімейні системи, подружжя, сиблінги, «батько-дитина», «мати-дитина», життєві цикли сім'ї, структура сім'ї, прив'язаність, сімейні стосунки, сімейні правила, сімейні міфи

Зміст:

Визначення поняття «сімейна позитивна психотерапія» та розуміння його особливостей. Загальна теорія сім'ї як системи. Системні поняття, які використовуються в сімейній позитивній психотерапії. Сім'я як система, сімейні підсистеми (подружжя, сиблінги, «батько-дитина», «мати-дитина»). Цінності сучасної сім'ї та чинники, які впливають на їх формування. Життєвий стиль сім'ї, форми життєвих стилів, альтернативні стилі. Типологія сімей за Пезешкіаном. Психологічні особливості етапів життєдіяльності сім'ї. Сучасні тенденції розвитку сімейних стосунків. Зміни соціального статусу жінки і чоловіка. Роль подружньої сумісності в підтримці стабільності шлюбу. Етапи досягнення подружньої сумісності. Сутність поняття «психологічне здоров'я сім'ї». Сімейні кордони (жорсткі, проникаючі, напівпроникаючі), взаємозв'язок між різновидами кордонів та їх значення для сімейного функціонування; сімейні міфи та легенди, різновиди та вплив на гармонійне чи дисгармонійне функціонування сім'ї, функції сучасної сім'ї. Горизонтальні і вертикальні стресори та їхня роль в житті сім'ї. Визначення типу стресору та робота з його подолання.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення: Сім'я і шлюб в різних світових культурах: християнство, іслам, буддизм. Функції сучасної сім'ї в позитивній психотерапії

Питання для самоперевірки

5. Зміст поняття «сімейна позитивна психотерапія».
6. Розкрийте характеристики сімейних підсистем
7. Опишіть сім'ю як соціальну систему

СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 7: ППТ і система сучасних сімейних стосунків 2 год

Мета: поглиблення знань щодо розуміння сімейних систем як середовища психологічного благополуччя, формування знань про особливості сучасної сім'ї; формування знань про можливості взаємин в різних сімейних підсистемах; формування знань щодо професійної діяльності психолога з сім'єю; розвиток пізнавальних психічних процесів; навчальних здібностей, спостережливості, активності, самостійності здобувачів вищої освіти.

Навчальне обладнання ТЗН: мультимедійні, технічні.

Опис заняття: робота з роздатковим матеріалом.

Наочні засоби: схеми, підручники

Міжпредметні та міждисциплінарні зв'язки: вікова психологія, психодіагностика

Питання до семінару:

1. Поняття «сучасна сім'я»
2. Основні сімейні підсистеми, їх характеристика, закони розвитку. Сімейні кордони. Сімейні правила і стереотипи взаємодії.
3. Функціональні і дисфункціональні стабілізатори в сімейних стосунках
4. Моделі життєвого циклу розвитку сім'ї. Формування коаліцій в середині сімейних систем

Питання до семінару-дискусії:

1. Чому сім'я вважається саморегулюючою динамічною системою? Сформулюйте основні життєві цикли сім'ї
2. Дайте характеристику основним стадіям життєвого циклу розвитку сім'ї. Які завдання вирішуються на кожній стадії? Які конфлікти виникають на цих стадіях?

3. *Батьківство як сімейна криза і психологічний феномен.*

4. *Роль матері й батька у вихованні дітей за Пезешкіаном. В чому заключаються функції ролі батька і матері в сучасній родині?*

5. *Види батьківських установок. Батьківська позиція*

Практична частина:

Охарактеризуйте підходи до вивчення сімейних міфів. Наведіть конкретні приклади сімейного міфу та запропонуйте техніки роботи з міфом.

Завдання:

1. Складіть таблицю основних понять у концепції сімейної позитивної психотерапії Н.Пезешкіана та відповідні поняттям прийоми роботи із сім'єю.

2. На основі праці А. Шутценбергер «Синдром предків» складіть структуру роботи з сімейною історією.

3. **Вправа «Рамки через які ми дивимось на світ»:**

Обладнання: дві рамки з картону шириною 10-12 см, великі листки ватману, різнокольоровий папір, дві світлини (весела і засмучена). Для психолога: на одній рамці написані песимістичні думки, на іншій – оптимістичні.

Мета: допомогти клієнту зрозуміти свої погляди на інших, світ, свої можливості.

Хід виконання:

психолог: Ось два фотознімки, які буду показувати на різному фоні. Вам необхідно визначити як колір рамки впливає на сприйняття цього знімку. У кожного з вас по два фото, покладіть веселе фото по черзі на лист чорного, сірого, синього, червоного жовтого картону. Який колір впливає на ваш настрій при сприйманні фото.

Коли ми дивимось на світ, ми також використовуємо різнокольорові рамки, такими стають і наші думки про нього. Зараз ви отримаєте по дві пусті рамки, на одній запишіть всі песимістичні думки, які прийдуть вам в голову, на іншій – свої оптимістичні. Потім використовуючи спочатку песимістичну подивіться на оточуючих, а потім – це саме з оптимістичною рамкою. При цьому потрібно промовляти слова, які відповідають їх думкам і чуттям при погляді через кожну з рамок.

Питання для роздумів: Як ви себе почуваєте, коли дивитесь на світ через песимістичну рамку, через оптимістичну? Чого ви можете досягнути, якщо постійно будете дивитись на світ через оптимістичну рамку?

Коментар для психолога: методика заснована на трьох принципах: проєкції, контрастів і самофутурування.

«Сімейне благополуччя»

Ціль: уміння формулювати ознаки щасливої сім'ї, визначити, що забезпечує благополуччя сучасної сім'ї

Теза: «... Всі щасливі сім'ї схожі одна на одну»

Задання 1. Узагальнені ознаки щасливої сім'ї.

Які ознаки щасливої сім'ї Ви можете назвати? Складіть формулу сімейного благополуччя, використовуючи для цього літери латинського алфавіту (a, b, c, d, e і так далі). Кожною буквою Ви має позначити то, що на Вашу думку забезпечує благополуччя сім'ї. Наприклад, a – хороша простора квартира; b - не менше 2-х дітей і так далі.

Рекомендації: Спочатку дайте учасникам час на обдумування усіх цих питань (3-4 хвилини), а потім ще 5 хвилин для роботи в малих групах (по 3-4 людини). Після цього необхідно вислухати представника груп, фіксуючи їх пропозиції у формулі сімейного благополуччя на дошці.

Доцільно скласти узагальнену формулу, яка гарантує сімейне благополуччя, дозволяє радісно жити дружнім колективом, виховувати дітей.

Психологічний коментар. Цей етюд допомагає задуматись над зовнішніми життєвими обставинами, розмислити над причинами сімейних проблем.

Можливі ускладнення пов'язані з роботою з тим, що багатьом учасникам ще важко усвідомити причини сімейного неблагополуччя, сварок і скандалів, які, нажаль, стаються в сім'ях.

Практичні задачі:

Функції сім'ї

Впр. - описуємо Клієнт/Партнер – за Актуальними здібностями, які задіяні, проявляються
Виховна

Господарсько-побутова

Духовне/культурне спілкування
Первинного соціального контролю
Сексуально-еротична

Вправа «Герб»

<i>Мій герб</i>	<i>Герб моєї сім'ї</i>

Вправа: «Моє ставлення до власної дитини»

1.Що викликає неприємні відчуття в моїй дитині

- її зовнішній вигляд,
- її інтелектуальні можливості,
- її мова,
- її поведінка,
- її рухова активність,
- інше _____

2. Я вважаю, що у мене прекрасна дитина і яка мене любить:

так	ні	Не знаю

3. Як проявляється любов моєї дитини до мене:

- Дитина мене гладить (рука, голова, моє волосся тощо)
- Цілує й обіймає мене,
- Говорить, що любить мене,
- Їй подобається коли я з нею бавлюсь, як з немовлям,
- Прояв її любові до мене – в її слухняності.

4. Коли я роздратована чимось у моїй дитині, то я:

- Кричу на неї,
- Можу шльопнути,
- Придавлюю свій гнів, але потім почуваюсь зле.

5. Коли я придавлюю свій гнів на дитину, то я відчуваю:

- Сильне роздратування,
- Бажання примусити зробити її те, що я вимагаю,
- Слабкість та пригніченість,
- Відчуття безпорадності,
- Відчуття власної незахищеності,
- Мені хочеться плакати,
- Бажання залишити дитину на деякий час,
- Потребу побути на самоті.

6. Як я отримую те, щоб моя дитина чула мене і любила (написати 2-3 дії).

Питання для письмової самостійної роботи студентів.

1.Дослідіть уявлення про сімейні ролі та батьківські установки у сучасних студентів

Рекомендована література

Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46.
DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>

І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.

Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.

- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.
- М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін (2010) Психологія сімейних взаємин: навч.посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.
- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 282 с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 260 с.
- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка. 327 с

«У кожного часу свої неврози і кожному часу потрібна своя психотерапія».

Віктор Еміль Франкл

В останні роки в нашій країні зростає інтерес до вивчення психології і психотерапії зокрема. Особливий інтерес у психологів становить отримання знань з тих психотерапевтичних модальностей, які визнані як доказові психотерапевтичні методи. Прийнято вважати, що існує близько тисячі різних методів психотерапії, але Всесвітньою радою психотерапії визнано всього 15 і серед них позитивна психотерапія, автором якої є Носсрат Пезешкіан.

ППТ справедливо вважається інтегративним методом, який ґрунтується на гуманістичних, системних, психодинамічних підходах та на елементах когнітивно-поведінкової терапії. В той же час, вона суттєво відрізняється від позитивної психології. Позитивна (від лат. «positivum» означає «позитивний») чим підкреслюється необхідність опрацювання усіх аспектів проблеми і життя клієнта, розширення його світобачення. А назва «позитивна психотерапія» походить від лат. «positive» або «positivus», що в перекладі означає «даний», «фактичний», «існуючий насправді». Назва «позитивна психотерапія» дозволяє виділити ще одну назву ППТ - «психотерапія реальністю», «лікування здоровим глуздом».

Позитивна психологія – це галузь психології, яка вивчає позитивні аспекти людського життя (щастя, благополуччя, процвітання тощо). Мартин Селігман, засновник позитивної психології вказував, що це галузь наукового вивчення оптимального функціонування людини, спрямованого на виявлення та посилення усіх чинників, які дозволяють людині та людським спільнотам жити в процвітанні. А сам термін «позитивна психологія» було введено в науковий вжиток А.Маслоу в праці «Мотивація і особистість» у 1954 році. Позитивна психологія робить свій фокус не на патології, який домінує в класичній психології, а на моделі життя на позитивних характеристиках (надії, мудрості, творчості, сміливості, стійкості й відповідальності тощо). Позитивна психологія працює на трьох рівнях: суб'єктивному, індивідуальному та груповому. На суб'єктивному рівні вивчаються позитивні переживання людини (радість, благополуччя, задоволення, щастя та інші), вивчаються можливості стану «мені добре», на наступному – індивідуальному рівні з'ясовується що означає «бути хорошою людиною», вивчаються особисті якості людини, які дозволяють бути хорошою людиною (прагнення майбутнього, вміння любити, вміння прощати, бути мудрим та інші. На груповому рівні – суспільний рівень, вивчається ступінь вихованості й громадкості, соціальної відповідальності, турботи про немічних, терпимості, етичності тощо. Позитивна психологія М. Селігмана почала активно розвиватись після Другої світової війни. Вона відіграє велику роль у становленні зрілої особистості, у збереженні здоров'я людини, у виникненні в неї відчуття психологічного, фізичного, соціального і суб'єктивного благополуччя. Позитивна психотерапія ґрунтується на принципах позитивного емоційного досвіду, наявності індивідуальних позитивних рис характеру та позитивних установок.

Позитивну психотерапію Н. Пезешкіана прийнято вважати інноваційним психотерапевтичним методом, який ґрунтується на поєднанні психодинамічного, конфлікт-центрованого та гуманістичного підходів, який орієнтується на ресурси, позитивні сторони особистості. Як вказує Каріташ, ППТ Н.Пезешкіана спрямована на активізацію первинних і вторинних актуальних здібностей людини, не заперечуючи конфліктну природу людини, а конфлікти, різні психотравми розглядаються як потенціал для розвитку. Офіційно визнаний Європейською асоціацією психотерапії (ЕАР) у 1996 року, а 13 грудня 2023 року цей метод визнано як психотерапевтичний метод з доведеною ефективністю (наказ МОЗ № 2118 «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню» https://moz.gov.ua/uploads/10/53864-dn_2118_13122023_dod_4.pdf).

Як зазначається у більшості підручників з позитивної психотерапії, Н.Пезешкіан визначає позитивну психотерапію як форму короткострокової терапії, яка базується на глибоких психологічних знаннях та міжкультурних і міждисциплінарних аспектах. Автор зазначає, що в позитум-підході використовується цілісне сприйняття людської природи з її позитивними і негативними проявами, основою якого виступають вроджені (базові) та актуальні (розвинуті в процесі виховання) здібності. Це кроскультурний метод, який інтегрував у себе і філософію Сходу, і раціоналізм і системність Заходу. ППТ використовує напівструктурований підхід до діагностики, лікування, навчання та посттерапевтичної самопомоги. Варто зазначити, що спочатку цей метод

називався «диференційний аналіз, а після публікації наукової роботи про цей метод, а саме у 1977 року з'явилась назва «позитивна психотерапія». В своїй основі ППТ спирається на роботи З.Фрейда, А.Маслоу, К.Роджерса, В.Франкла, Я.-Л.Морено, Балінта.



Носсрат Пезешкіан народився 18.06.1933 року в Ірані, в місті Кашан. За освітою невролог, психіатр, психотерапевт. Освіту здобув у Німеччині. Помер у віці 76 років в Вісбадені (27.04.2010).

Історія становлення й розвитку ППТ сягає середини ХХ століття, коли Н.Пезешкіан розпочав розробку й впровадження нового методу психогігієни й психотерапії. (1968 рік). Біографи описують біографію Н.Пезешкіана під заголовком «Схід і Захід». У 2009 році професора Носсрата Пезешкіана було номіновано на Нобелівську премію в медицині

Сьогодні метод представлено у Європі, Азії, Африці, Північній та Південній Америці, Німеччині, Болгарії, Україні, Болівії, Австрії та інших країнах (понад 60) тощо. Існує понад 40 регіональних центрів позитивної і транскультуральної психотерапії, в яких цей метод активно розвивається і представляється. Головний офіс знаходиться у Вісбадені (Німеччина) – Міжнародний Центр Позитивної Психотерапії (ICPP), який має членство у Всесвітній Раді психотерапії (WCP) та Європейській асоціації психотерапії (ЕАР). Н.Пезешкіан був президентом Всесвітньої асоціації позитивної психотерапії та почесним президентом Німецької асоціації позитивної психотерапії. Книги з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана перекладено більше ніж на 20 мов, а журнали як самостійні видання з позитивної психотерапії видаються у Німеччині, Болгарії, Україні (з 2007 року) та ще у декількох країнах.

За словами Пезешкіана, до розвитку позитивної психотерапії його спонукав власний досвід іранця, який з 1954 року проживає в Європі, що дозволило йому гостро відчувати відмінності в поведінці, звичаях і ставленні між культурами. Н.Пезешкіан сповідував бахаїзм, який наклав певні відбитки і психотерапевтичні ідеї. В ППТ прийнято вважати, що віра, релігія і світобачення є загальною системою стосунків (базовою концепцією), яка впливає на формування установок і способи поведінки. Наприклад, можна отримати базову інформацію про звичай статевої поведінки, про виховні традиції, професії, про соціальні контакти, прояв та розвиток спеціальних здібностей. Такий підхід дозволяє виділити в проблемі як позитивні, так і негативні аспекти, реалістичному пропрацюванню перспектив. У 1968 році Н.Пезешкіан, здійснюючи лікарську практику в Вісбадені, описав власний метод позитивної психотерапії як синтез психодинамічної і поведінкової терапії з фокусом на позитивних сторонах конфліктів, стражданнях, ресурсах і здібностях людини. Основною ідеєю методу стало те, що хвороба і її симптоми є реакцією людського організму на будь-які життєві ускладнення. У 1969 році Н.Пезешкіан захистив докторську дисертацію у галузі медицини у Університеті м.Франкфурт.

Саме 70-ті роки минулого століття стали важливим періодом у розвитку позитивної психотерапії, оскільки формуються основні принципи ППТ, які діагностувались різними дослідженнями про результати яких доповідалось на конференції, представлялось на різних міжнародних лекціях, публікаціях основних робіт з ППТ. У середині 70-тих років ХХ століття видається низка праць Н.Пезешкіана: «Позитивна повсякденного життя» (1974), «У пошуках сенсу» (1983), «Східні історії в Позитивній психотерапії» (1979), «Позитивна сімейна психотерапія» (1980) та інші. Н.Пезешкіан підготував 29 книжок та значну кількість статей, в яких висвітлювався підхід ППТ. 70-ті ХХ століття роки прийнято вважати для ППТ періодом яскравого розвитку та прийняття в такому вигляді, яким ми сьогодні послуговуємось в психотерапевтичних практиках. В цей період формуються основні принципи позитивної психотерапії, про які доповідалось на лекціях і конференціях різних професійних рівнів.

У 1988 році Н.Пезешкіан захищає дисертацію, яка стала першу дисертацією у галузі ППТ. Важливою подією стало і представлення в дисертації Хаміда спеціально розробленого опитувальника для первинного інтерв'ю. Цей опитувальник первинного інтерв'ю спільно з опитувальником в позитивній психотерапії, був опублікований. На розвиток ППТ мали вплив також і розпочаті в цей період подорожі Н.Пезешкіаном у країни Азії, Латинської Америки з низкою навчальних семінарів з ППТ, показуючи як ці знання можна застосовувати у менеджменті, коучингу. Також в цей період (1991) публікується фундаментальна робота Н.Пезешкіана «Психосоматика і позитивна психотерапія», яка тільки у 2013 році була перекладена англійською мовою.

Варто, зазначити, що починаючи з 1968 року ППТ спрямована на таку галузі психології: консультування, психотерапія, освіта, тренінги з профілактики і управління.

У 1974 році було створено навчальну організацію з підготовки тренерів з ППТ та яка стала попередницею Вісбаденської Академії психотерапії, яка ліцензована Державною медичною палатою землі Гессен на здійснення післядипломного навчання лікарів в галузі психотерапії. Саме тут здійснюється навчання ППТ лікарів, педагогів, психологів в модальності психодинамічної психотерапії за трьома ліцензованими програмами. До смерті Носсрата Пезешкіана (2010 р.), керування здійснювалось двома особами - Носсратом та його сином Хамідом Пезешкіаном і за підтримки Допоміжної колегії викладачів (тренерів).

Академія має понад 25 викладачів в Німеччині, Австрії і Швейцарії та проводить транскультуральні дослідження в галузі позитивної психотерапії в різних частинах світу. До речі, назва вказаної концепції розробляється з 1972 року. З 1974 року понад 4000 лікарів і психологів були навчені цьому методу в Німеччині, а в кінці 80-тих років минулого століття методу активно навчаються спеціалісти й Східної Європи. Навчальна діяльність координується Міжнародним центром позитивної психотерапії з Вісбаденської штаб-квартири. Існує також і спеціальна організація (EFCPP) національних регіональних центрів позитивної психотерапії у Європі, яка була заснована у 1997 році та яка займалась навчанням, підготовкою спеціалістів, проведенням досліджень та психотерапевтичної практики. Сьогодні представництво в цій організації мають Німеччина, Австрія, Україна, Чехія, Польща, Литва, Болгарія, Румунія, Турція та інші країни у вигляді центрів.

Існує ще одна парасолькова організація (*ICPP*), яка координує всю діяльність в галузі ППТ, центр цієї організації зареєстрований в Вісбадені, керується міжнародною колегією директорів, який має 12 членів з 9 країн. Цією організації було організовано два всесвітніх конгреси з позитивної психотерапії, проводяться різні формати навчань та семінари по всьому світу, видається спеціальний журнал з позитивної психотерапії.

Варто також вказати, що у 2016 році ППТ була зареєстрована у ЄС та Швейцарії, а до цього ППТ стала зареєстрованою торговою маркою США.

Навчання й підготовка спеціалістів з ППТ має низку особливостей, по перше на базовий курс приймаються спеціалісти, які мають психологічну освіту (або навчаються на останніх курсах), лікарі, психотерапевти, педагоги, соціальні працівники. Навчання триває рік (4 модулі) і після підсумкового семінару, на якому представлено випускову роботу, вони отримують сертифікати консультантів у методі позитивної психотерапії. Завершивши базовий курс, сертифікат психотерапевта можна отримати на майстер-курсі три роки (12 модулів), а при бажанні, наявності певних здібностей можна продовжити стажування на звання базового тренера й вести базовий курс, а згодом й ще майстер-тренерами і готувати вже психотерапевтів.

Як вказують українські ППТ-спеціалісти, український інститут позитивної психотерапії є офіційним представником Вісбаденської академії в нашій країні.

В Україні метод ППТ почав розвиватись з 1992 року, коли Н.Пезешкіан разом з сином Хамідом проводять низку семінарів у різних українських містах. Згодом, активно починають розвиватись Центри позитивної психотерапії.

А починаючи з 1997 року, завдяки діяльності українсько-німецького центру ППТ, розгортається низка навчальних проектів з професійної підготовки консультантів та психотерапевтів в модальності ППТ. На сьогодні УНЦППТ передав (2006 р.) усі права Українському інституту позитивної крос-культурної психотерапії, яка зареєстрована як неурядова організація, яка є офіційним провайдером ППТ в Україні та має колективне членство в ICPP (сертифіковані тренери: В.Каріташ, С.Кириченко, Н.Босовська, Ю.Кравченко, Л.Сердюк, С.Отенко, О. Литвиненко та інші). ППТ в Україні представлено у всіх регіонах України. Так у Черкасах, активно працює Український інститут Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджмент, в Одесі - ГО "Південноукраїнський інститут психології, психотерапії і управління". А Українська асоціація позитивної психотерапії (президент Л.Москаленко) є колективним членом Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії. Українські ППТ терапевти були активними учасниками Міжнародної конференції з позитивної та транскультуральної психотерапії "Побудова мостів для психічного здоров'я" у Стамбулі 20-23 березня 2024 року, активно публікують результати своїх досліджень в українському журналі "Позитум Україна".

Як зазначається у річних звітах про роботу ППТ спеціалістів, у 2002-2006 р.р. на основі методології Позитивної психотерапії та сучасних моделей менеджменту в Україні було розроблено і адаптовано навчальну програму післядипломної освіти "Коучінг та організаційне консультування".

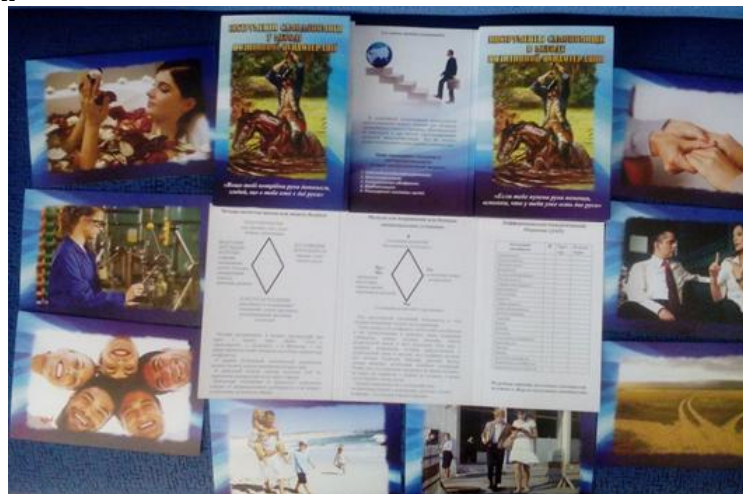
З 2006 р. дану програму було сертифіковано в WAPP, і вже з 2007 р. було продовжено її реалізацію з видачею сертифікату. Також навчання відбувається і за сертифікованою програмою післядипломної освіти «Позитивна сімейна психотерапія». У 2007 році сертифіковано новий навчальний курс «Типологія особистості в методі позитивної психотерапії» в онлайн форматі (автор Людмила Москаленко, супервізор Світлана Кириченко).

2017 рік для ППТ відзначився створенням ГО «Південноукраїнський інститут психології, психотерапії і управління», основною метою якої стало підвищення професійних стандартів у галузі психології та психотерапії.

Варто сказати, що Україну відвідали Носсрат Пезешкіан (2007), Навіда Пезешкіана та Хамід Пезешкіан (2017, участь у 9-тій міжнародній конференції з позитивної психотерапії в Україні (Одеса).

У червні 2024 року відбувся п'ятий Спільний симпозиум Європейської асоціації психотерапії та Української спілки психотерапевтів на тему "Стосунки у часи війни" <https://www.uasymposium.online/>

Українські ППТ спеціалісти розробили й видають МАК "Інструменти самодопомоги в методі Позитивної психотерапії"



Варто також вказати, що наукові погляди спеціалістів ППТ спрямовано на транскультуральні дослідження.

Основна мета позитивної психотерапії та її практиків - допомогти пацієнтам і клієнтам розпізнати та розвинути свої здібності, сильні сторони, ресурси та потенціал. Основним завданням ППТ є зняття страхів клієнта перед своїми проблемами, станами здоров'я, пошук в них позитивних моментів – підказок до пошуку причин свого недугу. ППТ спрямовує увагу психотерапевта і клієнта на позитивні аспекти власного життя, ресурси, які необхідні для вирішення проблеми. ППТ має такі особливості: облік індивідуальних і міжкультуральних особливостей клієнта, позитивна інтерпретація захворювання або проблеми, раціональна розмовна терапія (історії, притчі).

Основними прикладними складовими концепції ППТ є: природу людини, структура (модель) особистості, теорія розвитку особистості.

Цей підхід поєднує в собі елементи різних модальностей психотерапії, зокрема:

- гуманістичний погляд на природу людини та терапевтичний альянс;
- психодинамічне розуміння психічних і психосоматичних розладів;
- системний підхід, який враховує сім'ю, культуру, роботу та навколишнє середовище, а також практичну самодопомогу;
- цілеспрямований п'ятиступеневий терапевтичний процес, який інтегрує техніки з різних терапевтичних методів

Метод ППТ як правило використовується психотерапевтами у роботі з клієнтами з різними життєвими ситуаціями і проблемами. А саме:

- в ситуації стресу та тривоги, проживання травмуючих подій, вікових криз,
- в ситуаціях особистісного розвитку та самопізнання (розвиток позитивного мислення, самопідтримки, реалізація потенціалу, тощо),
- в ситуації відчуття безсилля та низької самооцінки (виявлення внутрішніх ресурсів та сильних сторін особистості), самоприйняттям,

- в ситуації різних емоцій (тривожність, злість, образа, провина),
- в ситуації появи проблем з психічним, психологічним здоров'ям та появою психічних розладів (підвищення позитивних емоцій, зменшення симптомів деяких розладів),
- в ситуації професійного і емоційного вигорання, міжособистих стосунків, міжособистісних та внутрішніх конфліктів,
- в ситуації відновлення життєвого балансу та гармонізації сфер життя.

Метою ППТ є укріплення запущених сфер і нерозвинених здібностей в межах терапевтичних стосунків і в повсякденному житті, що дозволяє клієнтам ефективно вирішити конфлікти і досягнути внутрішньої і зовнішньої рівноваги.

Особливим прийомом в ППТ є терапевтичне використання казок, історій, притч. Відмінністю їх застосування у інших терапіях є те, що таке використання дозволяє розпізнати і розвинути потенціал людини до самодопомоги, створюють норми для самопорівняння і ставлять під сумнів окремі вже існуючі норми, сприяють вивільненню думок і емоцій. Розповіді і історії дозволяють клієнту, співпереживаючи герою, пережити і власні ситуації і потреби. Історії можуть виступати своєрідною моделлю для пошуку найбільш ширшої інтерпретації і можливістю змін.

Позитивна психотерапія сприяє активації внутрішніх ресурсів особистості, сприяє утворенню позитивного світогляду та особистісному розвитку.

Переваги ППТ:

- Доказова психотерапія,
- конфліктоцентрована терапія
- короткотривалість до 20 сеансів,
- еклектичність, і сфокусованість на баланс у життя людини,
- універсальне використання до проблем,
- інтернаціональність,
- погляд на людину як на цілісну систему
- доступна та зрозуміла для клієнта не залежно від віку та яка має в собі і західну, і східну концепції, клієнт має активну роль,
- орієнтація на майбутнє та на ресурси й можливості клієнта,
- працює з проблемами терапевтів.
- спрямованість на майбутнє та розвиток особистості, навчання методам самодопомоги.
- також, може бути підтримуючим методом роботи при психотичних станах, розладах харчової поведінки.
- особливих обмежень у роботі з запитами немає, оскільки метод є досить екологічним,
- зміцнення позитивного мислення.

Спеціалісти в методі ППТ виділяють й деякі обмеження позитивної психотерапії, вказуючи на тому що ППТ не завжди ефективна для важких психічних розладів (може бути менш ефективною у випадках важких психічних розладів, таких як шизофренія або біполярний розлад; вона більше підходить для людей із легшими формами тривожності, депресії або стресу); вимагає активної участі клієнта (для досягнення успіху в терапії необхідна висока мотивація та активна участь клієнта і якщо клієнт не готовий до самостійної роботи над собою або не бажає змінювати своє мислення, результати можуть бути менш вражаючими); може бути складною для деяких клієнтів (фокус на позитивних аспектах життя може бути складним для тих клієнтів, які глибоко занурені в негативні думки або переживання, деякі клієнти можуть не одразу прийняти підхід, що вимагає зміни їхнього світогляду); потенційна поверхневність (оскільки метод зосереджується на позитивних аспектах, існує ризик поверхового підходу до складних і глибоких проблем, які можуть потребувати більш детального аналізу та роботи на глибинному рівні).

ППТ має декілька напрямків:

- позитивна психотерапія,
- короткотривала позитивна психотерапія,
- терапія, яка фокусується на рішенні.

Окремі позитивні психотерапевти (Вьюжаніна С., Сунцова Я. та інші) вказують, що для кожного напрямку характерні орієнтація на ресурси клієнта, розподіл відповідальності з клієнтом, підстройка до клієнта, технічна пластичність та інтегроване використання різноманітних прийомів, опора на інтуїцію та досвід клієнта і консультанта, бережливе ставлення до симптому проблеми, перебудова симптому тільки після того як напрацьовано нового адаптивного стереотипу реагування, цілеспрямована реалізація установки на психотерапію як на короткотривалу подію в житті, відсутність протипоказань до ППТ та інші.

Основні характеристики методу ППТ: використання колаборації різних методів інтегративної психотерапії, гуманістичного психодинамічного методу, це конфлікт-центрований і культурально-чутливий метод у цілісній інтегрованій систем терапевтичній системі та з використанням історій, анекдотів, притч та житейської мудрості; використання інноваційної інтервенції та технік.

Зазвичай ППТ здійснюється у вигляді так званої короткотривалої конфліктоцентрованої терапії, яка складається з 15-20 консультації до 50 хвилин кожна.

Для кращого розуміння філософії позитум-підходу Н. Ханецька виділяє основні дев'ять тез позитивної психотерапії:

1. Позитивна психотерапія враховує позитивні аспекти кожної хвороби. Запитує про те значення, яке має симптом для людини і її соціальної групи, виділяє водночас «позитивне» значення: Які позитивні аспекти має синдром вигорання? Які переваги? Які функції виконує? Що значить для мене той факт, що в мене є симптоми вигорання тощо.

2. Теорія мікротравм ураховує зміст конфлікту та його динаміку.

3. Транскультурне мислення є основою позитивної психотерапії. Воно включає безліч індивідуально, сімейно і культурно зумовлених явищ і передбачає єдність у різноманітті.

4. Концепції, міфологія і східні притчі цілеспрямовано включаються в терапевтичну ситуацію. Притчі сприяють ліквідації внутрішнього опору і полегшують здійснення самодопомоги, що доповнює психотерапевтичні заходи.

5. Кожна людина неповторна. Лікування відповідає потребам хворого.

6. Члени сім'ї як індивідууми і соціальні чинники як визначальні умови включаються в терапевтичний процес.

7. Поняття позитивної психотерапії доступні кожному: мовні бар'єри усунені (рівність шансів у психотерапії).

8. Позитивна психотерапія пропонує базову концепцію для роботи з будь-якими хворобами і розладами; вона визначає три відправні точки: профілактика, власне лікування і реабілітація (універсальність застосування).

9. Позитивна психотерапія пропонує своїм змістовим процесом таку концепцію, у рамках якої можуть раціонально застосовуватися і доповнювати один одного різні методи і спеціальні напрями (метатеоретичні і метапрактичні аспекти).

Як вказує Яцина О. (2021) виникнення розмовної психотерапії, терапії діалогу, відноситься до періоду постмодернізму та наводить риси психотерапії постмодернізму: кожна дія психотерапевта носить психотерапевтичний характер, а терапевтичного ефекту можна досягнути у діалозі, в якому тільки клієнт знає що йому потрібно (принциповий суб'єктивізм).

В позитивній психотерапії передбачається цілісне бачення життя особистості та оптимістичне сприйняття природи людини. Створюючи свій метод, Н.Пезешкіан прагнув того, що клієнт/пацієнт міг самостійно використовувати його для самодопомоги. Одночасно з цією метою, позитивна психотерапія є своєрідним посередником між різними психотерапевтичними школами («Позитивна психотерапія», 1977, глава «Позитивна психотерапія і інші психотерапії»). Н.Пезешкіан наголошував, що ППТ не слід вважати ще одним методом психотерапії, ця терапія забезпечує комплексну основу, що дозволяє обрати відповідні методологічні основи для кожного конкретного випадку і полегшує чередування інших методів – ППТ є метатеорією психотерапії, оскільки дає відповідь на низку широких суспільних, транскультурних і соціальних контекстів. Це відкритий метод, в якому змішуються психоаналітичні, психодинамічні підходи, поведінкова терапія, групова терапія, медикаментозне лікування та фізична терапія.

Метод ППТ багатогранний: він включає в себе як гуманістичні погляди, до яких можна віднести концепцію актуальних здібностей, позитивне тлумачення симптомів проблем клієнта, ситуативне підкріплення, роботу з ресурсами клієнта і головне, сприйняття людини як правильної і цілісної особистості. Іншими словами, ППТ є методом, який сприяє відновленню та підтримці психічного здоров'я та розвитку потенціалу людини.

Психодинамічна спрямованість ППТ полягає в орієнтації на конфлікт, вияв взаємозв'язку підсвідомості і безсвідомого у знятті психологічної напруги. В межах цієї спрямованості добре розуміється різна глибина конфліктів, знаходження в них актуальних здібностей, аналіз особистого досвіду клієнта та їх взаємодію. Транскультуральний аспект представлено принципом прийняття іншого незалежно від його культури, віросповідання, статі, віку, професії, з бережливим ставленням до нього та з урахуванням його здібностей і власних здатностей.

Позитивна психотерапія є глибинно орієнтованим методом психотерапії, що означає, що явища нашого безсвідомого (пригнічені інстинктивні імпульси та їх трансформації, афекти, дитячі фантазії,

які людина зберігає у дорослому житті, уявне задоволення та очікувані покарання, вивчаються з метою корекційного впливу на «Я»-відхилення та встановлення його цілісності. Для здійснення такого впливу, спочатку вивчається структура «Я» (зміст, межі, функції), вивчаються історія стосунків та залежність від інших та їх думки, від Воно та над-Я. За рахунок диференціального аналізу ми можемо виділити актуальні здібності, що дозволить розглядати будь який конфлікт як результат зіткнення окремих характеристик поведінки людини, а не особистості. Ці характеристики поведінки можуть бути змінними та тими, що постійно розвиваються. Такий погляд дозволяє побачити локалізацію конфлікту, визначити його зміст, а напругу і фатальність конфліктної ситуації зняти, та й шляхи до змін стають очевидними і реалістичними.

Розвиток власного уміння розрізняти, досліджувати і змінювати актуальні здібності складають основну складову терапевтичного впливу у диференційному аналізі. За допомогою диференційного аналізу можна визначити здібності, які задіяні в конфлікті та активізувати фізичні і духовні можливості людини. І здійснити це можна за допомогою п'ятиступеневої психотерапії.

Важливою складовою ідеології ППТ є концепція образу людини. Сам термін «образ людини» сміливо можна пов'язати з образом себе, і як вказують психологи-дослідники, термін виникає і розвивається разом з людиною і вказує на якість гуманності та визначається власним досвідом взаємодії з заснованому на традиціях системи цінностей як конкретної людини, так і мікросоціуму, його етнічній, соціальній та релігійній природі, яка проявляється в повсякденному житті.

Позитивна психотерапія розглядає людину як єдність тіла, розуму, емоцій та духу. В основу концепції диференціального аналізу Н.Пезешкіана покладено уявлення про те, що кожна людина, незалежно від віку, статі, стану здоров'я, та інших показників, має дві основні здібності: здібності до любові та здібність до пізнання.

В ППТ існує теза про якісну позитивну природу людини, яка наділена різними здібностями і великим потенціалом. В ППТ використовується постулат Франкла «Людина початково добра, але поганою її роблять обставини». Зовнішній світ утворює низку умов й інструментів для самопізнання і саморозкриття, при цьому варто зазначити що враховується генетична і спадкова складова (людина не «tabula rasa»).

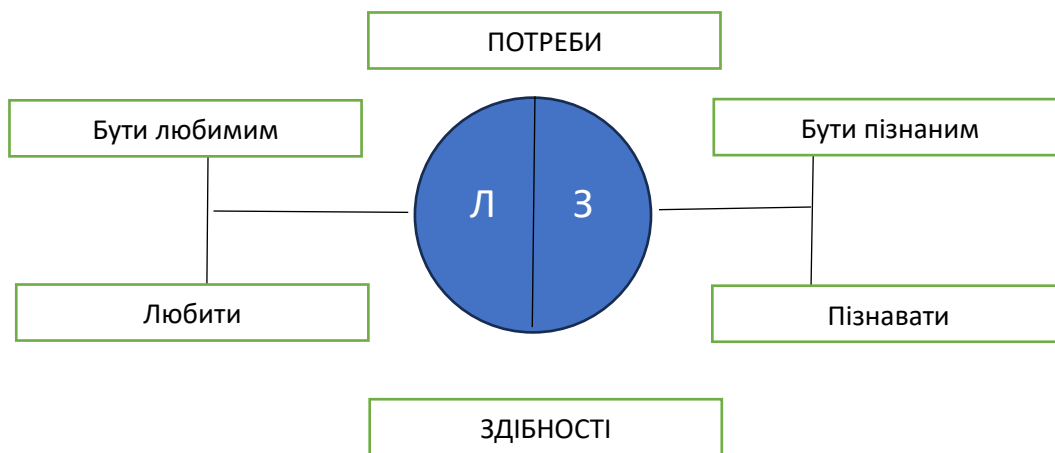
На розвиток і диференціацію людини впливає ціла низка різних чинників: тіло (біологія, фізіологія, клімат), час (епоха, культура, макросередовище), середовище (сім'я, оточення, інші значущі). Базові здібності притаманні кожній людині через здібність любити (емоційність) та через здібність «знати» (раціональність) і ці обидві цінності рівноцінні для людини. Базові здібності у позитивній психотерапії формуються ядро особистості.

Актуальні здібності – це якості особистості, які щодня виявляються у різних ситуаціях. Як вказує у своїй статті Хамід Пезешкіан (2022), базові здібності людини диференціюються в стійку систему рис, які формують індивідуальність людини, але відбувається така трансформація відповідно до потреб організму, виховання рівня освіти, культурного впливу, особливостей часу в якому живе людина.

Здатність до «любити» позначає людські можливості до емоційності, пошуку значимих емоційних стосунків особистості, здатністю бути в цих стосунках. Вона визначається трьома аспектами: *прив'язаністю* – наявністю внутрішнього світу, який помічають і цінують, здатність самому бачити цей внутрішній світ; *залежністю* – довірою до інших, здатність довіряти і спиратись на оточення, відчуття «я виживу»; *поєднанням, злиттям* – здібністю до єдності з іншою людиною, приналежністю стосунків. Здібність «знати» вказує на здібність до отримання інформації про світ і себе, можливість володіти якою сприяє виживанню, адаптації і творчості. Здібність до пізнання розділяються на взаємодоповнюючі здібність навчатись і здібність навчати, отримувати та передавати досвід іншим.

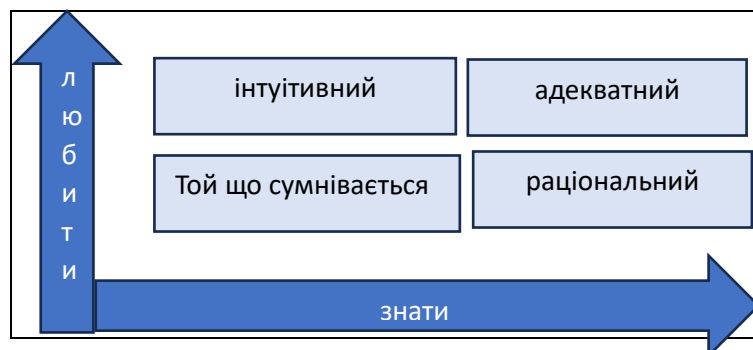
Кожна з цих здібностей «знати» й «любити» можуть мати активні і пасивні прояви. Прийнято вважати, що активний прояв можна побачити як проявляється певна здібність і людини, а пасивний – це прояв певної здібності до цієї людини. Схематично це можна зобразити наступним чином:

Базові здібності утворюють потенціал, який притаманний кожній людині. Ці здібності слугують основою людських взаємин, беручи за основу ті спільності і здібності, які притаманні усім без винятку людям, незалежно від індивідуальних і культурних відмінностей. І на основі базових потреб розвиваються актуальні здібності. Актуальні здібності по факту, є нормою, правилами сім'ї, які дозволяють усім її членам проживати спільно і безконфліктно, вони формуються під впливом виховання. Здатність «любити» сприяє розвитку 12 первинних здібностей, а зі здатності «пізнати» розвиваються 12 вторинних здібностей. Про ці здібності мова піде далі.



Варто відмітити, що ані базові, ані актуальні потреби немає ніякої ієрархії, а первинні так названі тому, що емоційні здібності у дитини починають формуватися раніше ніж раціональні (вторинні). Спочатку ми відчуваємо, а вже потім намагаємось пізнати. В наступні вікові періоди ці здібності розвиваються паралельно і є рівноцінними і однаково значущими для людини. Первинні здібності слугують для встановлення стосунків з іншими людьми і самим собою «Я і Я та інші», а вторинні актуальні здібності необхідні нам для регулювання стосунків між людьми «Я в групі».

Сформованість певних базових потреб лежить в основі прояву певних рис особистості у тому типіві, до якого може відноситись клієнт. Але вказуючи на тип особистості ми розуміємо наявність певного набору якостей і властивостей: звички, особливості мислення, сприйняття оточуючого світу, спосіб поведінки, склад характеру. З курсу загальної психології нам відомо, що особистість формується під впливом різних чинників: індивідуально-типових особливостей, характером і метод виховання, системою цінностей, культурними і моральними нормами, які прийняті певним соціумом. І хоча прийнято вважати, що особистість формується до повноліття, але досягнувши його людина активно працює над культивуванням «Я» позитивного.



В ППТ визнається, що базові і актуальні здібності формують певний тип людини. Н.Пезешкіан виділяв декілька типів особистості.

Типи та підтипи особистості в ППТ за Пезешкіаном:

- Первинний тип,
- Вторинний тип,
- Тип подвійного захвату.

Кожний тип, як зазначає Л.Москаленко можна описати, використовуючи наступне: умови в яких формується даний тип, співвідношення любові до дитини і справедливості у вихованні, особливості розвитку первинних і вторинних здібностей та умови розвитку базових здібностей і звичайно методи виховання дитини та дітей у сім'ї, провідні потреби, установки і концепції з якими ми розвиваємось, наявність підтипу в середині типу, які проявляються в стосунках з партнером «Ти», у батьківстві «Ми», і стосовно до вірувань та релігії «Пра-Ми», типові порушення, спосіб переробки конфліктів, особливості звернення за допомогою та стратегій психотерапевтичної роботи.

На формування *первинного типу особистості* впливають наступні умови виховання: любов має переважати над справедливістю, а серед методів виховання мають переважати покарання

відсутністю любові, наявність похвали і вдячності. Провідною потребою особистості первинного типу є прагнення до єднання з іншими, а провідною стадією стосунків – стадія прив'язаності, постійних пошук стосунків «Ми». Особливостями розвитку первинних здібностей є розвиток здібності «любити», що дозволяє людині бути ніжною, контактною, віруючою та розвивати цілу низку первинних базових здібностей, у яких превалює базова здібність «любити». Для осіб з цим типом важливим є вибудовування стосунків з іншими, він може бути пунктуальним, бережливим, але він може бути занадто прив'язаним до інших, що вказує на порушення розвитку вторинних здібностей, які розвивається на здібності «знати». З цим у людини з цим типом можуть бути труднощі, оскільки досвіду самостійності він не мав, він егоцентрик, отримувати любов до себе. Для первинного типу характерні певні установки: «Я не можу зробити це сам», «Інші люди мають мені допомогти», «Якщо я не отримаю допомоги, то я все втрачу». Для дорослих з первинним типом також є підтримка інших, теплота, але вони мають установку пасивного очікування, егоцентричні і орієнтовані на самозадоволення риси, вторинний песимізм, їм не вистачає обов'язковості, прямої, можливості попросити допомогу. Їх характеризує поєднання терплячості і ввічливості зі знаком «гіпер» обох здібностей.

Різновиди первинного типу: *пригнічений*, зі слабо розвиненими вторинними здібностями, хворобливо реагує на всі види труднощів; очікуючий тип (не уміє говорити про свої потреби, але від інших очікує такого ставлення яке дає іншим); сором'язливий (не вміє говорити – «ні»); *руйнівник спокою* (потребують уваги і отримують її через різні маніпуляції).

Вторинний тип – цінується більше вторинні здібності, тому особи яким це притаманно часто живуть хибними переконаннями.

Як підкреслює А. Бельська на своїх сесіях з ППТ, І.Кирилов пропонує класифікацію типів людей відповідно до основних інструментів позитивної психотерапії, а за основу взято розуміння потреб і реакцій людини:

- *інтуїтивний* – здатність «любити» розвинена краще, а серед потреб – образи, підтримка та схвалення інших,
- *раціональний* – краще розвинута здібність «пізнавати», а серед потреб – дії, які можна виміряти та їх результат,
- *сумніваючий* – зв'язок між «знати» і «любити» є амбівалентним, серед потреб – керівництво,
- *адекватний* – баланс розвитку первинних і вторинних потреб, серед яких на перше місце виступає розвиток,
- *тип, орієнтований на тіло* – здібності «знати» й «любити» залежать від області в моделі балансу, потреби проявляються через фізичні відчуття та зовнішні зміни,
- *тип орієнтований на досягнення* – здібності «знати» й «любити» залежать від області в моделі балансу, потреби проявляються у досягненні поставлених цілей,
- *тип, орієнтований на контакти* – пріоритетність здібностей проявляються, залежать від області в моделі балансу, а потреби – в емоційних стосунках,
- *тип орієнтований на фантазії* – пріоритетність здібностей залежать від області в моделі балансу, потреби – наближення до ідеали та планів на майбутнє,
- *пригнічений, реактивний тип* – серед здібностей проявляються прямота та чемність, постійна потреба в перемозі і підтвердження власної правоти, в той же час безвідповідальність і відчуття себе як борця за справедливість,
- *пасивний тип* – серед здібностей проявляються прямота та чемність, постійних потреб немає,
- *активний співпрацюючий тип* – серед здібностей проявляються прямота та чемність, а основна потреба в партнерстві,
- *залежний тип* – здібності проявляються залежно від стадії розвитку стосунків, основні потреби: потреба в дії, постановка цілей, які отримують постійне схвалення,
- *конкуруючий тип* – здібності проявляються залежно від стадії розвитку стосунків, основні потреби: постановка цілей, які отримують постійне схвалення,
- *самостійний* – здібності проявляються залежно від стадії розвитку стосунків.

С.Кириченко (2022), аналізуючи психоаналітичні типи за Ненсі Мак-Вільямс, яка використовувала критерії етіологію, симптоми, провідні афекти, поведінку, мислення, захисні механізми, об'єктивні стосунки, перенос і контрперенос, та доповнюючи їх диференціально-змістовним аналізом кожного типу організації характеру з виділенням провідних конфліктів, що виражаються в актуальних здібностях, отримала об'єктивну картину кожної структури особистості з

її конфліктами, ресурсами, дефіцитом, особливостями та розробила чітко фокусовану картину терапевтичної роботи з десятком типів характерів. Авторка зазначає, що для кожного з цих типів є провідною певна базова здібність, певна концепція, специфіка пророблення конфлікту за моделлю балансу та моделлю для наслідування. Унаочнимо окремі їх аналіз в таблиці.

Тип характеру та тип характеру за Н.Пезешкіаном	Базова здібність і концепція	Модель Балансу	Модель для наслідування	Актуальні здібності	Головна мета терапії
Шизоїдний тип / вторинний тип за Н.Пезешкіаном	<i>провідна базова здібність</i> – знати. <i>Концепція</i> : коли я зрозумію як влаштований світ, тоді я буду в безпеці	<i>тіло</i> : не в контакті зі своїми тілесними потребами (ігнорування), <i>Діяльність</i> : аналітичний розум, креативність, <i>контакти</i> : цінює усамітнення (емоційна відстороненість), <i>фантазії</i> : провідна сфера, сфера переробки конфліктів, може бути ресурсною	<i>Я</i> – індивідуалізм, аутичність, оригінальність <i>Ти</i> : конфліктне середовище, БК-довіра-надійність; довіра-відкритість <i>Ми</i> : Піддає сумніву групові та соціальні цінності (позиція бунтуючого руйнівника стереотипів). <i>Пра-Ми</i> : схильність філософствувати,	Переважаючі: переважно вторинні актуальні здібності (далі – II АС), з первинних актуальних здібностей (далі – I АС) – віра, сумнів, терпіння. Пригнічені: контакти, довіра, ніжність, цілісність.	розвиток контакту з собою та з іншими, сублімація аутистичного відходу у творчу активність, а також розвиток довіри та цілісності.
Параноїдний тип / вторинний тип за Н.Пезешкіаном	<i>провідна базова здібність</i> – я знаю, яким має бути цей світ. Краще бути правим ніж щасливим	<i>тіло</i> : можлива підвищена увага до здоров'я (іпохондрія) чи навпаки, ігнорування потреби у відпочинку задля досягнень у діяльності. <i>Діяльність</i> : досягає, долає перешкоди, бореться, виборює справедливість. <i>Контакти</i> – провідна галузь. Підозрілий, не довіряє оточуючим. Схильний до контролю партнера. Добре зчитує невербальну інформацію. <i>Фантазії</i> . Може мати надцінні ідеї, які намагається нав'язати оточуючим та довести свою правоту. Часто у фантазіях вигадує пояснення поведінці та слів оточуючих і ґрунтує на цьому свої дії. <i>Сфера переробки конфліктів</i> – Контакти. Девіз: «Найкращий спосіб захисту – напад».	<i>Я</i> : сфера основного конфлікту. Головним полярним протиріччям є імпотентний, принижений і зневажений образ власної особистості, розташований одному полюсі, і всемогутній, виправдовуваний. Щоб уникнути можливої критики та почуття сорому чи провини, намагається довести свою непогрішність та правоту. Боротьба з авторитетами – основний спосіб підвищення самоповаги. БК: кохання – послух; любов – справедливість; впевненість у собі – влада/слухняність. <i>"Ти"</i> : у відносинах використовує проєкцію як захисний механізм. Не довіряє партнеру, боїться, що той «викрие» його у неналежній поведінці. <i>"Ми"</i> : поділяє світ на своїх і чужих, на ворогів та друзів. Створює довкола	Переважаючі: щирість, вірність, справедливість. Пригнічені: прийняття, довіра, ввічливість.	розвиток довіри людям, світу, а також розвиток цілісності

			себе команду однодумців. Готовий боротися за справедливість. "Пра-Ми": належить до віри як до традиції, яку необхідно дотримуватись як закон. У дотриманні законів може сягати фанатизму.		
Нарцисичний / вторинний тип за Н.Пезешкіаном	провідна базова здібність- знати. Концепція: я доведу тобі, що я здатний досягнути кращих результатів ніж ти	Тіло: тіло як засіб справляти враження на оточуючих. Але може ігнорувати фізіологічні потреби, якщо цього вимагає ситуація, щоб показати свою внутрішню силу чи успішність. Діяльність – провідна сфера. Працює на результат, при цьому важливо щоб результат був позитивно оцінений іншими. Зазвичай має хороші вторинні здібності. Контакти: вважає себе гідним безумовної любові з боку оточуючих через свою винятковість. Вважає за краще спілкуватися тільки з дуже успішними людьми, тому що тільки їх вважає рівними собі та гідними спілкування. Людей використовує у своїх інтересах. Фантазії: створює свій бездоганий образ (ідеалізація), йде до великих звершень, не згоден вести звичайне життя середньої людини. Сфера переробки конфліктів – діяльність. Прагне досягти високих, помітних з боку результатів, щоб створити образ успішної людини, і компенсувати низьку самооцінку за рахунок захоплених відгуків оточуючих про її таланти і здібності.	"Я". Сфера основного конфлікту. Переживання власного «Я» з почуттям сорому, заздрості, страху недостатності та неповноцінності або як компенсаторні протилежності – самоствердження, почуття власної гідності, зневага, захисна самодостатність, марнославство та зверхність. Можна позначити ці полярності як грандіозне "все добре" або навпаки, виснажене "все погано" сприйняття власного "Я". Основні захисту – ідеалізація та знецінення. БК: впевненість у собі – досягнення. "Ти". Найбільш сумною ціною нарцисичної орієнтації є недорозвинена здатність любові, тобто. нездатність будувати близькі відносини, у своїй є залежність від оцінки, поваги, захоплення оточуючих. Нарцисичні люди посилають іншим суперечливі повідомлення, оскільки їхня потреба в інших велика, але любов до них поверхова. "Ми": сприйняття людей як засіб для досягнення своїх цілей і як тло, на	Переважаючі: старанність/діяльніс ть/цілеспрямованіс ть, впевненість у здібностях. Пригнічені: прийняття, вірність, справедливість, надійність, впевненість у собі	розвиток безумовного самоприйняття та самоцінності, а також адекватної впевненості у собі (давати собі право бути не ідеальним).

			якому можна виділитися. "Пра-Ми": орієнтованість успіх. Духовність та релігія приймаються, якщо вони сприяють успіху.		
депресивний тип / Наівно-первинний тип за Н. Пезешкіаном	Провідна базова здібність - любити. Концепція: «Я знаю, що все погано і краще не буде. Але коли я відчуваю, що мене люблять, в моєму житті проявляється надія».	<i>тіло:</i> у періоди пригніченості знижується загальний тонус, імунітет, може зникати почуття голоду, виникають проблеми зі сном, концентрацією уваги. <i>Діяльність.</i> Працює заради заробітку. Кар'єру робити не прагне. Може бігти у діяльність, аж до маніакального стану. <i>Контакти</i> – провідна галузь. Зазнає емоційної залежності від відносин, хоче отримувати любов у формі захисту та турботи. У відносинах - відданий та відповідальний. <i>Фантазії.</i> Чекає від життя найгіршого повороту подій і готується до нього, проживаючи в уяві. Сфери переробки конфліктів – Тіло та Фантазії. Втеча у хворобу. Знижується загальний тонус, загальмовуються реакції, настає апатія. Відхід у свій внутрішній світ. Страх майбутнього. Песимізм.	"Я" переживання власної поганості, почуття провини. Досвід неоплаканих втрат призводить до переконання, що щось у них привело до втрати об'єкта. Факт, що вони були відкинуті, трансформується в несвідоме переконання, що вони заслуговують на відкидання. Дуже намагаються бути «хорошими» та бояться бути викритими. БК: кохання – слухняність; контакт – ввічливість. "Ти" здатність до глибокої прихильності, залежність від об'єкта свого кохання. Висока чутливість та емпатія, а також альтруїстичні тенденції. "Ми" милосердя, гуманізм, служіння людям як спосіб подолання глибинної вини. "Пра-Ми" песимізм, нестача віри і надії можуть бути компенсовані через служіння та професії, що допомагають.	Переважаючі: слухняність, ввічливість, вірність. Пригнічені: довіра, надія, впевненість	розвиток самостійності та інших П АС для успішної самореалізації.

маніакальний тип / Наівно-первинний тип за Н.Пезешкіаном	Провідна базова здібність - любити.	<i>тіло:</i> сексуальна активність, підвищений апетит, короткий сон, ігнорування відпочинку та фізичних потреб. Підвищений настрій, загальна збудливість, гіперактивність. <i>Діяльність</i> бурхлива діяльність береться за все і відразу, нездатність зосередитися на чомусь одному. <i>Контакти</i> – провідна галузь. Підвищена потреба у спілкуванні, прагнення нових знайомств, схильність до флірту, неперебірливість у відносинах (їх може бути багато, але не близьких). <i>Фантазії</i> грандіозні плани, переповненість ідеями, заперечення проблем. Сфери переробки конфліктів - Діяльність та Фантазії втеча в діяльність допомагає заперечувати свої почуття та справлятися з неприємностями. Також вони можуть тікати у фантазії – амбітні плани, ідеї часто непродуктивні	"Я" відчуття власної величі, підвищена самооцінка. Самоповага підтримується піднятим настроєм, чарівністю оточуючих та уникненням болю та інших неприємних переживань. "Ти" потреба близькості та нездатність будувати близькі відносини. Висока комунікабельність, нездатність залишатися на самоті. БК: контакт – відкритість; єдність – надійність. "Ми" схильність до ідеалізації інших. Легко входять у контакт із незнайомими, але швидко втрачають до них інтерес. "Пра-Ми" необґрунтований оптимізм, надцінні ідеї, заперечення смерті.	Переважаючі: контакт, щирість, ніжність/сексуальність, впевненість у собі, досягнення. Пригнічені: ввічливість, вірність, терпіння, час, обов'язковість	гармонізація первинних та вторинних АС, баланс за сферами життєвої активності, зниження амплітуди манія-депресія
істеричний тип / тип подвійного захвату за Н.Пезешкіаном	Провідна базова здібність - любити. Концепція: життя – це емоції, чуття, стосунки. головне в ній – знайти людину і дарувати їй любов, та й усім оточуючим	<i>Тіло:</i> підвищена увага до зовнішнього вигляду. Флірт, сексуальні провокації. <i>Діяльність:</i> використовує діяльність як засіб привернення уваги. Добре відчувається в контакті з аудиторією. Має інтерес до експресивних творчих професій. <i>Контакти</i> – провідна галузь. Емоційний, відкритий, контактний. Любить бути у центрі уваги. Легко встановлює стосунки, зазвичай має багато знайомих. <i>Фантазії</i> внутрішній	"Я" самоповага часто залежить від періодичного досягнення відчуття того, що вони мають такий самий статус і силу, як люди протилежної статі (або ж, подібно до гомосексуалістів з істеричною структурою, таким самим статусом і силою, як чоловіки, яких вони вважають більш мужніми). Сексуальні відреагування можуть бути підігріті невідомими фантазіями, що бути у сексуальних стосунках із сильним	Переважаючі: любов/прийняття, ніжність/сексуальність, контакт, довіра, щирість. Пригнічені: терпіння, ввічливість, справедливість, обов'язковість	гармонізація первинних та вторинних актуальних здібностей, а також розвиток здатності будувати відносини на стадії диференціації.

		світ переповнений емоціями та почуттями. Інтерпретує те, що відбувається з погляду відносин. Може фантазувати та спотворювати факти задля посилення «драматичного ефекту». Сфера переробки конфліктів – сфера контактів. Схильний до бурхливого з'ясування стосунків. Може тікати з одних стосунків до інших. Чекає на позитивну оцінку з боку, щоб підтримати самоповагу.	чоловіком – означає якимось чином привласнити його силу. Інший спосіб досягнення самоповаги – порятунок інших (добра, чуйна, любляча жінка). Нездатність відчувати силу в жіночності створює для істероїдних жінок нерозв'язну проблему, що самовідновлюється. Вони вважають, що єдиним потенціалом жіночності є сексуальна привабливість, надто стурбовані своїм зовнішнім виглядом і сильніше за інших бояться старіння. БК: сексуальність – досягнення. "Ти" конфлікт тяжіння-відштовхування стосовно чоловіків, які є збуджуючим, але вселяючим страх, об'єктом. Схильність до спокуси становить нарцисичну захист. Вони зачаровують людей, оскільки бояться вторгнення, експлуатації та заперечення. Коли вони не мають цих причин для занепокоєння, вони щиро привітні і привітні. БК: сексуальність - вірність; прихильність – відділення. "Ми" потреба бути в центрі уваги як підтвердження того, що їх приймають, особливо, якщо цінується їхня стать, на противагу дитячому досвіду. Люди сприймаються як глядачі, життя – як сцена, емоції перебільшують і драматизуються. "Пра-Ми" схильність до драматизації, пафосу та екзальтації не виключає здатності до	
--	--	---	--	--

			глибокої віри. Конфлікт у сфері «Ти» може компенсуватися релігійністю, побожністю, щирою любов'ю до Бога, яка вільна від сексуальності. Істероїдна жінка може бути як повією, так і черницею.		
Обсесивно-компульсивний / вторинний тип за Н.Пезешкіаном	Провідна базова здатність – «Знати». Концепція: «Робота має бути виконана добросовісно, точно повному об'ємі».	<i>Тіло:</i> недосипають, недоїдають, обтяжуються тривалим відпочинком. Вигоряють та мають проблеми зі здоров'ям. <i>Діяльність</i> – провідна сфера. Перевага віддається «думанню та робленню» на противагу чуття та інтуїції. Продумують дії та дотримуються плану, працюють сумлінно та скрупульозно, але великих успіхів зазвичай не досягають, оскільки зосереджені на деталях. <i>Контакти</i> мають складнощі з вираженням почуттів. Відносини сприймають як вид діяльності, виражають кохання через сумлінну турботу про партнера. <i>Фантазії</i> Багато й докладно планують. Зазнають тривоги при необхідності відхилитися від наміченого плану. Фантазують про можливе покарання за недосконалу роботу. Живуть у світі моральні та етичні норми. Сфера переробки конфліктів – діяльність. Рятуються від напруження втечею в роботу. Працює багато, але безрезультативно. Працює на знос, занурюючись у процес діяльності та ігноруючи всі інші події.	«Я» особи цього типу стурбовані проблемами контролю (самоконтролю) твердих моральних принципів (також у термінах самоконтролю). Вони досягають самоповаги, відповідаючи вимогам інтерналізованих батьківських постатей. Схильні відчувати занепокоєння, особливо у моменти вибору (феномен «манії сумнівів»). Якщо обсесивні люди відкладають і розмірковують, то компульсивні мчать уперед. Так, перші шукають опору для самоповаги у «думанні», а другі – у «робленні». Коли обставини ускладнюють можливість успішного виконання цих базових їм функцій, вони впадають у депресію. Вони бояться своїх агресивних почуттів і бувають надмірно самокритичними. Цінують самоконтроль вище за інші чесноти, підкреслюючи і такі переваги, як дисципліна, порядок, надійність, відданість, зібраність і завзятість. Контроль зменшує можливість прояву їх здібностей у будь-якій спонтанній	Переважаючі: старанність, сумлінність, порядок, послух, надійність, точність, ввічливість. Пригнічені: довіра, час, ніжність/сексуальність, любов/прийняття, віра.	розвиток І АС, контакту з собою, довіри собі та безумовного самоприйняття

			діяльності: сексуальній сфері, гри, гуморі тощо. Дуже намагаються виконати все добре (перфекціонізм), а якщо не виходить, відчувають почуття провини чи сорому. БК: любов - старанність (акуратність, точність та інші П АС); довіра - контроль (слухняність). "Ти". У близьких відносинах вважають за краще бути веденими, не брати на себе ініціативу та відповідальність. При цьому старанні і поступливі. "Ми". Соціабельні, конформні, підпорядковуються правилам групи і прагнуть лідерства. "Пра-Ми". Духовні, релігійні, смислові питання часто ігноруються. Характерна зацікавленість деталями на шкоду цілісності сприйняття («За деревами лісу не бачать»). Сене бачать у роботі, а цінність людини визначається її справами.		
Мазохістичний тип / тип подвійного захвату за Н.Пезешкіаном	Провідна базова здатність – «Знати», але добре розвинута й «Любити» Концепція: «Світ не справедливий, життя трагічне, страждання неминучі».	<i>Тіло:</i> ігнорування потреб тіла, позбавлення себе насолод. У крайніх випадках – самоушкодження. <i>Діяльність</i> : сфера компенсації. Можуть бути успішними у діяльності. <i>Контакти</i> – провідна та конфліктна сфера. Співзалежні відносини. Прихильність через страждання (сацизм – мазохізм). Формування відносин за трикутником Карпмана (жертва – переслідувач – рятувальник).	"Я". Я+, коли страждаю. Страждання як компенсаторна основа підтримки своєї самоповаги. "Ти". На відміну від параноїдних особистостей, які можуть жити дуже самотньо, вони потребують присутності близьких людей, щоб поміщати в них свої відчужувані садистські нахили. Викриття своїх мучителів із прихованим задоволенням. БК: кохання - справедливості,	Вагання: любов - справедливості, ввічливості - щирість, домінування - підпорядкування (слухняність). Пригнічені: довіра, сексуальність, впевненість у собі.	не рятувати, давати вибір та передавати відповідальність за своє життя. Гармонізація I та II АС. Розвиток довіри собі та світу.).

		<i>Фантазії</i> : тривога, страхи, очікування найгіршого. Сфера переробки конфліктів – діяльність. Втеча у роботу. Працює на виснаження, ігноруючи потреби тіла (жертвуючи собою заради інших).	ввічливість - щирість, - домінування - підпорядкування (слухняність), довіра – вірність. "Ми". Проектування відчуття «поганості» на інших, зло зовні, а не всередині. "Пра-Ми". Почуття несправедливості життя, миру та своїх страждань чи знаходження сенсу у стражданнях.		
асоціальний тип /вторинний (об'єктивний) за Н.Пешешкіаном	Провідна базова здатність – «Знати» Концепція: «Ціль оправдує засоби».	<i>Тіло</i>. Прагнення гострих відчуттів. Почувається живим, коли відчуває збудження у небезпечних ситуаціях. <i>Діяльність</i>. Керується скоріше хитрістю та винахідливістю, ніж розумом. Здійснює авантюри заради успіху та вигоди. Може часто міняти вид діяльності. <i>Контакти</i>. Уникає відповідальності. Схильний використати інших людей. У відносинах яскравість віддає перевагу стабільності. Легко змінює партнерів. Немає кохання, немає почуттів, поводить як з людьми як з речами. <i>Фантазії</i>. Мріє про легкі вигоди. Вигадує світ, сповнений ризику та пригод і живе в ньому. Відсутність совісті. Сфера переробки конфліктів – діяльність. У стресовій ситуації починає вигадувати, що робити, щоб використати ситуацію до своєї вигоди. У разі невдачі робить спроби «викрутитися», використовуючи всі доступні ресурси.	"Я". Конфлікт між бажаним станом особистого всемогутності та лякаючим станом відчайдушної слабкості. Агресивні та садистичні дії соціопатичної особистості можуть стабілізувати відчуття власного «Я» завдяки зниженню неприємних станів збудження та відновленню самоповаги. Нереалістичні уявлення про перевагу та всемогутність є результатом виховання без належної дисципліни. Тут швидше можна говорити про базові дефіцити (недолік любові та дисципліни), ніж про базові конфлікти, що є характерним для прикордонного рівня організації особистості. "Ті". У відносинах використовують маніпуляцію: вдавання, залякування, спокушання. Повна відсутність емпатії. Відносини будуються на розрахунку. "Ми". Ставлення до людей взагалі можна виразити такою концепцією: «Люди дурні та ліниві. Але їхні ресурси можна і	Переважаючі: досягнення, впевненість у собі. Пригнічені: любов, довіра, послух, щирість, вірність, справедливість, надійність.	Найбільш важливою особливістю терапевтичних відносин є незмінність та непідкупність: терапевта, рамок, умов. Неможливо очікувати від антисоціальних людей кохання, але можна заслужити їхню повагу завзятим протистоянням і вимогливістю до них. У відносинах важливий баланс кохання та дисципліни.

			потрібно використовувати, поки вони дозволяють це». "Пра-Ми". Духовних цінностей немає.		
--	--	--	---	--	--

Сфери життєдіяльності людини в Позитум-підході розглядаються з декількох складових фізіологічний і біологічний аспекти (фізична активність, здоровий спосіб життя, режим харчування, культура сексуального життя, гармонія діяльності і відпочинку тощо), раціонально-інтелектуальний (за Л.Москаленко), який охоплює значну частину життя людини, її професійну діяльність, хобі, домашні справи, здобуття освіти; соціально-емоційна сфера – відносини і стилі комунікації з іншими людьми, знайомими і незнайомими, виконання соціальних обов'язків, та сфера творчості і майбутнього: планування майбутнього, релігійні уподобання, переконання тощо. Варто також розуміти, що хоча у кожної людини є потенціал у розвитку кожної з цих сфер, але розвиток може бути непропорційним і гармонійний. І за рахунок основного принципу ППТ – моделі балансу, відновити рівновагу між усіма сферами життя, допомогти визначити власні ресурси для розвитку, вирішення проблем, покращення життя.

Як вказує вікіпедія, інтеракція (від англ. Interaction та лат. inter + activus — діючий) - це безпосередня міжособистісна взаємодія («обмін символами»), найважливішою особливістю якої визнається здатність людини «приймати на себе роль іншої». Учені позначають інтеракцію як взаємоевпливи між людьми або групами як безперервний діалог (Карпенко), взаємодії, які спрямовані на реалізацію спільної діяльності (Слозанська, як спосіб реалізації спільної діяльності, аспект спілкування, безпосередня міжособистісна комунікація тощо).

Для здійснення інтеракції необхідно враховувати притаманність наступних властивостей: комунікативність, толерантність і компетентність людини. При цьому комунікативність розглядається як форма мовленнєвої взаємодії між людьми для досягнення певних домовленостей та форм існування людини в соціумі. Інтерактивна сторона вербальної комунікації характеризується специфічними діями співрозмовників, які утворюють реальну ситуацію взаємодії – спільне прийняття та реалізація прийнятого рішення.

Аналіз людської взаємодії розглядався в теорії станів Е. Берна. Е.Берн виділив типи інтеракцій, які ми використовуємо у нашому повсякденному житті: ритуальна взаємодія, спільна цілеспрямована активність-взаємодія, пасивна взаємодія, ігрова взаємодія, інтимна взаємодія. Тип кожної визначається поведінкою людини, яка зумовлюється певними станами: «Я-батько», «Я-дорослий», «Я-дитина». Трансакції також можна поділити на справжні та псевдо комунікації. Комунікації справжні можуть бути комплементарними, перехресними або прихованими.

В основі концепції ППТ лежить, як неодноразово зазначалось, гуманістичний погляд на людину та її природу. Тут доречним може бути вислів Н. Пезешкіана, про пошук іншої людини як ресурсу: «Якщо шукаєш людину, яка готова тобі простягнути руку допомоги, згадай що ти маєш вже дві руки». Саме тому ППТ виходить із тези, що кожна людина за своєю природою наділена безліччю актуальних здібностей і величезним потенціалом, тобто всіма ресурсами, для успішного вирішення конфліктів та складних ситуацій. ППТ спрямована на допомогу людині не втратити свою самобутність у стрімкому перебігу подій. В цьому контексті ППТ розглядається як інструмент, який сприяє подальшому росту, розвитку та освіті клієнта та членів його сім'ї.

Психологічне консультування і позитивна психотерапія в методі ППТ, на думку В.І. Карікаша, Н.А. Босовська, Ю.Е. Кравченко, С.А. Кириченко, спираються на ідею суб'єктивної парадигми людини, за якою кожна людина може змінитись на краще коли для неї є прийнятним в зрозумілим світ навколо

Використання методу ППТ та принципів напрямку здійснюється як в консультуванні, психотерапії, так і в освіті, управлінні бізнесом, персоналом, в профілактиці здоров'я, тренінгах. Ідея методу говорить про те, що позитивне уявлення про людину виникає з того, що будь-яка людина з самого народження має дві основні здібності: здатність до пізнання і здатність до любові. Обидві вони тісно взаємопов'язані один з одним: розвиток однієї сприяє процесу розвитку іншого, і полегшує його. Це і є головним твердженням, на якому в позитивній психотерапії будується уявлення про людину. Як ми вказували вище, за своєю природою людина є доброю і підсвідомо прагне до добра.

ППТ-терапевти вказують, що філософія цього методу ґрунтується на минулому (25%), сьогоденні (25%) та майбутньому (50%). Така філософія дозволяє спрямувати психотерапевтичну діяльність на теперішнє і майбутнє клієнта, а минулий досвід використати на користь розвитку клієнта.

Основою методу є три важливі принципи:

- Принцип надії (сфокусовуються на людських ресурсах, допомагає відчувати здібності, прийняти на себе відповідальність за все що відбувається в особистому житті клієнта, проблеми клієнта не розглядаються з погляду патогенезу, а акцентується увага на наявності в суб'єкта терапії первинних та вторинних здібностей.),

- Принцип балансу (життя і розвиток клієнта розглядається в чотирьох важливих областях: тіло, контакти (стосунки), справи (досягнення), майбутнє (фантазії, мрії, ідеали); фокусуються на прагненні до відновлення гармонії людини, недостатність уваги або розвитку однієї зі сфер привносить дисгармонію, створюючи певний дефіцит, таких як незадоволеність, відчай, хворобу та інше. Конфлікт вирішується через переробку ситуацій конфронтації за всіма сферами (тіло-діяльність-контакти-сенси, фантазії, бажання) із взаємодоповнюючими первинними та вторинними актуальними здібностями, баланс знати-любити. Принцип балансу признає, що незважаючи на соціальні і культурні відмінності, всі люди розраховують на спільні механізми подолання власних проблем.

- Принцип самопомоги, в процесі терапевтичного втручання навчити клієнта самотужки справлятися із проблемними ситуаціями, що сприятиме гармонізації стосунків; Принцип самопомоги добре представлено у вигляді п'яти-крокової моделі (її можна використовувати як стратегію гармонізації, адаптації, розвитку людини; спочатку це здійснюються за допомогою психотерапевта, а потім в процесі самопомоги).

В процесі психотерапевтичного впливу, психолог спрямовує зусилля на розв'язання сутності проблеми клієнта, зняти емоційне напруження, яке виникає, як правило, виникає у клієнта перед початком психотерапевтичного сеансу, вислухати скаргу клієнта; на розширення уявлення клієнта про самого себе та про проблемну сімейну ситуацію, що дозволить клієнту по новому подивитись на проблему та знайти альтернативні форми поведінки клієнта в цій ситуації, взявши відповідальність за обраний шлях вирішення проблемної ситуації.

Варто сказати, що метод ППТ навчає формувати майбутнє через прийняття ситуації теперішнього. Повна відповідальність за своє життя і здоров'я допомагає людині робити конкретні кроки щоб змінити свою реальність.

До окремої групи принципів можна віднести принцип унікальності людини, оскільки людина, її життя є мірилом усіх стандартів, тому і важливо розуміти важливість задоволення від життя «тут і тепер», від того що є зараз; здатність бачити реальність в сьогоденні дозволяє людині отримувати радість і мудрість.

Принцип конфронтації дозволяє розглядати проблеми як частину людського життя, вирішити які допоможе психотерапія через розуміння цих проблем, визнати їх значущість і використати для свого особистого зростання.

Принцип крос-культурності дозволяє врахувати при роботі з клієнтом його культурні, релігійні, соціальні, педагогічні особливості.

Одним з вихідних положень позитивної психотерапії є розуміння того, що кожна людина від природи має дві базові здібності: здатність до любові та здатність до пізнання. Ці дві здатності складають сутність кожної людини і є в ній з моменту народження.

Здатність до любові – це здатність емоційної сфери, сфери чуття, розвиваючись, здатність любити породжує первинні здібності: терпіння, уміння розпоряджатись власним часом і розподіляти час, навички встановлювати контакти, впевненості, довіри, надії, віри, сумнівів, визначеності, єдності.

Здатність до пізнання – це здатність сприйняття та сприймання, постановки питань, пошуку відповідей на них. Ця здатність розвивається на основі знання, на її основі формуються вторинні здібності: пунктуальність, акуратність, чистоплотність, ввічливість, чесність, бережливість.

Первинні здібності (любов)	Вторинні здібності (пізнання)
Приклад	Акуратність
Час	Чистоплотність
Терпіння /терплячість	Завзяття (старанність)/досягнення
Контакт	Слухняність
Любов	Справедливість
Надія	Бережливість

Первинні здібності (любов)	Вторинні здібності (пізнання)
Довіра	Обов'язковість/відповідальність/ надійність/добросовісність
Упевненість	Вірність/лояльність
Сумніви	Пунктуальність
Віра	Точність
Сексуальність/ніжність	Ввічливість/учтивість
Єдність	Відкритість/щирість/чесність

Базові здібності є вродженими властивостями кожної людини, а актуальні здібності - первинні й вторинні здібності, які ми назвали вище, розвиваються під впливом трьох чинників – тіла, оточення, духу часу. Актуальні здібності проявляються у чотирьох сферах: через органи чуття (ставлення до власного тіла); через розум; через традиції; через інтуїцію і фантазію.

Зміст актуальних здібностей, які формуються в процесі соціалізації, відповідають певним життєвим принципам, що визначаються і проявляються в цих здібностях, спрямовують поведінку, визначають індивідуальні можливості людини. Як вказує у своїй роботі «Торговець і папуга» Н.Пезешкіан, життєві принципи тісно переплітаються з відчуттями і можуть у випадку конфлікту і також стати причиною агресії і тривоги».

Значення актуальних здібностей в ППТ:

- акуратність – любов до порядку проявляється у необхідній відповідності місця для кожного предмету, може проявлятися у гіперфункції – стерильність, зацикленість на порядку; протилежний – безлад, неохайність.

- чистоплотність – догляд за тілом, одягом, предметами щоденного користування, чистота приміщення і оточуючого середовища, а посилений – «визування» квартири, доглянутість, одяг бездоганний, протилежний – неохайність, невмитість, дурно пахне.

- пунктуальність – бездоганне дотримання домовленого часу, гіпер- точність до хвилини, гіпо – непунктуальність, запізнення, примушує себе очікувати.

- ввічливість – прихована агресія на соціум, гіпер – підхалімство, лицемірство, галантність, хороші манери, неспроможність відмовити бути милим, гіпо - неухажливість, «як слон в посудній лавці» безтактність.

- діагностика «по ромбу» балансу здібностей до пізнання (тіло, відчуття, досягнення / діяльність, традиції / контакти, інтуїція / фантазії / майбутнє), здібності до любові (Я – батьки і сиблінги, Ти – батьки між собою, Ми –батьки і суспільство, Пра-ми – батьки і релігія, традиції);

- первинні здібності, вторинні здібності, кожний з яких базується на особливостях типології ВНД. Наприклад, первинна здібність - правота тісно пов'язана з агресивністю, а чемність зі страхом. Якщо базовим конфліктом з дитинства був страх, то в актуальному конфлікті це може бути прямота, замішана на агресивній поведінці.

Радченко О., зазначає що в реалізації функцій актуальних здібностей, а саме світоглядній, функції соціалізації, ціннісно-аксіологічній, конфліктологічній, лежить ресурсний аспект зцілення людини.

Аналіз робіт Н.Пезешкіана дозволяє виділити три рівні втручання: вузьке, широке і загально охоплююче, які мають також і три рівні глибини змін клієнта: актуальний, змістовний, базовий.

Актуальний рівень роботи з клієнтом передбачає пропрацювання актуального конфлікту. Метою психотерапії на актуального рівні є допомога клієнту в аналізі та розкритті здібності до пізнання та любові, навчання у самовирішенні життєвих ситуацій з опорою на принципи надії, балансу й самопомогі, що дозволяє пропрацювати актуальний конфлікт. Пезешкіан визначав актуальні здібності як феномени, що описують поведінку та досвід. Ці здібності є нормами поведінки і визначаються цінностями людини.

Диференціація актуальних здібностей – це змістовний рівень роботи, пише О.Ніздрень-Федорович (2020). Автори та розробники методу позитивної психотерапії визначають види конфліктів: актуальний, внутрішній, базовий, ключовий. Робота з ними може здійснюватись за трьома рівнями: поведінковим (ситуативним, симптоматичним); диференційним (змістовим); базовим (глибинним).

ППТ ґрунтується на: позитивному підході до клієнта, симптому чи захворювання та на змістовній оцінці конфлікту, яка передбачає роботу над актуальним, внутрішнім та базовим

конфліктами. За Лексиконом позитивної психотерапії, актуальний конфлікт – це та ситуація (конфлікт), який хвилює клієнта в даний момент, те на що вона скаржиться (ситуація, подія, поведінка тощо). Він вивчається через дослідження мікро- і макроподій, а також сфер переробки конфлікту.

Мікро- й макротравми, способи взаємодії з ними, на думку О.Радченко, поєднуються в людині на фізичному, соціальному та духовному рівнях. Дослідити це можна у процесі виконання вправи «10 ключових подій за 5 останніх років». Вправа дозволить визначити ступінь зовнішніх переживань та особистісно детермінованих можливостей та здібностей для переробки актуального конфлікту.

Макроподія – несподіване сильне навантаження, коли психіка людини не має досвіду вирішення такої чи подібної проблеми, що може спричинити психічну травму. **Мікроподії** мають ефект накопичення, снігової лавини, своєчасна не пропрацьованість яких досягне ефекту макротравми у піковій точці. Проте, оскільки підготовчий період до загострення був тривалим, людина зазвичай легше перепрацьовує цей конфлікт. І макро-, і накопичувані мікротравми потребують уваги, за потреби – супроводу спеціаліста для відновлення психічного здоров'я, доброго самопочуття людей. (за Радченко О.)

За Карпенко Є. (2015), базовий конфлікт – це конфлікт минулого, досвіду людини з майбутнім і теперішнім, який здебільшого носить неусвідомлюваний характер і є причиною багатьох проблем, що дошкуляють людині, неврозів, психосоматичних розладів. Внутрішній конфлікт – це негативне суб'єктивне переживання, неусвідомлена ситуація, яка здається невіршуваною, що породжує почуття безвиході, безнадії та проявляється у фізичній (хвороба) або психічній маніфестації конфлікту (Карпенко Є., 2015, с.21). Отже, внутрішній конфлікт реалізується в актуальному і ґрунтується на базовому конфлікті. А ключовим конфліктом є конфлікт між актуальними здібностями особистості.

БАЗОВИЙ КОНФЛІКТ (БК)	АКТУАЛЬНИЙ КОНФЛІКТ (АК)	АКТУАЛЬНИЙ ВНУТРІШНІЙ НЕУСВІДОМЛЕНИЙ КОНФЛІКТ (АВБК)
- минулий досвід оточення, себе і взаємодія - механізми психологічної адаптації, компенсації й захисту; - розвиток особистості і індивідуальної структури	- актуальна ситуація, життєві події, мікротравмуюча ситуація, - мікро- і макротравми, - реактивація сплячого базового конфлікту	- неусвідомлена несна ситуація, декомпенсація, копінг-стратегії - безнадійність, - символічний прояв конфлікту в тілі або психіці
БК+АК → АВБК		

Основними техніками позитивної терапії є:

- 1) перше інтерв'ю;
- 2) східні історії;
- 3) опрацювання чотирьох сфер актуального і базового конфліктів;
- 4) техніка опрацювання актуальних здібностей.

Техніка транскультурного підходу

Цей підхід відкриває можливості для клієнта і консультанта вирішити психологічну задачу, використовуючи досвід інших, приводить клієнта до зміни точки зору, розширити його горизонти і дає нові можливості для вирішення власної проблеми.

Питання, які задаються при використанні транскультурного підходу:

- Знаєте людей зі схожими, подібними питаннями?
- Як вони з ними справились?
- Як відносяться до такої ситуації в інших культурах?
- Що б Вам сказали про вашу ситуацію?

Поняття «суб'єктивного благополуччя», «психологічного благополуччя», «соціального благополуччя». Харитинський, А. (2022) зазначає, що розуміння поняття «благополуччя» носить міждисциплінарний характер, на які впливають різні умови існування особистості психологічні, духовні, культурні, економічні тощо.

З позиції гедоністичного підходу та враховуючи погляди Е. Дінера, благополуччя можна розглядати, як присутність позитивних емоцій при задоволенні життям і мінімізації при цьому негативних і здатності адаптуватись до умов соціуму для відновлення позитивного стану.

Харитинський, А. (2022, спираючись на позиції представників евдемоністичного підходу Ryan, Ryff, Seligman, пропонує розглядати благополуччя як розвиток індивідуальності людини, її самореалізацію, становлення суб'єктом власного життя (щастя, оптимізм, гуманістичні цінності та спрямовують дослідження на використання здібностей і можливостей особистості з метою зробити досвід її життя більш задовільним).

На думку сучасних дослідників, благополуччя тісно пов'язане з актуалізацією власного потенціалу, самореалізацією, саморозвитком.

Структура психологічного благополуччя за К. Ryff (1989). та Biswas-Diener (2009).:

- самоприйняття;
- позитивні відносини з оточенням;
- автономію;
- управління навколишнім середовищем (компетентність);
- наявність цілей в житті; особистісне зростання.:
- смисл і цінність власного життя.

Модель балансу. Н. Пезешкіан в своїх роботах червоною ниткою проводить думку про те, що як людина розподіляє свої сили, ресурси і час, можна розуміти збалансованість і життя людини. Такий розподіл спостерігається у чотирьох вимірах, сферах нашого життя: тіло, досягнення і діяльність, контакти та майбутнє. Модель балансу ілюструє засоби здібності до пізнання і засоби здібності до любові.

Розвиток особистості відбувається під впливом її основної (базової) потреби в отриманні позитивної оцінки (любові) оточуючих, відсутність якої з часом сприймається як певне внутрішнє переживання (пізнання). Але щоб зрозуміти власні спонтанні прояви, які підкріплюються чи гальмуються оточуючими, і мати власну позитивну оцінку себе і своєї діяльності, людина починає підлаштовувати або фальсифікувати свої переживання. Іншими словами, дії оточуючих, їх поведінкові моделі, слова стають моделлю для наслідування. Пезешкіан Н. говорить, що розвиток базових здібностей (любити і знати) відбувається під впливом чотирьох формуючих чинників моделі для наслідування. Людина розвиває свої первинні концепції за рахунок отримання нового досвіду, навчання, саморозвитку і здатності до удосконалення. В цій моделі виділено чотири фундаментальних аспекти життя людини: Тіло – її здоров'я, психосоматичні проблеми; Досягнення, робота – чинники, які сприяють виникненню стресу,; Контакти, стосунки – зона потенційних тригерів; Майбутнє, фантазії, сенси життя – страхи, фобії. У західних країнах на перший план виходять фізичне благополуччя і професійна кар'єра, у східних країнах – між особистим зв'язкам, уяві і майбутньому. Якщо є недолік у контактах і відсутність уяви сприяють виникненню різних психоматичних захворювань.

На розвиток здібностей впливає виховання, соціальні норми, і вимоги, життєвий досвід, час і багато іншого. У зв'язку з чим якісь здібності знаходяться в нормі, якісь у дефіциті, а якісь – гіперрозвинуті. Саме це буде дисгармонійною сферою взаємодії, і саме ця різниця в ступенях розвитку актуальних здібностей різних людей, які і викликають у нас непорозуміння. На це накладається ще й зміст, тому що кожна здібність має своє значення і формує наше ставлення до іншого. Розуміння рівня розвитку свої актуальних здібностей, можна передбачити можливі конфлікти, а ті, які знаходяться в дефіциті чи гіперпроявлені можна розвинути, змінити збалансувати.

Модель для наслідування. В ППТ важливим вважається необхідність оцінки впливу раннього дитячого досвіду на клієнта. Концепція Моделі для наслідування використовується як інструмент для опису сімейних концепцій, які формують цей досвід і розвиток особистості, на певний прояв базових здібностей до любити і до пізнання.

В цій моделі існують виміри: «Я» - модельний вимір, який фокусується на ставленні людини до самої себе, до своїх життєвих проблем; «Ти» - як відображення відносин батьків клієнта між собою. Вимір «Ми» включає досвід батьків у стосунках з іншими, життєву філософію, релігійні переконання. «Пра-ми» демонструє стосунки, які проявляються в контактах з різними членами свого комунікативного кола.

Концепції в моделі для наслідування за Н.Пезешкіаном (1987):

1. «Я» - концепція – формування ставлення до людини, її здібностей найближчим соціальним оточенням (батьками, сиблінгами тощо) формує уявлення про себе, про природу власного «Я»,

ставлення до самого себе. В ситуації постійного схвалення базових здібностей і потреб людини, у неї формується уявлення про себе як про здібну (пізнання) та улюблену, цінну для оточення особистість (любити). Ці уявлення складають основу базової довіри. І навпаки, якщо природні прояви людини ігноруються, фруструються значимим оточенням, то і думка про себе буде як про особу не здатну до пізнання, яку немає за що цінувати і любити (відсутність базової довіри).

2. «Ти» - концепція. Прикладом для наслідування стають стосунки між батьками, значимими людьми у формуванні партнерських стосунків. Здібність любити проявляється в умінні приймати партнера в його цілісності, що є предметом підтримки і винагороди іншими. Здібність до пізнання в цій концепції демонструє уміння встановлювати і підтримувати особисті кордони в стосунках. Негативною здатністю до любити є результат неприйняття іншого, а у здатності до пізнання є невміння встановлювати кордони зовсім або встановлення занадто жорстоких кордонів (як результат гіперкомпенсації).

3. «Ми» - концепція відображає ставлення батьків та значимих осіб до інших людей, груп, моделює патерни соціалізації – відкритість/ізольованість (пізнавати), прийняття/неприйняття (любити). В реалізації цієї концепції важливо також дотримуватись транскультурної точки зору, оскільки різниця культур може призводити до непорозуміння і конфлікту (наше розуміння конфліктогенезу) або навпаки, різниця культур буде сприйматись як можливість взаємонавчання і розширення моделей поведінки.

4. «Пра-ми» концепція – ставлення батьків та інших значимих осіб до майбутнього, релігії, фантазії, сенсу життя, що дозволяє засвоїти як власне ставлення – осмисленість- бездумність (пізнання) та надія – відчай (любити).

Модель конфлікту. Психодинамічна модель конфлікту за Пезешкіаном виділяє диференціацію змісту, який є основою конфлікту, його внутрішньої оцінки. В цій моделі прийнято розрізняти актуальний конфлікт, базовий конфлікт та неусвідомлений внутрішній конфлікт.

Сфери життєдіяльності людини: тілесна (їжа, сон, секс, тілесні контакти, турбота про зовнішність, фізичні вправи, переживання болю, тілесного комфорту), ментальна (задоволення пізнавальної потреби, і цікавості, професійні досягнення), соціально-комунікативна (спілкування), духовна (вчинки, світобачення, фантазії, релігійні переживання).

За допомогою методів ППТ в процесі консультування та психотерапії можна мобілізувати потенціал і можливості клієнта, встановивши дві сфери конфлікту, які Н.Пезешкіан назвав актуальним і базовим конфліктом.

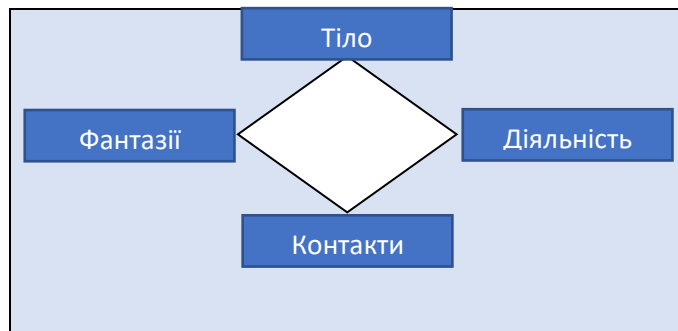
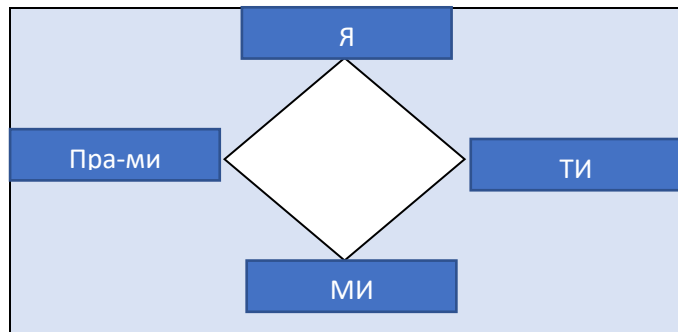


Рис. Чотири сфери вирішення актуального конфлікту

Пезешкіан пропонує всі наші проблеми, які ми демонструємо нашими емоціями (пригнічуємось сердимось, живемо в напруженні, втрачаємо сенс життя та інше), виразити в чотирьох сферах вирішення конфлікту. Вирішення актуального конфлікту через ці сфери дає уявлення про те, як людина сприймає себе і оточуючий світ, як визнає існуючу дійсність та як здійснює контроль над нею. Людині потрібно досягнути балансу у цих чотирьох сферах, тільки тоді можна ефективно вибудувати міжособистісні стосунки.

Н.Пезешкіан вважає, що яким сферам надається перевага, в яку сферу людина «йде», залежить від досвіду, як він діяв в дитинстві, де цьому навчився.



де, Я- стосунки близьких людей, в сіблінгах, до клієнта, ТИ – стосунки між батьками, Ми- стосунки батьків до оточуючого світу, друзів, Пра-ми - стосунки батьків до майбутнього, їх світобачення тощо.

Рис. Чотири сфери вирішення базового конфлікту

Отримати відповідь на ці питання можна, вивчивши базовий конфлікт, тобто як батьки відносились до цих сфер, які взаємини були у клієнта з братами і сестрами. При аналізі сфери Я, аналізуючи взаємини з батьками, сиблінгами, яке ставлення було в цих взаємодіях, який досвід було здобуто, клієнт відмічає позитивні і негативні сторони цих взаємодій. Аналіз сфери Ми дозволяє виявити, звідки у клієнта ті чи інші моделі поведінки, а при аналізі сфери Ми партнера – які моделі поведінки він буде представляти в сімейному житті. Такий аналіз дозволить виявити і пояснити певні труднощі в спілкуванні з партнером зараз та спрогнозувати майбутнє.

Модель конфлікту. ППТ розглядає психологічні проблеми та фізичні захворювання людини як певні протести, маніфестації внутрішнього конфлікту, говорить Н.Пезешкіан, і ці маніфестації слід розглядати як неусвідомлений спосіб самодопомоги і самоцілення. Автор вказує, що в ситуації коли ми не помітили тих чи інших розладів, вони можуть існувати у вигляді травматичних переживань, що спровокує зменшення якості механізмів адаптації і одночасно виникнення органічних порушень і переходу у хронічну форму наявного конфлікту. Внутрішній конфлікт визначається базовим конфліктом і реактивується базовим. Базовий конфлікт формується у процесі розвитку (моделі для наслідування) на основі ігнорування або активації потреби до любові у відповідь на спонтанні прояви певних здібностей. Базова структура і базовий конфлікт визначають структуру особистості через поведінкові і чуттєві прояви.

Актуальний конфлікт виникає в ситуації коли людина опиняється в реальності, яка змінюється, а події які резонують з емоційно зарядженим базовим конфліктом, викликають внутрішній конфлікт.

Модель реакції на конфлікт. Наш баланс будучи чутливим, може змінюватись у відповідь на ситуації, які змінюються. Розглянемо на прикладі моделі балансу:

- в тілі цей конфлікт проявляється через порушення або активізацію роботи нервової і ендокринної системи та якщо існує хронічний подразник, то розвиваються психосоматичні розлади. Іноді стрес-фактор може викликати сильну реакцію, яка фіксується і може виникати спонтанно як відповідь на сполин в абсолютно спокійній ситуації. Деякі люди ігнорують ці реакції, формуючи своєрідну форму звикання до тілесних проявів, при цьому тілесна реакція на стрес накопичується, і провокує специфічний перебіг хвороби;
- діяльність – у значної частини людей спостерігається стратегія «з головою – в роботу», доводячи свою спроможність досягненнями у сфері діяльності, сьогодні цей тип реакції характерний для більшості європейських країн. На противагу є і інша реакція – відмова від діяльності;
- контакти - реакція на конфлікт у цій сфері проявляється у прагненні до комунікації в царині «Розділити почуття», слідувати ритуалам, традиціям та протилежній реакції «втеча в самотність», відмова від контактів, ігнорування суспільства.

- фантазії/ інтуїція/майбутнє. Щоб уникнути конфлікту, клієнт може сконцентруватись на фантазіях, мріях, розчиняючись у власних мріях. Протилежним може бути ігнорування майбутнього, втрати сенсу.

Модель емоційної зрілості. Як основа аутентичної особистості є наявність емоційної зрілості і емоційної компетентності, а говорити про найвищий ступінь розвитку емоційної зрілості в ситуації, коли клієнт отримав розвиток у всіх сферах «Я»; «Ти»; «Ми»; «Пра-Ми». Базова особистість людини характеризується:

1. «Я» - уявлення про себе, як про людину, яка має здібності (позитивний образ людини).
2. «Ти» - здатність до співпраці (уміння розуміти і прояснити зміст поведінки, замість того щоб реагувати на форму)
3. «Ми» - відкритість для різних думок, спілкування з представниками з різними соціальними групами.
4. «Пра-Ми» - усвідомленість цілі і сенсу власних дій і результатів.

Методом діагностики, який пов'язаним з дослідженням актуальних здібностей, є Методика «ДАО». Диференціально-аналітичний опитувальник (ДАО) дозволяє проаналізувати партнерський або сімейний конфлікт. ДАО також є діагностичним інструментом, який дозволить виявити конфліктний потенціал і область постійної емоційної напруги у пацієнта та інших членів родини.

Диференціально-аналітичний опитувальник (ДАО)

Актуальні здібності	Пацієнт +/-	Партнер +/-	Значуща особа	Спонтанні висловлювання
Пунктуальність				
Чистоплотність				
Акуратність				
Слухняність				
Ввічливість				
Прямота/щирість				
Чесність				
Вірність				
Справедливість				
Ретельність/діяльність				
Бережливість				
Надійність/точність				
Терпіння				
Контакт				
Сексуальність				
Любов				
Турбота				
Довіра				
Час				
Віра/ смисл				
Ідеал				

В консультуванні у модальності ППТ важливим є аналіз наявних здібностей у клієнта та їх співпадіння зі здібностями партнера.

Діагноз психологічний – висновок психолога (групи психологів) про індивідуально-психологічні особливості особистості як в нормі, так і при патології, виявленні в результаті її вивчення методами психодіагностики.

Запит клієнта - певним чином мотивоване звернення до психолога з проханням надати допомогу з певних психологічних проблем

Ресурс клієнта у вирішенні проблем. Ресурсом клієнта у вирішенні проблем можуть бути 1) життєвий досвід клієнта (особливо досвід у вирішенні інших або подібних проблем); 2) особистісні якості (наполегливість, терпіння, розважливості тощо) ; 3) оптимізм, віра; 4) допомога друзів, знайомих, родичів (а також їх досвід у вирішенні проблем) та ін.

Стратегія консультування – загальний, деталізований план консультування, який охоплює тривалий період та методи досягнення необхідної цілі. Стратегію можна розглядати як

довгостроковий, послідовний, конструктивний, раціональний, підкріплений ідеологією, стійкий до невизначеності умов ситуації план, який супроводжується постійним аналізом та моніторингом в процесі реалізації та спрямований на досягнення успіху в кінцевому результаті.

Схема взаємозв'язку дій клієнта і консультанта в консультації

Дія клієнта	етап	Дія консультанта
Інформування стосовно проблеми	Формулювання проблеми ↓	Вислуховування, прояв максимальної щирості, емпатії, турботу, не даючи оцінки та не маніпулюючи клієнтом
Клієнт чує запитання та розуміє їх.	Встановлення контакту ↓	Емоційна включеність, уважність до клієнта та у разі необхідності повторення сказаного, директива
Розуміння та згода у вирішенні проблеми	визначення наміру вирішити наявну проблему ↓	Принцип зворотного зв'язку, переказ розуміння проблеми клієнта, концепція вирішення проблеми, порада
Налаштування на роботу, розуміння та прийняття плану, зацікавленість та початок реалізації плану дій, усвідомлення бажаного результату	знаходження декількох варіантів рішення проблеми та перевірка варіантів на екологічність ↓	Продумування плану дій, бажано два плани, логічна послідовність та передбачення результатів
Реалізація плану, виконання завдань	Прийняття відповідальності за реалізацію рішення проблеми ↓	Спрямованість та зміст роботи – бачення дійсності та технічні підказки
Фіксація результату	Завершення роботи та контроль виконання плану	Навіювання на позитив,

Схема процесу психологічного консультування (за Р. Кленером)



Як зазначалось вище, метод позитивної психотерапії Н. Пезешкіана створювався на основі психодинамічної теорії в крос-культурному підході. Основними складовими методу є: позитум-підхід, змістовний аналіз конфлікту та п'ятикрокова модель самопомоги. Позитум-підхід заключається в позитивному баченні людини, а його основою є розуміння здатності клієнта до «знати» і до «любити». На ці здібності впливають тілесні прояви, соціальне і природне середовище життя людини; епоха, культурний і соціальний устрій соціуму, в якій він жив. В свою чергу, рівень розвитку цих здібностей впливає на первинні і актуальні здібності, які виступають як базові ресурси в позитум-підході. Для позитум-підходу притаманний своєрідний «рефремінг» - зміна рамки, підбір альтернативних варіантів та інтерпретацій, наприклад: не боягузливість, а обережність; не нездатність підкорятися - а вміння відстояти свою думку; не брак працелюбності - а здатність відпочивати і так далі. Такий метод дозволити не протиставляти актуальні здібності клієнта, а шукати альтернативні можливості позитивного характеру та на їх основі будувати подальші стосунки з клієнтом, підвищуючи тим самим мотивацію до психотерапії.

Принцип консультування, яким послуговуються в ППТ, реалізується у п'яти етапах терапії і самопомоги, які тісно переплітаються в ППТ. На реалізації кожного етапові клієнт і його сім'я отримують інформацію про проблему (хворобу) і індивідуальний шлях її вирішення. Запропонована Н.Пезешкіаном п'яти-крокова модель консультування є систематичною у використанні під час психотерапевтичного процесу.

П'яти- крокова модель консультування Н. Пезешкіана слугує дороговказом і для консультанта, і для клієнта у пошуку найбільш ефективних засобів самопомоги. Терапевтичні дослідження вказують, що тим краще ми справляємось зі складними ситуаціями і рефлексуємо над терапевтичними стосунками, тим успішнішим є результат терапії.

Три етапи взаємодії в ППТ (приєднання, диференціація, від'єднання) передбачає п'яти-етапний комунікативний процес, який використовується як в рамках кожної сесії, так і протягом усього курсу терапії.

П'ять стадій можна представити наступним чином:

1. Спостереження і дистанціювання: Прийняття, спостереження і дистанціювання пропонують пошук зміни перспективи. Сприймання та вираз бажань і проблем при збереженні певного рівня емоційної відстороненості. Допомогає клієнту дистанціюватись, подивитись збоку на себе і на ситуацію, знизити актуальність переживань, розширити свій кругозір, знайти можливості для реалізації конфлікту. На цій стадії клієнт спостерігає свої проблеми і пояснює їх позитивно, щоб побачити приховані ресурси, інші моделі сприймання і мислення. Альтернативні концепції є ефективним засобом змінити точку зору, використовуються також і транскультуральні позитивні аспекти. На цій стадії клієнт розповідає про симптоми, які його хвилюють, умови і час їх виникнення, як ці причини вплинули на його життя. На цій стадії консультант слухає і задає питання, які дозволять прояснити ситуацію, особлива увага приділяється тому, як саме пацієнт уявляє свою проблему: нащо приділяється найбільше уваги (модель балансу): відчуттям, реакціям тіла, зовнішнім факторам; логічним будовам і раціоналізація; посиленням до авторитарних джерел, думці інших; евристичним ідеям, питанням сенсу, планам, ідеалізаціям. В ситуації проведення психоедукації про модель балансу, важливо сконструювати інформацію, дати зворотній зв'язок пацієнту, відмічаючи які здібності були проявлені в ситуації, яку обговорюють під час сеансу, запропонувати позитивні інтерпретації, які розкривають внутрішні конфлікти, що були виявлені за рахунок ситуації, яка склалась та ті динамічні процеси, які вона відображає або викликає. В залежності від стану клієнта, його супротиву, має бути сформульована альтернативна гіпотеза в метафоричній формі.

Завдання цього етапу: клієнт має отримати прийняття, розуміння, підтримку, можливість побачити ситуації з боку.

Найбільш актуальна здібність психотерапевта на цій стадії – здатність до терпіння, емпатійного слухання, додаванню альтернативних точок зору (транскультурний підхід, позитивне роз'яснення симптому, фольклорні та ситуативні метафори за Н. Пезешкіаном), що вимагає від психотерапевта бути чутливим до емоцій клієнта і до своїх реакцій; когнітивне усвідомлення і поведінкове регулювання – здатність відмічати і усвідомлено використовувати їх для прогресу в психотерапії : усвідомлення переносу психотерапевта; контейнерування власних афектів і використання їх на благо клієнта, несподіваних точок зору, метафор, історій, транс-культурних прикладів, використання власних термінів клієнта у новому значенні, або в контексті.

2. *Інвентаризація* – допомога клієнту побачити свої установки, вивчити власний досвід в чотирьох сферах переробки конфлікту, вивчити свої діагностичні особливості. При роботі з різними здібностями клієнта у нього розкриваються новими критеріями для самооцінки, перегляду ресурсу, й життєвих установок свого партнера, дітей, значущого оточення, когнітивні здібності включаються у роботу, коли клієнт роздумує над життєвими подіями, які відбулись за останні 5-10 років. Відбувається інвентаризація і диференціація змісту і передумов конфлікту і сильних сторін клієнта.

На цій стадії психотерапевт задає питання, які стосуються моделі балансу, що допомагає закрити світлі прогалини в описі ситуації, локалізувати склад учасників (особисті чи субособистісні) актуального конфлікту; зміст (включені в конфлікт актуальних здібностей), динаміку (базовий конфлікт як джерело емоційного наповнення і внутрішній конфлікт) конфлікту. На цій стадії важливо отримати як можна більше даних про перенос (внутрішнього конфлікту) у актуальну життєву ситуацію, яка призвела до розладу. Цей перенос частіше за все знаходить своє відображення в терапевтичному переносі, хоча не завжди і прямий перенос. Таким чином, правильно зрозуміла і контейнерована терапевтична ситуація є одночасно діагностичним і терапевтичним інструментом.

Для з'ясування динаміки певного випадку і перевірки гіпотез, пов'язаних з переносом, варто мати знання про моделі для наслідування у конкретного клієнта, про його базовий конфлікт, який є основою ситуації, про які розказує клієнт. Наприклад, чи раніше були ситуації, в яких пацієнт себе почував схоже? Чи пам'ятає він коли вперше виникла схожа проблема? Як схожі ситуації проявлялись в його сім'ї, як вони вирішувались?

Ключи до почуття в клієнта варто шукати у всіх чотирьох сферах реакції, про що можуть свідчити в першу чергу, відсутність реакції у цих сферах, що є важливим для діагностики (витіснення, зміщення тощо).

Тіло/ відчуття: Як ви себе відчуваєте, як реагує ваш організм в цій ситуації (що ви пригадуєте про це).

Логіка, пізнання: Що ви думаєте про свою ситуацію, хворобу? Як ви вважаєте, що провокує цей симптом?, Особистий досвід/ традиції. Про що нагадує вам ця ситуація (наприклад, неприємні почуття через вашого партнера, нездійснені бажання і прагнення, про несправедливість і т.д). Як ви раніше справлялись з подібними складнощами? Часто у вас виникають схожу або інші проблеми?

Майбутнє/фантазія: Що буде успішним результатом для Вас в терапії? Що ви будете робити, коли проблеми не буде? Що вас найбільше хвилює?

На цій стадії не варто дискутувати, інтерпретувати відповіді та задавати питання які будуть цього вимагати.

Завдання цієї стадії: на цій стадії клієнт за допомогою питань психотерапевта варто з'ясувати актуальні здібності складають зміст його проблеми і усвідомити походження цих проблем (базовий конфлікт). психотерапевт має проявити на цій стадії здібність задавати точні питання, визначати зміст, історію, динаміку і можливості – передбачається уміння бачити за емоційними проявами переносу і контр-переносу зміст конфлікту, актуальні здібності і патерни стосунків. Це уміння забезпечуються аналітико-логічними ресурсами вторинних здібностей (справедливість, точність, порядок, відкритість). Ця комплексна здібність дозволяє диференціювати психо- і соматогенез розладів, допомогти усвідомити клієнту його симптому як стадію розвитку, роз'яснити йому різницю між змістом конфлікту і ресурсами. Методичну основу для прояву, цієї здібності представляє систематизоване первинне інтерв'ю та структурована п'яти-крокова стратегія психотерапії.

3. *Ситуативне підбадьорювання* – основна увага приділяється самодопомозі і активізації внутрішніх ресурсів; використання минулих успіхів у вирішенні конфліктів, розвинути навички самодопомоги і ресурсу. На цьому етапові відбувається актуалізація конструктивних взаємовідношень і позитивних якостей клієнта, які пішли в минуле, вже забуті, дати щире підбадьорювання здібностям клієнта, реанімувати його здібності і віру в себе, відновити добрі стосунки з партнерами. Консультант вказує клієнту на те, які можливості відкриті у ситуації, яка склалась для нього, доцільно розповісти історію, притчу, народну мудрість. Консультант демонструє уміння бачити з вказаною проблемою, здатність реагувати на життєву ситуацію (позитивна інтерпретація). Позитивна інтерпретація в цьому випадку – змістовна концепція симптому, яка заснована на аналізі внутрішнього конфлікту з точки зору динаміки проявлених здібностей. Таким чином, позитивна інтерпретація є не тільки варіантом рефреймінгу, але й певною гіпотезою, що сприяє заключенню зрілого контракту (наприклад, депресію можна розглядати як здатність глибоко емоційно реагувати на конфлікт). Як вказує багато практиків, саме те що проводить клієнта на консультацію стає ключем до вирішення проблеми. Підкріплення конкретних здібностей і прагнень

клієнта в конкретній ситуації дає йому впевненість у власних діях, створює зону емоційного комфорту, в якій клієнту краще використовувати запропоновані нові моделі поведінки.

Завдання цього етапу: на цій стадії важливо закріпити у клієнта впевненість в те, що він здатний самостійно справитись з ситуацією, знає її зміст, актуальні здібності які він проявив, можна розвивати і це йому допоможе. Клієнт отримує емоційну підтримку і альтернативний досвід поведінки у подібних ситуаціях за рахунок використання історій і метафор. Варто зазначити, що від консультанта/психотерапевта вимагається здібність бачити і підтримувати ресурси клієнта, яка потребує довіри до ресурсів клієнта і уміння підтримати входження в соціальне оточення. Реалізація цієї здібності передбачає розвиток приглушених емоцій і почуттів клієнта: помірність у власній емоційній поведінці консультанта; надання клієнту усієї необхідної допомоги, щоб звільнити і активізувати як можна більше його сил, а потім спрямувати їх в русло самопомоги. Саме тут від консультанта вимагається класичної медичної поведінки і здатності комбінувати усі можливі види лікування, включають і антидепресанти, антипсихічні засоби, фізичні засоби дослідження.

4. *Вербалізація* – мета: знайти живі точки взаємовідносин, конструктивно обговорити проблеми, які виникли, пропрацювати зв'язок посилення комунікативного потенціалу клієнта, який дозволить йому формулювати і виражати невіршені конфлікти і проблеми, пов'язані з чотирма вимірами життя; переробка конфлікту через вербалізацію «чемність – прямота», допомогти побачити відповідальність.

У разі проведення супервізії, то на цій стадії, супервізор та учасники групи описують зміст представленого випадку, встановлення зв'язку між актуальною ситуацією та історією формування розглянутих моделей поведінки доповнює динамічну картину і дозволяє змодельовати можливі варіанти альтернативного поведінки. Чим більше буде висловлено різних точок зору, чим різноманітнішими будуть відтинки інтерпретацій, тим ефективніше пройде ця стадія. Тому потрібно заохочувати учасників групи висловлюватися якнайповніше. Якщо це показано та технічно можливо, рекомендується програти конфлікт у рольовій грі та змодельовати альтернативну поведінку.

Завдання четвертого етапу: цей етап дає можливість пацієнтові глибше та цілісніше дослідити джерело своїх переживань та захистів, що виникли в процесі адаптації до умов життя та завадили їх адекватному відреагуванні. В результаті виникає благодатний ґрунт для розширення спектру робочих гіпотез та можливих терапевтичних втручань. На цій стадії консультант має виявити здатність обговорювати конфлікт та розподілити відповідальність за досягнення змін, що передбачає активну практику відкритості та чесності, терпіння та поштивості у вирішенні конфліктів, що не можливо без використання афективно-емоційних ресурсів у досягненні змін, наприклад, без балансу відкритості та усвідомленої відповідальності за прояв емоційних реакцій. Консультант має відслідковувати також ситуації переносу і контр-переносу.

5. *Розширення цілей* – цей етап спрямований на формування перспективної життєвої орієнтації після вирішення проблеми; пропонується обдумування, узагальнення і тестування нових концепцій, стратегій, перспектив, які орієнтовані на майбутнє; клієнт має побачити що відбудеться коли вивільниться енергія, яка йшла на вирішення конфлікту. Клієнту пропонуються питання типу: «щоб ви хотіли робити, коли всі проблеми будуть вирішені? Які ваші цілі на найближчі п'ять років? На цій стадії клієнту пропонується історія чи метафора, яку він може «взяти з собою» щоб краще розібратись в ситуації. Клієнту дають зворотній зв'язок на всю пророблену роботу, фіксуючи увагу на тому, що він дізнався про себе, про інших, і як збирається використовувати отриманий досвід до наступної зустрічі. Важливо також на цьому етапові побудові подальшого плану роботи, розширення уявлень про альтернативні стратегії і технічні можливості. Тут можна сміливо використовувати інші психотерапевтичні методи.

Завдання цього етапу: ця стадія дозволяє закріпити рішимість продовжувати роботу, намітити найближчі дії. Здатність побачити в центрі роботи майбутнє після вирішення конфлікту, уміння побачити в проблемі шанс клієнта на самоцілення і початок оновлення. Розширення цілей і життєвих планів на майбутнє має розглядатись не тільки як робота з надією як лікувальним засобом, і як турбота про екологічні зміни, які були досягнуті в процесі психотерапії, відносно внутрішнього світу своїх близьких та стосунків.

Ці п'ять стадій представляють собою комплексний підхід до терапії і самопомоги, формуючи основу для розгляду різних аспектів благополуччя людини і сприяючи його особистому росту і майбутнім прагненням.

Такий підхід до структурованої комунікації є унікальним і сприяє успішному результату терапії, оскільки метод спрямований на майбутнє і зміни та пропонує використовувати концепції з минулого, які можуть бути ефективними для теперішнього.

П'ять етапів ППТ слугують структурою для спілкування під час терапевтичної сесії і протягом усього терапевтичного процесу. Через використання відповідного розуміння, навідних питань, історій тригерів-асоціацій, повернення до попередніх тем, терапевт сприяє розповіді і рефлексії пацієнта. Цей процес дає терапевту і пацієнту відправну точку і відчуття безпеки, підготовляючи клієнта до роботи з конфліктними ситуаціями і самопомогою, особливо після психотерапії.

Сесії ППТ спрямовані на активне співробітництво між клієнтом і консультантом і складаються з декількох етапів:

- оцінка ситуації та постановка цілей.
- використання позитивних технік
- розвиток позитивного мислення
- Пошук ресурсів та сильних сторін
- Завершення сесії та планування подальших кроків.

Алгоритм консультативної бесіди включає:

- **Скарга.** На цьому етапі встановлюється контакт на рівнях: Дух («Смисловий»), Душа (раціональний, емоційний), Тіло (визначається тип клієнта: аудіал, візуал чи кінестетик і відповідно до цього встановлюється контакт). Може досліджуватися зовнішня та внутрішня реальність. Підписується (обговорюється) контракт: адміністративний контракт укладається в перші хвилини зустрічі (після встановлення міжособистісного контакту) і визначає умови роботи: місце, час, тривалість зустрічей, оплату та інше; психологічний контракт передбачає щось неусвідомлюване у відносинах клієнта і психолога; професійний контракт - це угода між клієнтом і консультантом, єдине розуміння того, що буде відбуватися в процесі взаємодії. Контрактом визначаються права і відповідальність сторін. Контракт передбачає: усвідомлення того, що проблема існує, наявність наміру вирішити проблему, можливість вирішення даної проблеми, наявність способів оцінки досягнення результату (Як Ви дізнаєтеся, що досягли мети?) Вимоги до контракту: взаємна згода, компетентність обох сторін, легальність. Використовуються техніки активного слухання.

Виявлення бажань клієнта.

Виявлення намірів клієнта та встановлення цілі роботи: на цьому етапі потрібно чітко сформулювати запит і окрім технік активного слухання застосовуємо техніки Позитум-підходу: позитивну реінтерпритацію, крос культурний підхід і техніку притч.

Етап прийняття рішень та створення плану дій.

Дія.

Результат

Н.Пезешкіан рекомендує також використовувати тест-опитувальник:

1. Міг би я уявити в минулому, що моєю дружиною / моїм чоловіком буде ця людина?
2. Можу я уявити цю людину вдома?
3. Можу я уявити, що у мене будуть діти від цієї людини?
4. Можу я уявити, що мої діти будуть копією мого партнера?
5. Якби я закохався в цю людину, вона би міг бути мені другом?
6. Чи відчуваю я себе комфортно в присутності цієї людини?

Якщо клієнт дав принаймні одну негативну відповідь, необхідно глибше проаналізувати стосунки з партнером і свої почуття до цієї людини, проекспериментувати з власною поведінкою в спілкуванні з партнером.

Збалансованість базової особистості формує динамічну систему розподілу життєвої енергії, завжди прагне рівноваги, і забезпечує ресурс для її відновлення. Це сприяє адекватному реагуванню на зміни і рівноцінному гармонійному розвитку актуальних здібностей.

Основні типи метафор, які може використовувати консультант

(за М. Бадаловою):

- розгорнуті історії (для роботи з конкретним клінічним випадком),
 - анекдоти та короткі історії (для досягнення обмежених терапевтичних цілей),
 - аналогії, порівняння, короткі метафоричні твердження (для ілюстрації конкретних думок),
 - ритуали та завдання з метафоричним смислом,
 - художні метафори (при переживанні певних емоційних станів, які мають психологічну важливість),
 - метафори стосунків, (для виявлення проблемності стосунків)
- Вміння слухати є основним правилом ефективного спілкування.

В практиці консультування використовується підхід з назвою «Befriending» або «терапія вислуховування», як різновид роджерианського інтерв'ю та який запозичено з технологій телефонного консультування. «Терапію вислуховування» часто розглядають як стратегію роботи взагалі або як початкову стадію взаємодії, встановлення контакту. В обох випадках на консультанта покладаються певні обмеження:

- відсутність вибору співрозмовника (в професійній ситуації консультант повинен бути природним та позитивно відноситись до всіх абонентів);
- консультант не має перебивати, висказувати свою думку без потреби, оціночні судження, критикувати та навчати клієнта,
- інші обмеження: говорити мовою клієнта, бути максимально зрозумілим, притримуватись послідовності розповіді клієнта і не пропонувати свою точку зору наводячими та уточнюючими питаннями та інше.

Змістовний аналіз конфлікту. Цей метод ППТ дає можливість побачити наявність внутрішнього конфлікту клієнта. Основна формула виглядає наступним чином:

$$BK = OK + AK$$

(BK) Внутрішній конфлікт – це неусвідомлена, ситуація, яку як здається, не можливо вирішити і яка корінням йде в дитинство.

На рівні психологічних проявів внутрішній конфлікт відчувається як безвихідь і безнадійність. І ця позиція може проявлятися по-різному у зовнішній поведінці клієнта (від фізичної чи психічної маніфестації до пасивності і спроб руйнівної поведінки) – в залежності від типології особистості (темпераменту, характеру, моральних і когнітивних установок). Для того, щоб внутрішній конфлікт проявився, необхідна база: основний конфлікт – це та обстановка в ранньому дитинстві, ті захисні чи компромісні механізми, які склались неусвідомлено у клієнта, щоб він міг якось справлятися з ситуацією. А основний конфлікт може довго не проявлятися, якщо він буде не актуальним.

Актуальний конфлікт – це ті обставини, які на рівні мікро- і макро-травм посилюють вплив основного конфлікту. Змістовий аналіз конфлікту консультант може дослідити, використовують вже вказаний арсенал набору інструментів: диференціально-аналітичний опитувальник «ДАО»; діагностика «по ромбу» балансу здібностей до пізнання; аналіз первинних та вторинних здібностей, Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана.

Український позитивний психотерапевт В.Карикаш модифікував модель конфлікту наступним чином: на рівні базового конфлікту розглядати базові установки, переконання, гасла і прислів'я клієнта за 4-ма базовими сферами активності (тіло, справа, комунікації, фантазії) і за 4-ма базовими емоційними установками (Я, Ти, Ми, Пра-ми). Також ця модель передбачає наявність і пропрацювання людиною трьох стадій міжособистісної взаємодії: прив'язаність, диференціацію, відділення.

Прив'язаність – основана на біологічній залежності від матері. Потреба в прив'язаності супроводжувати людину все життя, вона пояснює бажання близькості з іншими і прагнення до єднання з групою.

Якщо стиль виховання гіперопіка, то потреба в прив'язаності стає домінуючою лінією поведінки людини. Такі особи і своєму життю прагнуть спиратись на допомогу інших, проявляють наївно-первинну поведінку.

Диференціація – це основний принцип фізичного і психічного розвитку. З двох років дитина починає пізнавати оточуючий світ, розвивати пізнавальні здібності. Потреба в любові також диференціюється. На цій стадії розвиваються спеціалізовані концепції і поведінкові норми. Це відбувається шляхом навічання, на прикладах значимих людей; шляхом підтримки поведінки і ігнорування чи покарання небажаної. Сильно диференційована людина орієнтована на вторинних здібностях. При крайніх формах розвивається невроз нав'язливих станів, педантний життєвий стиль, втеча в діяльність.

Відділення вказує на можливості людини бути самостійною і зрілою. На цій стадії особистість може засвоювати нові цінності і відмовлятися від старих. Стадія відділення необхідна для встановлення нових контактів.

Радченко О., пропонує моделі конфлікту для порушень, що виникають в сім'ї, подружній парі, батьківсько-дитячих стосунках, підкреслюючи, що позитивна психотерапія є ресурсно орієнтованим методом для надання психотерапевтичної допомоги сімейним парам, сім'ям, в основі якої лежить позитивна концепція людської природи і принципи салютогенезу, вона налаштована на цілісне бачення життя людини та спирається на ресурсне уявлення про людину, яка добра за своєю суттю.

Авторка вказує, що ППТ спрямована на розвиток особистості через можливість надання самопомогі, розуміючи при цьому що кожна людина є джерелом і регулятором власних проблем і конфліктів, людина також є носієм задатків, здібностей та можливостей змін власного життя.

Отже, можна підсумувати, що ППТ працює з різними проблемами – міжособистісними і внутрішньо особистісними, зі станами особистості (страхи, агресія), з психосоматичними проявами та іншими, які не стосуються психіатричної допомоги. ППТ успішно вбудовує в себе і інші методи – арт-терапію, аутотренінг, елементи когнітивної, поведінкової терапії, техніки НЛП і психодрами, МАК, робота з малюнками. ППТ дозволяє багато особистих проблем: проблеми кордонів – «Я і група», «Я і інша значима людина». Це «базовий конфлікт» і ті актуальні процеси, як спрацьовують як автоматизми. Це усвідомлення «застрівання» на стадії диференціації і дисбалансу у бік діяльності. По-друге, займаючись ППТ, можна структурувати свої знання в ППТ. Принципи, на яких ґрунтується психотерапевтична допомога сім'ї: добровільності, конфіденційності, доброзичливості, безоцінного ставлення до клієнта, відмови від поради, уникнення дружніх стосунків з клієнтом, праоти клієнта.

Розрізняють клінічну (медичну, психіатричну) та психологічну (філософсько-психологічну) моделі психотерапії. Важливо розрізнити клінічну психотерапію, яка представляє собою формулу: «специфічна причина захворювання – специфічна клінічна картина – специфічне медикаментозне лікування» та психологічну психотерапевтичну допомогу. Психологічна психотерапія включає наступні елементи: клієнт – спеціаліст – теорія психотерапії – набір прийомів й процедур – особлива форма стосунків між спеціалістом і клієнтом.

В методі ППТ особлива увага при роботі з психофізіологічними проявами клієнта і активізації півкуль мозку використовується розповіді притч, історій, афоризмів, прислів'я, анекдоти, створення метафоричних образів.

Сучасна психосоматична ситуація населення потребує розвитку таких методів психотерапії, які були б одночасно і ефективні та економічні. І сімейна позитивна психотерапія як «синтез психодинамічних та поведінкових терапевтичних елементів» є такою.

Позитивна психотерапія ґрунтується на:

- позитивному підході до пацієнта до захворювання;
- змістовній оцінці конфлікту;
- п'яти етапній терапії, в основі якої лежить самопомога.

Позитивна інтерпретація симптомів або всього захворювання нерідко протиставляється загальноприйнятою, традиційною їх інтерпретацією. З точки зору позитивної психотерапії в кожному симптомі можна знайти не тільки поганий (негативний), але і хороший (позитивний) момент. Біль, наприклад, можна інтерпретувати як сигнал про лихо, підвищену температуру тіла – як хорошу опірність організму, і т. д. Основною метою позитивної психотерапії є зміна точки зору пацієнта на свою хворобу і як наслідок – нові можливості в пошуках резервів у боротьбі з недугою. А оскільки позитивна психотерапія виходить з того, що в основі багатьох психічних і психосоматичних захворювань лежить конфлікт, то зміна точок зору на симптоми або синдроми дозволяє терапевту (і пацієнту) більш диференційовано підходити до конфлікту. Іншими словами, психотерапевт, визначивши, що депресія – це насамперед «здатність людини глибоко, емоційно реагувати на конфлікт», далі буде займатися не стільки депресією, скільки конфліктом, який стоїть за цим синдромом.

Чотири можливі реакції втечі від вирішення конфлікту:

- Втеча в хворобу, де тілесні реакції на конфлікт і переживання призводять до конфлікту можуть стати причиною хвороб, функціональних порушень, психосоматичних реакцій.
- Втеча в діяльність, порушення у сфері діяльності провокує проблеми з самооцінкою, перенапруження, стресові реакції, неврози, апатії тощо.
- Втеча в спілкування - перевантаження сфери Контактів може призвести відстороненості від людей, страх контактів, самотність,
- Втеча в фантазії – життя в запереченні дійсності.

Особистісна криза — це психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутрішньо психічному рівні) та дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, яка виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів), що виникають в результаті різних перешкод у звичному руслі життя.

Криза – закономірний етап розвитку, в основі якого лежить конфлікт старих та нових мотивів. Особистісні кризи умовно можна поділити на дві категорії.

Внутрішні кризи – вікові, життєві та екзистенціальні (тобто кризи, причиною яких є природний розвиток особистості).

Зовнішні кризи – в якості стресора в них виступають зовні травматичні події – екстремальні кризові ситуації, які мають сильний негативний вплив, ситуації загрози життю для самого себе чи родичів.

Життєва криза – перехідний період життя, коли відбувається руйнація і активна заміна життєвих ролей особистості, якісний перехід із однієї до іншої, що зумовлюється внутрішніми та зовнішніми обставинами життя, труднощами між особистісних стосунків, якимись значущими життєвими подіями.

КЛАСИФІКАЦІЯ ТИПІВ ЖИТТЄВИХ КРИЗ (за П.П. Горностаєм)

Кризи становлення особистості: Вікові кризи: дитинства, підліткові, юнацькі. Зміна чи втрата місця роботи. Зміна місця проживання

Кризи здоров'я: Втрата здоров'я. Каліцтво. Серйозні проблеми здоров'я, що докорінно змінюють життя

Термінальні кризи: Кризи, пов'язані з термінальними кризами (обставини, які погрожують життю, смертний вирок суду, онкозахворювання, СНІД)

Криза значущих стосунків: Смерть близької людини. Вимушена розлука. Сімейна чи іншого роду зрада. Розлучення. Поява нових соціальних ролей. Кризи кохання.

Кризи особистісної автономії: Обмеження чи втрата особистісної свободи чи автономії. Позбавлення волі

Кризи самореалізації: Немоżliвість самореалізації: втрата роботи, програш на виборах, втрата соціального статусу. Вихід на пенсію. Банкрутство. Крах життєвих планів

Усвідомлення життєвого плану.

Кризи життєвих помилок: Втрата цінної речі

Сімейні кризи – це закономірний етап розвитку подружніх стосунків, в основі яких лежить конфлікт старих та нових мотивів сімейного життя; психологічний стан родини, що супроводжується депресивністю, невдоволеністю сімейних стосунків, складністю у вирішенні конфліктів і проблем особистого характеру та переходом у разі її проживання, на новий етап свого розвитку.

Закономірності сімейних криз

1. прийняття і копіювання сімейної моделі батьківської сім'ї,
2. поява дітей впливає на появу втрати батьків, тяжкість у звиканні до нової соціальної ролі – батьки, трансформація любові й кохання на стадію ніжності й прихильності,
3. незадоволеність жінки певними сімейними ситуаціями, що може стати причиною розлучення,
4. незадоволеність чоловіка своєю позицією в родині, намагання довести свої спроможності,
5. втрата сенсу подружнього життя, підготовка до виходу на пенсію,

Типи сімейних криз

- Соціально-демографічні (неповні сім'ї, багатодітні. сім'ї, що розлучились, молоді батьки)
- Матеріально-побутові
- Медико-соціальні
- Психологічні
- Соціально-педагогічні
- Соціально-правові проблеми

Симптоми кризи

- зменшення прагнення подружжя до інтимної близькості,
- зменшення прагнення подбати один одному,
- питання виховання дітей є причиною докорів та конфліктів,
- подружжя погано розуміє почуття один одного,
- майже всі вчинки партнера викликають роздратування і невдоволення,
- немає потреби ділитись з партнером своїми проблемами й радощами.

12-ти крокова модель роботи з співзалежностями в сім'ї

1. Усвідомлення співзалежної моделі стосунків
2. Розуміння причин проблеми.
3. Розв'язання співзалежних стосунків
4. Відмова від власних проєкцій
5. Подолання /усунення ненависті до себе
6. Усунення силових ігор і маніпулювання

7. Уміння просити про те, що і чого вам хочеться
8. Знову навчитись відчувати
9. Лікування й одужання власної «внутрішньої дитини»
10. Визначення власних психологічних кордонів
11. Як навчитись близькості
12. Вивчення нових форм взаємостосунків

На психосоматичному рівні:

думки – мислення, автоматизація думки, переконання, правила, глибинні установки,

- - ідеомоторний зв'язок

тіло – реакція, емоції, фізіологія.

Це ланцюжок – психотравми

Страхи, злість, помилка

СИТУАЦІЯ--- ІНСТИНКТ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ --- РЕАКЦІЯ

СИТУАЦІЯ --- ДУМКИ---ЕМОЦІЇ---- РЕАКЦІЯ (емоційна, поведінкова, тілесна)

негативні емоції --- немає ситуації ---є реакція на них, якщо цього немає то тіло реагує болем (живіт), інстинкт – (розуміння ситуації) –страх

наприклад: напружені стосунки формують негативні емоції

I- які емоції (спасіння)

II – пояснення (я ж боюсь) Ситуація - Мислення (страх смерті)– Емоція (тривога) – Реакція (напруга)

сфокусованість на здоров'ї – напруга в м'язах (замкнуте коло) – Підсумок (неправильна трактовка напруги) -- аналізуємо поведінку «дитини»

С-М- Е (почервоніння)-Р (ревності, злість, страх втрати і самотності): лікуємо мислення – я вчиню так як вважаю за необхідне, і мене не цікавить що говорять.

С (злість) – М – Е- Р – (необхідно витримати паузу, потім відповім), я не буду витратити енергію на це.

Техніка позитивної реінтерпретації.

Позитивна реінтерпретація розладів, проблем, ситуацій, вчинків, захворювань дозволяє побачити їх з іншого боку, знайти в негативному - позитивне, в проблемі - можливості, в патологічному - здорове, у кризі - шанс.

Приклади традиційних і позитивних реінтерпретацій

Традиційна інтерпретація	Позитивна інтерпретація
СТРАХ	
нездатність знаходитись у важких ситуація, боягузтво	здатність уникнути загрозливих і небезпечних ситуацій, обережність
ВПЕРТІСТЬ	
нездатність підкорятись встановленому порядку	здатність сказати «Ні», протистояти авторитетам, наполягти на своєму
ЛІНОЩІ	
недостатність працелюбства, слабкий характер	здатність відмовитись від явно завищених потреб, здатність відпочивати
ДЕПРЕСІЯ	
почуття пригніченості при переважно пасивній поведінці	здатність глибоко переживати і емоційно реагувати на конфлікти
ФРИГІДНІСТЬ	
статевий розлад у жінки, зниження сексуального потягу і сексуальної реактивності, відсутність задоволення сексуальним життям	здатність відмовляти собі в чуттєвих задоволеннях
	Розлади сну розглядається як здібність залишатись бадьорим і справлятися з обмеженою часовою кількістю сну.
	Шизофренія – як здібність існувати одночасно у двох світах або у світі яскравих ілюзій.

Питання на позитивну інтерпретацію

- Які можливості відкриває перед Вами ця ситуація?
- Чому Вас навчає ця ситуація?
- Що Вам дає ця ситуація?
- Від чого Вас звільняє ця ситуація?
- Від чого Вас оберігає ця ситуація?
- Чого Ви, можливо, чекаєте, знаходячись в цій ситуації?
- До яких рішень Вас підштовхує ця ситуація?

Техніка метафори.

Використання притч, історій, мудрих висловлювань і прислів'їв як метафор проблемних ситуацій - ще одна техніка Позитум - підходу. За допомогою метафори ми включаємо образне сприйняття у клієнта, впливаючи не тільки на його розум, а й на його серце. Метафора, також як і дві попередні техніки, розширює бачення клієнта, допомагає йому побачити нові можливості для вирішення проблемних ситуацій.

Можливі питання:

- - Що нагадує Вам ця ситуація?
- - На що вона схожа?
- - Про що говорять тобі ці слова?

Зрозумівши таку оптимістичну перспективу і у клієнта, і у його близьких змінюється точка зору на хворобу, яка починає носити символічне значення, функцію яку признає і консультант, і клієнт. Клієнт дізнається, що симптоми і скарги хвороби як відновлення балансу у чотирьох вимірах життєдіяльності.

Приклад роботи з позитивним мисленням.

Дата _____

Негативні фрази	Позитивні фрази
1. Я не зможу зустрітись з вами завтра.	1. Я смогу зустрітись с вами через день.
2. Я не знаю, чи є зараз ці ліки	2. Я при можливості подивлюсь, чи є у нас такі ліки
3. Марина не може нічого зробити самостійно!	3. Щоб у Марини вийшло, я буду працювати разом з нею
4. Я сьогодні захворів, тому прийти не зможу.	4. Сьогодні я вже одужую, прийду відразу, як одужаю
5. Не зможу я пробігти 10 км.	5. Можу пробігти якщо необхідно 2 – 3 км, або пройти 10.
6. Не знаю я де знаходиться	6. Я сам тут вперше, оскільки проживаю у іншому місті
7. У Андрія руки нечисті.	7. У Андрія руки в

Отже, метод ППТ – це метод з відновлення та підтримці психічного здоров'я та розвитку потенціалу людини, метод, який спрямований на відновлення, підтримку психічного здоров'я кожного члена сім'ї та родини в цілому, розвиток її потенціалу.

Сім'єю і її проблемами починають цікавитися не тільки фахівці психологічної науки (сімейні психологи і психотерапевти), але також представники суміжних дисциплін (психіатри, наркологи, невропатологи, педіатри, дефектологи, соціальні працівники і педагоги та інше). Свою роль відіграє також новий підхід до процесу психотерапії, у центрі уваги якої стоїть взаємодія між людьми, динаміка ситуацій, а не окремі особистості.

Сім'я є динамічною системою, яка одночасно відображає зміни суспільства та малою соціальною групою - найважливішою формою організації сімейного побуту. Сім'я заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету.

На взаємостосунки в родині впливають зовнішні і внутрішні чинники. До зовнішніх чинників відносять сукупність матеріальних і духовних умов, існуючих в даному суспільстві (рівень економічного розвитку, політична стабільність, культурні надбання тощо). Внутрішні чинники, які визначають успішність родинної взаємодії, розкриваються через індивідуальні психологічні особливості.

Комунікативні стосунки в родині можуть носити як позитивний характер, так і негативний характер, але основною метою комунікації є здійснення членами родини такої комунікативної діяльності, яка би дозволила добитись власної мети комунікатора. Але для побудови спільної комунікації у обох комунікаторів має бути спільна мета, і суб'єкти комунікації мають співвідносити свою мету з метою свого партнера. Але враховуючи знання з сугестії, комунікатори уже заздалегідь готові взаємодіяти один з одним, оскільки без цієї комунікації залишаться незадоволеними власні потреби – встановити рапорт.

Сімейні відносини Київської Русі мали патріархальний характер, вони регулювалися і традиційними звичаєво-правовими настановами, яких особливо дотримувалися у простонародному середовищі, і чинним княжим законодавством, а після запровадження християнства – ще й церковними уставами.

Сім'я є більш складною системою відносин, ніж шлюб, оскільки вона об'єднує не тільки подружжя, але і їхніх дітей, а також інших родичів. Сім'я розвивається разом з розвитком суспільства, під впливом соціально- економічних умов, таким чином, сім'я є продуктом історичного розвитку і кожна суспільно-економічна формація має властиві тільки їй шлюбно-сімейні відносини. В Україні також існували принципи соціальної та національної ендогамії.

З позиції сімейної психотерапії прийнято виділяти типи сімей: стабільні сім'ї, проблемні сім'ї, нестабільні сім'ї.

Система є первинною по відношенню до елементів, що до неї входять. Сімейна система, як і будь-яка інша система, функціонує під впливом двох законів - закону гомеостазу, який стверджує, що кожна система намагається зберегти свій стан, і закону розвитку, згідно з яким кожна сімейна система повинна пройти свій життєвий цикл. В даний час більшість психологів і психотерапевтів, включаючи і тих, хто не належить до системного напрямку, а працює на індивідуальному рівні, поділяють погляди на сім'ю як на систему. (Так, більшість сучасних фахівців переконані в тому, що вплив на одного члена сім'ї впливає і на інших її членів, що не можна допомагати дитині, не привертаючи до роботи батьків тощо).

Життєвий цикл сім'ї:

1. період залицання,
2. фаза бездітності,
3. експансія, сім'я з маленькими дітьми,
4. стабілізація, фаза зрілого шлюбу,
5. фаза, коли діти поступово покидають батьківський дім,
6. фаза спустілого гнізда,
7. фаза, коли один з подружжя помирає.

Структура сім'ї розкривається у підсистемах, які визначаються тривалістю існування родини. Так, перша підсистема – підсистема пари (подружжя) утворюється з початком шлюбу. Після народження дитини ця підсистема автоматично трансформується у підсистему батьків.

Вчені зазначають, що *первинною підсистемою сім'ї є шлюбна підсистема*, що являє собою модель інтимних взаємин між чоловіком та дружиною. Шлюбна підсистема забезпечує вираз симпатії і кохання, вказують як справлятися у стресовій ситуації, як долати конфлікти. Дисфункційна шлюбна підсистема зазвичай використовує інші підсистеми, найчастіше сиблінгову (дитячий організм) для своєї стабілізації.

Новонароджений малюк започатковує підсистему дітей, яка може розширюватись, якщо у родині з'являються інші діти. Якщо молоде подружжя проживає разом із своїми батьками, то народження дитини формує вже дві підсистеми батьків та дві – дітей.

Батьківська підсистема пов'язана з функціями догляду за дітьми та їх вихованням. Особливості взаємодії в ній впливають на різні аспекти розвитку особистості. Залежно від батьківського

ставлення в дитини формується відчуття власної адекватності. Дитина пізнає, які види поведінки приймаються, а які заборонені. Через батьківську підсистему вона засвоює притаманні сім'ї способи розв'язання конфліктів і стиль поведінки, які в подальшому використовує у своїх відносинах із соціумом.

Підсистема сиблінгів формує власні стереотипи взаємодії, які набувають актуальності, коли діти переходять у позасімейні групи (школа, робота, власна сім'я). За Д. Джексоном, сиблінги вчать, як товаришувати та ворогувати, самостверджуватись і досягати успіху серед рівних собі.

Взаємодія між родинними підсистемами дозволяє більш чітко позначити їх внутрішні та зовнішні зв'язки, які характеризують структуру сім'ї з позиції її меж.

Межі регулюють відносини між підсистемами, а разом з тим і всередині них і, відповідно, поділяються на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні межі створюються за допомогою відмінностей у поведінці членів різних підсистем. Наприклад, подружжя поводить між собою інакше, ніж з дитиною.

Зовнішні межі – це межі між сім'єю та соціальним оточенням.

Успішна взаємодія родинних підсистем залежить від того, як розподілено сімейні ролі.

Сім'я, як будь-яка система має границі. Виділяють зовнішні і внутрішні границі. Зовнішні межі характеризують взаємини між сім'єю і соціальним оточенням, внутрішні - між підсистемами всередині сім'ї. За ступенем проникності можна виділити жорсткі, розмиті і проникні границі. У функціональних сім'ях границі повинні бути чіткими і проникними.

Стереотипи (патерни) взаємодії - це стійкі способи поведінки членів сім'ї і комунікативні стереотипи, в яких міститься певний сенс або певні «послання» для членів сім'ї. Деякі стереотипи взаємодії є патогенними.

І.Г. Малкіна - Пих писала, що структура сім'ї - це склад сім'ї та число її членів, а також сукупність їхніх стосунків. У поняття «структура сім'ї» входять:

1) склад сім'ї;

2) системи різних рівнів (вся сім'я в цілому, підсистема батьків, дитяча підсистема, індивідуальні підсистеми);

3) основні параметри (згуртованість, ієрархія, гнучкість, зовнішні і внутрішні границі, рольова структура сім'ї);

4) характер структурних проблем (міжпоколінні коаліції, реверсія ієрархії, тип незбалансованості сімейної структури).

Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс вважали, що структура сім'ї включає в себе наступні елементи:

1. Чисельний і персональний склад сім'ї.

2. Сімейні правила.

3. Сімейні ролі.

4. Сімейні підсистеми.

5. Межі сім'ї.

6. Міфи і легенди

А.Я. Варга виділяє шість параметрів сімейної системи, за допомогою яких можна описати будь-яку сімейну систему:

1. Стереотипи взаємодії.

2. Сімейні правила.

3. Сімейні міфи.

4. Межі.

5. Стабілізатори.

6. Сімейна історія.

Стереотипи взаємодії. У родині повідомлення є будь-яка подія, будь-яка взаємодія. (Так, якщо жінка гримить на кухні брудним посудом, то інші члени сім'ї розуміють, що це означає. Наприклад, що вона сердита на них.

Якщо чоловік іде, голосно грюкнувши дверима, то це повідомлення теж легко прочитується). Кожна взаємодія в сім'ї або подія, як це називає А.Я. Варга, є зрозумілим повідомленням для членів сім'ї.

Повідомлення можна охарактеризувати наступним чином:

1. По-перше, повідомлення можуть бути однорівневими або багаторівневими. Звук закривання дверей - це однорівневе повідомлення, воно йде по слуховому каналу. Будь-яке вербальне повідомлення - завжди дворівневе. Перший рівень - вербальний, другий - невербальний.

2. По-друге, повідомлення можуть бути конгруентними або неконгруентними. Конгруентними є повідомлення, якщо зміст повідомлень, переданих по двох каналах, збігаються. Якщо спитати у дружини: «Як справи?», А вона з ясною посмішкою, радісною мімікою відповідає: «Все добре!», то це - конгруентне повідомлення.

Повідомлення і взаємодії, які часто повторюються, називають стереотипами взаємодії. (Наприклад, один з стереотипів взаємодії «подвійний зв'язок» або «Подвійна пастка» був описаний американським психотерапевтом Грегорі Бейтсоном. У лікарні перебуває хлопчик, що страждає на шизофренію, до нього приходить мама. Вона чекає його в холі, хлопчик виходить і сідає, близько. Мама відсувається. Він у відповідь замикається і мовчить. Вона сердито запитує: «Ти що, не радий мене бачити?» «Подвійна пастка» - це один зі стереотипів взаємодії, коли член сім'ї (частіше дитина) постійно отримує неконгруентні повідомлення в ситуації, коли він не може вийти зі спілкування).

З метою інтегрування різних поглядів на сімейну систему дослідники пропонують чотирьох аспектну модель, що описує сімейну систему:

1. перший аспект - це структура сім'ї;

2. другий аспект - це мікродинаміка, відображає особливості функціонування сімейної системи. Для аналізу мікродинаміки виділяються такі поняття: сімейні ролі, патерни взаємодії, циркулювання інформації, стиль емоційної комунікації (співвідношення негативних і позитивних емоцій, заборони на відкрите вираження почуттів та таке інше), метакомунікації, тріангуляція;

3. третій аспект - макродинаміка сімейної системи (еволюція сімейного контексту). Тут важливі такі поняття: сімейна історія, цикл розвитку сім'ї, сімейний сценарій, трансмісія (трансмісія - це накопичення дисфункціональних патернів у родині від покоління до покоління, що приводить до патології членів сім'ї), опір сім'ї до змін, ресурси для змін;

4. четвертий аспект - це сімейна ідеологія, тобто змістовні основи життя сім'ї. Тут важливі такі поняття: сімейні норми і правила, делегування вимог і очікувань в сім'ї (наприклад, делегування батьками своїх несправджених планів дітям тощо), сімейні міфи, сімейні цінності, традиції та ритуали, статево-рольові стереотипи.

Сімейна історія - поняття, що відноситься до історичного контексту кожної окремої родини і описує хронологію значущих подій в житті кількох поколінь родини (дати одружень, народжень, смертей, переїзди, хвороби, характер взаємодії та інше). Сім'ї часто в дечому повторюють самі себе, одні й ті ж теми «програються» з покоління в покоління, хоча актуальний контекст може бути іншим. Є.Г. Ейдемільер для роботи з сімейною історією вводить термін «тема», під яким він розуміє специфічну проблему, навколо якої формується періодично повторюваний в сім'ї конфлікт. Тема визначає спосіб організації життєвих подій і зовні проявляється в стереотипах поведінки, які відтворюються з покоління в покоління. На думку Н. Пезешкіана, історії виконують не тільки роль «психологічних помічників», задовольняючи потребу людини і інформації, але й допомагають у вирішенні важких життєвих ситуацій, формують певні моделі поведінки

Вивчення даного феномена повторення в поколіннях поведінкових стереотипів було розпочато М. Боуеном. Ним було встановлено, що в родині від покоління до покоління спостерігається накопичення і передача дисфункціональних патернів, що може стати причиною індивідуальних труднощів у членів сім'ї. Ці спостереження були розвинені і зафіксовані в його концепції трансмісії.

За допомогою генограми, автором якої є М. Боуен, можна правильно записати і дізнатися свою сімейну історію. Метод генограмного аналізу використовується для терапевтичних і для навчальних цілей.

Сімейний сценарій - це стійкі патерни мікродинаміки та структурної організації сім'ї, повторювані з покоління в покоління, які обумовлені подіями сімейної історії.

Сімейний міф - це форма опису сімейної ідентичності, певна ідея чи образ, які об'єднують всю сім'ю, це складне сімейне знання, яке актуалізується або в ситуаціях значних соціальних змін, або в ситуації сімейної дисфункції, або коли стороння людина входить в сім'ю. Іншими словами, сімейний міф - це неусвідомлювана взаємна угода членів сім'ї, що виконує захисну функцію, спрямовану на те, щоб приховувати від усвідомлення неприємні, страшні чи загрозливі уявлення про кожного члена сім'ї та про сім'ю в цілому. Сімейний міф виконує функцію регуляції єдності в дисфункціональній родині.

Функція сімейного міфу полягає в приховуванні від усвідомлення відторгнутої інформації про сім'ю в цілому і про кожного його члена.

Мета «сімейного міфу» - замаскувати ті конфлікти і незадоволені потреби, які є у членів сім'ї, узгодити їх ідеалізовані уявлення один про одного.

Таким чином, можна сприймати сімейний міф як своєрідний механізм психологічного захисту сім'ї, який виконує оберігаючу функцію і сприяє підтримці цілісності сімейної системи. Найбільш відомими є такі сімейні міфи:

«Ми - дружна сім'я»; «Ми - сім'я героїв»; «Міф про рятівника» тощо.

Негативна дія сімейних міфів полягає в тому, що сім'я стає ригідною; вони перешкоджають її нормативним змінам, пов'язаним з динамікою життєвого циклу сім'ї.

Так, міф про винятковість і обраність сім'ї може відігравати роль компенсаторної стратегії в першому поколінні, коли бажання підняти себе, можлива як реакція на минулі проблеми, активізує потужну, але реалістичну мотивацію досягнення.

Однак, в наступних поколіннях цей міф, все більше перетворюючись на відірвану від реальності центральну сімейну цінність («Ми повинні бути кращими завжди і всюди»), здатний привести до важких нарцисистичних розладів члена (-ів) сім'ї та повної непродуктивності їх дій.

Сімейна легенда - це спотворені реальні факти сімейної історії, інтерпретація окремих подій, що дозволяє підтримувати міф про сімейне благополуччя.

На думку Андрєєвої «сімейні легенди» представляють собою сукупність добре інтегрованих, хоча неправдоподібних, переконань, які підтримуються усіма членами сім'ї. Приклади сімейних легенд: «всі наші жінки в родині трошки божевільні», «всі наші діти отримують хороші оцінки в школі», «мати - хвора людина і вимагає особливого ставлення, ми живемо заради неї».

Сімейна легенда - це теж гомеостатичний механізм для підтримки стійкого стану сім'ї. На відміну від сімейного міфу, сімейна легенда може усвідомлюватися як неправда, спотворена інформація, наприклад: легенда про подружню вірність при наявності зради, легенда про природну смерть суїциданта і ін. З часом сімейна легенда може стати частиною сімейного міфу.

Легенди мають чіткий зв'язок з культуральними міфами як ідеалізованими уявленнями про сім'ю і шлюб: (наприклад, в благополучних шлюбах подружжя завжди все розповідають один одному; народження дитини, поява любовного зв'язку, отримання розлучення вирішить всі проблеми).

Отже, сімейні міфи і сімейні легенди сприяють підтримці дисфункціональних відносин в сім'ях, в результаті чого потреби особистості в зростанні, зміні, самоактуалізації і в кооперації виявляються незадоволеними, а сім'ї в цілому ригідно відтворюють свій минулий досвід.

Сімейні правила - сукупність підстав і вимог, на яких будується життя сім'ї. Відсутність правил і норм призводить до хаосу в сімейній системі. Нечіткість правил і норм може сприяти зростанню тривоги у членів сім'ї, гальмувати розвиток, як всієї сімейної системи, так і окремих її членів.

Правила дозволяють членам сім'ї орієнтуватися в реальності і надають стійкість сім'ї в цілому завдяки тому, що кожен знає свої права і обов'язки.

Виділяють наступні види правил:

а) явні - проявляються в родині відкрито і проголошені явно (наприклад: стукай в зачинені двері; ніколи не підвищуй голосу; батьки встановлюють час, коли маленьким дітям потрібно йти спати).

б) приховані - відомі членам сім'ї, але відкрито не проголошені (наприклад: тема алкоголізму матері заборонена; не говори ні про що сексуальне, це засмутить маму; якщо є проблеми, краще поговори з батьком тощо).

в) неусвідомлювані. Багато правил не усвідомлюється членами сім'ї. Просто вони здійснюються певним чином, навіть не замислюючись, що можна вчинити інакше. Ці правила можна виявити, спостерігаючи за реальною поведінкою членів сім'ї, за тим, як вони, наприклад: приймають рішення; що -небудь обговорюють. (Наприклад: 1) якщо відпочиває батько, всі поводять себе дуже тихо; якщо мати - можна пошуміти; 2) останнє слово в суперечці, в обговоренні - за батьком).

Час, необхідний для формування сімейного міфу, становить приблизно період життя трьох поколінь.

Для позначення цього поняття використовуються і такі терміни, як «образ сім'ї», «образ ми», «переконання», «сімейне кредо», «узгоджені очікування», «наївна сімейна психологія».

Деякі автори (А.І. Антонов, В.М. Медков, Г. Навайтіс, А.Г. Харчев) виділяють специфічні і неспецифічні функції сім'ї. Функції нерівні за обсягом і за змістом.

Специфічні функції сім'ї: народження дітей (репродуктивна функція), утримання дітей (екзистенційна функція) та їх виховання (функція соціалізації), господарсько-побутова, інтелектуального спілкування та психологічної розрядки, сексуальних відносин і дітонародження.

Неспецифічні функції сім'ї пов'язані з накопиченням і передачею власності, статусу, організацією виробництва і споживання, відпочинку і дозвілля, з турботою про здоров'я і благополуччя членів сім'ї, зі створенням мікроклімату, що сприяє зняттю напруги і самозбереженню.

Коли в родині є лише батько або мати, вона називається неповною. До неповних сімей пред'являються особливі вимоги. Можна виділити три типи таких сімей:

- перший тип - це коли один з батьків пішов, а той, що залишився, не вклав повторний шлюб;
- другий тип - самотня людина офіційно усиновила дитину;
- третій - незаміжня жінка виховує сина чи дочку одна.

Альтернативні форми шлюбно-сімейних відносин: Незареєстровані шлюби, Неповні сім'ї, Серійна моногамія. Цей стиль життя передбачає декілька циклів шлюбу і розлучення. Скажімо, акторка Е. Тейлор виходила заміж 8 разів.

Самотність. Самотні люди не становлять монолітної соціальної групи тому, що серед них є і неодружені, і розлучені, й овдовілі.

Гомосексуальні пари. Комуна — це своєрідна форма розширеної сім'ї

Існує більше 30-ти класифікацій сімей. Наведемо кілька основних.

Доцільно визначати типи сімей залежно від їх функцій. Слід зазначити, що якусь конкретну сім'ю можна віднести до різних типів, залежно від того, під яким кутом зору її розглядати. Отже, виходячи з основних функцій сім'ї, можна назвати такі типи родин:

за рівнем матеріальної забезпеченості сім'ї поділяють на бідні, малозабезпечені, забезпечені, багаті;

за професійною приналежністю, освітнім рівнем – сім'ї робітників, службовців, акторів, вчителів та ін.;

за віком подружжя – сім'ї неповнолітніх, студентські, молоді, сім'ї з дітьми певного віку, пенсіонерів;

за ставленням до релігії - баптистів, мусульман, християн та інше.;

за особливими умовами сімейного життя – моряків, космонавтів, спортсменів, геологів та ін.;

за складом (структурою) сім'ї: повні (з 1 дитиною, з 2-ма дітьми – одностатевими, з 2-ма дітьми – різностатевими, багатодітні – з 3-ма дітьми і більше, зі старшими членами сім'ї – бабусею, дідусем, зі зведеними дітьми, нерідними дітьми, усиновленими дітьми), неповні (самотня мама, батьки розлучені, виховує один з батьків, виховує опікун), прості нуклеарні (сім'я, яка живе окремо, ізольовано від батьків, інших родичів, з дітьми або без них), складні (батьки, діти, дідусі, бабусі), великі (батьківська пара, кілька дітей зі своїми сім'ями – три і більше подружніх пар);

за кількістю дітей в сім'ї: бездітні, одnodітні, малодітні (2 дитини), багатодітні (3 дітей і більше віком до 16 років);

за однорідністю соціального складу: однорідні (сім'я складається з представників однакових соціальних прошарків – робітничі сім'ї, інтелігентів, вчених та інше). Однорідних сімей налічують до 70 %); різnorідні сім'ї (їх члени мають різну освіту, професію. У таких сім'ях у їх членів загальних інтересів менше);

за регіональними принципом (міська, сільська, віддалена – проживає у важкодоступних, віддалених районах);

за тривалістю подружнього життя: сім'ї молодят (до 1 року), з тривалістю подружнього життя від 1 до 3 років, від 3 до 5 років, від 5 до 10 років, від 10 до 20 років, від 20 до 25 років, від 25 до 30 років, від 30 років і більше. Деякі автори таку типологію розглядають дещо інакше і виділяють етапи життєвого циклу, що враховують тривалість спільного проживання й вік дитини: молоді сім'ї, з дітьми певного віку, пенсіонерів;

сім'ї за типом керівництва: рівноправні, або демократичні; авторитарні (підпорядкування одного члена подружньої пари іншому);

за типом юридичних взаємостосунків – побудовані на шлюбних стосунках; позашлюбні (співжиття без оформлення шлюбу); оформлені юридично, але проживають окремо (дистантні сім'ї);

за юридичними взаємостосунками батьків та дітей – чоловік і жінка живуть з рідними дітьми; чоловік або жінка (чи обидва) мали дітей до вступу в шлюб (зі зведеними дітьми); сім'ї з усиновленими дітьми (опікунські сім'ї);

за якістю емоційно-психологічних взаємостосунків у сім'ї: гармонійні; конфліктні; емоційно неврівноважені; дезорганізовані (панує страх, культ сили); соціально неблагополучні (мають негативні взаємостосунки з морально-правовими нормами суспільства);

сім'ї зі специфічними проблемами: з психічними та фізичними захворюваннями; правопорушників; алкоголіків, наркоманів; із захворюваннями на СНІД; зі схильністю до суїциду; інвалідів;

залежно від виконання виховної функції: благополучні, неблагополучні, зовні благополучні, сім'ї групи ризику;

за матеріальною забезпеченістю: з дуже високим матеріальним статком; високим матеріальним статком; середнім матеріальним статком (забезпечена); низьким матеріальним статком (малозабезпечена); нужденні (за рисою бідності);

за виховним потенціалом: соціально здорова, благополучна у виховному відношенні; соціально здорова, але неблагополучна у виховному відношенні; соціально нездорова, неблагополучна у виховному відношенні; і соціально нездорова, негативна у виховному відношенні;

за взаєминами між членами родини: гармонійна; компромісна; хитлива; конфліктна; різко конфліктна; споживацька; сильна у вихованні; стійка чи хитка; слабка у вихованні; з утратою контакту з дітьми і контролю над ними; слабка з постійно конфліктною атмосферою; слабка з агресивно-негативною атмосферою; маргінальна (з алкогольною, сексуальною деморалізацією, наркотичною залежністю); правопорушна; злочинна; психічно обтяжена;

за спрямованістю: сім'ї, орієнтовані на діяльність; спілкування; самозадоволення (егоїстична) тощо;

за соціально-правовою стійкістю: соціально стійка; соціально хитлива; асоціальна (її члени конфліктують з морально-правовими нормами суспільства, схильні до правопорушень); криміногенна.

У зарубіжній літературі визначаються відповідно такі типи сімей: двокар'єрна (чоловік і жінка – професіонали); середнього класу, сім'ї кольорових (у США), міжнаціональні, безробітних, емігрантів, національних меншин у зоні конфлікту та інші.

В основу класифікації сімей Н.Пезешкіан поклав характер стосунків в родині, які назвав – партнерськими. Під партнерством, автор розумів тісні зв'язки: дружба, шлюбність, співпраця, спільні інтереси, і загальні ідеї, однакові емоційні прояви на певні ситуації, тобто ті стосунки, для яких характерним є позитивні міжособисті стосунки.

Типологія сімей за Н.Пезешкіаном (2009):

- партнерство заради самоствердження,
- партнерство заради продовження роду,
- партнерство як вимушене рішення,
- партнерство як власність,
- партнерство як зобов'язання до шлюб,
- партнерство як наслідок,
- партнерство-балансування,
- партнерство як задоволення потягу,
- партнерство-притворство,
- партнерство через ввічливість і вдячність,
- партнерство як звільнення,
- партнерство-покарання,
- партнерство як релігійний обов'язок,
- партнерство – як призначення,
- партнерство як звільнення один від одного,
- партнерство-рівновага,
- партнерство, коли обидва «сліпі»,
- партнерство як заповітна мрія,
- партнерство як втеча від батьків,
- партнерство як альянс,

Сімейні ролі - розуміються як цілі, переконання, почуття, цінності, дії, які очікуються або приписуються людині, яка займає певне місце в сімейній системі.

Виділяють такі їх види:

а) конвенціональні - ролі, прописані правом, мораллю, традицією. (Наприклад, ролі чоловіка, дружини, матері, батька, дитини, брата, сестри і т.п.).

Найзагальніші права і обов'язки для чоловіка, дружини, батька, матері, так само як і дітей по відношенню до батьків встановлені законодавчо. Конкретні норми і правила визначають, що повинно виконуватися носієм конвенціональної ролі. (Наприклад, мати повинна допомагати дітям в оволодінні різними вміннями, контролювати їх поведінку і т.п.

б) міжособистісні - ролі, які визначаються особистісними особливостями, схильностями їх носіїв (лідер, диктатор, улюбленець, той, кого ведуть тощо).

Виділяють наступні вимоги до сімейних ролей:

1. Сукупність ролей, які виконує індивід в сім'ї, повинні забезпечувати задоволення його потреб в повазі, визнанні тощо

2. Виконувана сімейна роль повинна відповідати можливостям носія даної ролі. Якщо вимоги ролі непосильні, у носія ролі виникає тривога, нервово - психічне напруження. (Наприклад, це може виникнути у дитини, яка виконує роль батька (в силу його відсутності, хвороби і т.п.)).

3. Сукупність сімейних ролей, які виконує індивід в сім'ї, повинна забезпечувати задоволення не тільки його потреб, але й потреб інших членів родини. (Наприклад, рольова структура, при якій відпочинок одних членів сім'ї забезпечується за рахунок непомірної праці іншого члена, може стати психотравмуючою).

Одне з найбільш цікавих напрямків у сучасній психотерапії пов'язано з виявленням і вивченням так званих паталогізуючих ролей в сім'ї.

Паталогізуючі сімейні ролі - такі міжособистісні ролі, які через свою структуру і зміст чинять психотравмуючий вплив на свого носія. (Наприклад, роль цапа-відбувайла, роль «сімейного мученика» без залишку жертвує собою в ім'я сім'ї, роль «хворої людини» тощо).

Підсистеми - це структурний елемент сімейної системи, і їх динаміка тісно пов'язана з життєвим циклом сім'ї.

Перша - це підсистема подружжя. Ця підсистема утворюється з укладенням шлюбу. Одночасно починається процес адаптації, приймаються і уточнюються ролі чоловіка і дружини. На цей процес істотно впливає досвід, набутий в батьківських сім'ях.

Друга - це підсистема батьків. З'являється після народження дитини.

Батьківська підсистема змінюється, пристосовується до вікових особливостей дітей. Вона повинна враховувати потреби всіх у сім'ї дітей.

Третя - підсистема дітей. Ця підсистема надає можливість дитині бути тільки дитиною; дозволяє вивчати відносини однолітків; формувати необхідні комунікативні навички для спілкування з однолітками і з дорослими. Тому добре, коли більше однієї дитини в сім'ї.

Межі сім'ї - це правила, що визначають, хто і як бере участь у взаємодії.

Границі - це гласні і негласні домовленості між членами сім'ї щодо того, хто і що може собі дозволити робити в сім'ї і за її межами. (Наприклад, хто може затримуватися на роботі, хто може запрошувати до себе друзів, гостей; з ким можна зустрічатися поза сім'єю тощо).

В.М. Целуйко виділяє наступні види меж сім'ї:

а) зовнішні - регулюють відносини між сім'єю і соціальним оточенням; визначають різницю в поведінці з членами сім'ї і з соціальним оточенням. Розглядають проникність границь (від непроникності до дифузності);

б) внутрішні - регулюють відносини між різними підсистемами всередині сім'ї. Це правила, що визначають взаємодію між членами різних сімейних підсистем.

В.М. Целуйко розглядає наступні типи внутрішніх кордонів:

1) чіткі - мають на увазі цілком певні права, обов'язки, норми поведінки для членів кожної підсистеми (батьківської, дитячої, подружньої), такі правила покращують комунікацію в сім'ї, полегшують узгодження і пристосування учасників різних підсистем;

2) ригідні (жорсткі) - забезпечують автономію членів сім'ї, ізолюють їх один від одного. Родині з ригідними внутрішніми границями важко функціонувати, тому що у її членів немає навичок узгодження. Характерні вирази в сім'ях з ригідними межами: не заважай, у мене свої турботи; займися своїми справами; пора б самому подбати про себе та інше.

3) дифузні (розмиті) - це такі межі, при яких втрачається автономія членів сім'ї, і неясні функції підсистем. Так, в сім'ї з дифузними межами, наприклад, підсистема подружньої пари ніби зникає, розчиняючись в батьківській підсистемі, подружжю не вистачає інтимності у відносинах.

Е.Н. Юрасова виділяє наступні властивості границь сім'ї:

а) гнучкість - це здатність границь до змін. Ригідність границь означає, що сімейні правила не змінюються, незважаючи на зміну ситуації.

б) проникність - це властивість зовнішніх границь. Проникність границь - це установки сім'ї на взаємодію, контакти з зовнішнім оточенням. Коли зовнішні границі відрізняються високою проникністю, вони стають дифузними, і це веде до надмірного втручання в життя сім'ї інших людей. Непроникність границь різко знижує можливість необхідного спілкування із зовнішнім світом.

Стабілізатори сімейної системи. У кожній родині, як в дисфункціональній так і у функціональній, є свої стабілізатори. (Приклади функціональних стабілізаторів: загальне місце проживання, загальні справи, спільні гроші, загальні розваги. Дисфункціональні стабілізатори: діти, хвороби, порушення поведінки, подружні зради і ін.) невіршених проблем. Напруга досягає якоїсь межі - далі все повторюється. І таких дисфункціональних стабілізаторів в сім'ях дуже багато.

Всі розглянуті вище показники функціонування сім'ї тісно пов'язані між собою. Так, введенню правил може перешкоджати несформованість в родині навичок комунікації, на встановлення внутрішніх границь сім'ї може впливати будь-який сімейний міф, сімейна ієрархія може порушуватися внаслідок розмитості зовнішніх кордонів нуклеарної сім'ї та формування коаліцій з членами розширеної сім'ї.

Тому в роботі з сім'єю психологу необхідний комплексний і всебічний аналіз особливостей її життєдіяльності, виявлення зв'язків виниклої проблеми з різними аспектами сімейного функціонування.

Однією з найважливіших з ціннісних орієнтації молодих людей при вступі в шлюб є орієнтація на сексуальні відносини, сам шлюб значною мірою виступає як засіб для досягнення об'єкта сексуального потягу. Цей потяг згодом розвивається в подружню любов.

Любов - це інтенсивне, напружене і відносно стійке відчуття суб'єкта, фізіологічно обумовлене сексуальними потребами і що виражається в соціально сформованому прагненні бути представленим своїми особистісно значущими рисами в життєдіяльності іншого таким чином, щоб пробуджувати у нього потребу в відповідному почутті тієї ж інтенсивності, напруженості і стійкості.

Подружня любов - це притаманне родині вище почуття.

Зміст і структура подружньої любові, якої є три види любові: висхідна, спадна і рівна. Висхідна - це дитяча любов до батьків, і вона більше отримує, ніж віддає; спадна - батьківська любов, і вона більше віддає, ніж отримує; рівна - доросла подружня любов, вона віддає і отримує однаково. Людська любов за самою своєю природою тяжіє до рівноваги «даю» і «отримую», хоча б приблизно. Така тяга - в сплаві з насолодою почуттів - це сама суть любові, її природна психологічна матерія.

Любов і шлюб - велика загадка, до якої психологи тільки доторкнулися. Механізм однієї з «сил тяжіння» у психологічній практиці описується так: часто психолог, розмовляючи з подружньою парою, що прийшла на прийом, ловить себе на думці, що якби якимось дивом вдалося поєднати характери чоловіка і дружини в одній людині, ця нова людина була би майже досконалістю. У таких парах чоловік і дружина з дивовижною точністю вибрали собі в супутники життя людини саме з тими рисами, яких їм самим бракує для того, щоб стати людьми цілісними. Головна мета шлюбу - доповнити самого себе як особистість, набути нових для себе психологічних якостей.

В умовах біархату (верховенства обох статей), що приходить на зміну патріархату (верховенство отців), чоловіки більше відчувають дефіцит психологічних якостей. Подружня любов значною мірою залежить від характеру задоволення сексуальних потреб, особливостей їх регулювання та ставлення подружжя до проблеми дітонародження, до самих дітей. У будь-якій сім'ї найважливішою є проблема дітонародження. У нинішніх умовах вона пов'язана з часто нездоланим протиріччям. З одного боку, діти - це фактор стабілізації сім'ї, а з іншого - це невідворотна маса проблем: від неприйнятних умов для життєзабезпечення дітей до складаються з часом деформованих взаємин між подружжям.

З точки зору сімейної позитивної психотерапії можна виділити три типи сімей:

- стабільні сім'ї: члени сім'ї задоволені своїм шлюбом, оточуючими оцінюється як благополучний шлюб,
- проблемні сім'ї: стосунки між члена сім'ї або подружжям конфліктні, сім'ї готові до розлучення,
- нестабільні сім'ї: сім'ї, які не можуть здолати конфлікт і при наявності негативної сімейної ситуації прийнято рішення про розлучення.

За Ейдемиллером і Юстицькіс дисфункціональні сім'ї будуються на мотивах: втеча від батьків, вступ в шлюб як вдячність і обов'язок, самотність, традиції вступу в шлюб у батьківських родині, кохання, помста, престиж або пошук матеріальних благ.

Існують життєві цикли сімейного життя, перехідні періоди, сімейні кризи, сімейні конфлікти,

Бригадир М.Б. (2021, с.45-46) зазначає, що сім'я як «жива» система прагне збереження родинного гомеостазу через «ефект обміну енергією та речовинами в невірноважених умовах коливання (внутрішні, зовнішні) що перетворюють її на нову структуру (нову якість), через зростання її складності та через диференціювання, через обмін інформацією та енергією із зовнішнім середовищем. авторка вказує, що позитивна сімейна психотерапія з сім'єю здійснюється: робота з окремим її членом, робота з нуклеарною сім'єю, робота з розширеною родиною та робота з соціальними інститутами. За Н. Пезешкіаном в сімейній позитивній психотерапії виділено шість складових: 1) в позитивній терапії клієнт (сім'я) відмовляється від ролі пацієнта і стає терапевтом самому собі через залучення ресурсу актуальних здібностей (концепція салютогенезу); 2) розуміння проблеми й причини звернення як відображення якості взаємин у сім'ї та соціумі; 3) кожна людина знаходиться під впливом культури, в якій вона виросла, встановлюючи контакти з іншими людьми (аксіологічний аспект, традиції та звичаї); 4) позитивна психотерапія відповідає на питання: «Що спільного у всіх людей і чим вони відрізняються?», при терапевтуванні слід зосередити увагу на схожостях і відмінностях; 5) у позитивній психотерапії використовуються різні методи і напрями, які доповнюють один одного; 6) терапія не обмежується родиною як терапевтичною одиницею, кожен член сім'ї розглядається як окрема особистість, а також враховуються більш загальні соціальні фактори.

Період залицяння.

Моделі вибору супутника:

- модель фільтрів,
- модель максимізації вигоди,
- модель додатковості.

Мотивація вступу в шлюб:

- мотивація на сам факт шлюбу,
- мотивація на певний тип шлюбу,
- мотивація на певну людину.

Функцією сім'ї називається життєдіяльність сім'ї, покликана задовольнити певні потреби її членів.

- Виховна функція сім'ї,
- Господарсько-побутова функція сім'ї,
- Емоційна функція сім'ї,
- Функція духовного (культурного) спілкування;
- Функція первинного соціального контролю;
- Сексуально-еротична функція.
- Функція продовження роду.

Характеристика благополучності сімей за К. Роджерсом:

- відданість і співпраця,
- спілкування з прямим відкритим самовираженням,
- гнучкість стосунків,
- самостійність.

З позиції сімейної психотерапії прийнято виділяти типи сімей:

- стабільні сім'ї,
- проблемні сім'ї,
- нестабільні сім'ї.

Існують і інші типології сімей. Наприклад, за потребою терапевтичного впливу на членів сім'ї:

- подружжя,
- спільна для дітей й батьків,
- сім'я з проблемами батьківсько-дитячих стосунків,
- сім'я, де один з її членів має інвалідність або важко хворий,
- сім'я первинного шлюбу, сім'я вторинного шлюбу,
- сім'я, яка розлучається.

Основне проблемне поле сучасної сім'ї, на допомогу якого спрямована позитивна психотерапія: відсутність довіри між подружжям, ситуація подружньої холодності або зради, в ситуації розлучення, порушення дитячо-батьківських стосунків, виховання дитини з ОП, складні відносини між сиблінгами.

Проблеми сучасної сім'ї, з якими працює психотерапевт:

- помилковий вибір партнера,
- незавершені стосунки з батьківською сім'єю,
- втрата ілюзій,
- переживання подружньої зради,
- співмешкання як спроба уникнути відповідальності.

Прогресивна динаміка сучасної сім'ї супроводжується рядом об'єктивних і суб'єктивних труднощів, на тлі яких є актуальною потреба в соціально-психологічному вивченні шлюбу та родини. Виокремлення закономірностей їх розвитку сприяє наданню кваліфікованої допомоги вже існуючим сім'ям, а також оптимізації процесу їх створення молодими людьми.

Теоретичні підходи у сімейній психотерапії:

1. **психодинамічний**, що ґрунтується на аналізі неусвідомлюваних бажань і психологічних проблем, пережитих на ранніх етапах онтогенезу; досягненні інсайту — усвідомлення того, як не вирішені в минулому проблеми впливають на сімейні стосунки, виникнення неврозів і неконструктивної поведінки членів сім'ї;
2. **еклектичний**, що інтегрує методи і прийоми особистісно-орієнтованої і поведінкової терапії, методи, які ґрунтуються на лікувальному ефекті навіювання (аутогенне тренування, медитація, гіпноз);
3. **системний**, який ґрунтується на припущенні, що причини психологічних проблем і їх вирішення нерозривно пов'язані з характеристиками функціонування сім'ї як цілісної структури. Основоположники *системного підходу* (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатір, К. Вітакер та ін.) розглядають сім'ю як цілісну систему. Члени сім'ї не можуть діяти незалежно один від одного, оскільки така поведінка призводить до внутрішньосімейної дисфункційності.

Сімейне консультування – різновид сімейної психотерапії, яке має свої ознаки, кордони, об'єм втручання, свою концепцію сімейної проблеми, особисті ресурси кожного члена сім'ї з урахуванням життєвої ситуації клієнта.

Сімейна психотерапія — це особливий вид психотерапії, спрямований на зміну міжособистісних відносин, що ставить своєю метою усунення емоційних порушень у родині .



Психотерапія подружніх стосунків ґрунтуватися на моделі Дж. Домініана, до принципів якої належать:

- шлюб складається з комплексу стосунків (фізичних, емоційних, соціальних, інтелектуальних, духовних), кожний з яких може бути порушений;
- шлюб має власний життєвий цикл, і на певних фазах його розвитку можуть виникнути певні проблеми.

Роль консультанта в цій системі сімейного консультування наближена до позиції тренера: він навчає членів сім'ї диференціюватися у сімейному спілкуванні, осмислювати наявні способи взаємодії в сім'ї та засвоювати більш продуктивні. При цьому психолог не надає сім'ї готових рекомендацій, а разом із клієнтом здійснює спільний пошук. Спільний пошук дає змогу членам сім'ї оволодіти продуктивними способами виходу з проблемних ситуацій, розвиває в них почуття суб'єктності й упевненості у своїх силах.

Інший варіант роботи з сім'єю, що здобув широку популярність у світі, - це *структурна сімейна терапія* С. Мінухіна.

В основі цього підходу покладено три аксіоми:

1. здійснюючи психологічну допомогу, потрібно брати до уваги всю сім'ю; кожен із членів сім'ї розглядається як її підсистема;
2. терапія сім'ї змінює її структуру й призводить до зміни поведінки кожного з членів сімейної системи;
3. працюючи з сім'єю, психолог приєднується до неї, як результат, виникає терапевтична система, що робить можливими сімейні зміни.

Принцип системності в психології ґрунтується на тому, що проблеми одного члена сім'ї впливають на всіх інших членів сім'ї. Аби їм допомогти, важливо вивчати сімейну систему загалом. На відміну від інших, більше ранніх підходів до вивчення сім'ї, теорія сімейних систем заперечує думку, за якою сім'ю характеризують лінійні взаємини і єдиними важливими є стосунки між матір'ю й дитиною. Системна сімейна психологія спрямована на зміну взаємин між усіма членами сім'ї, на їхнє згуртування задля розв'язання спільних проблем для досягнення змін сімейної системи загалом – на рівні шлюбної, батьківської, сиблінгової підсистем

Н.Максимова вказує, що на формування підсистем впливають структурні характеристики сім'ї (наприклад, кількість позасімейних зв'язків, дітей, неповнота сім'ї) та поточна стадія її життєвого циклу, й вказують на важливість аналізу сімейної системи через вивчення структури сім'ї, її життєвих циклів, сімейної історії, міфів, стабілізаторів, меж, правил, способів внутрішньої сімейної комунікації, за якими живе сім'я. Дослідники приділяли особливого значення комунікативній системі сім'ї, через яку відбувається обмін повідомленнями за допомогою мови та невербальних засобів. Порушення комунікативного процесу призводять до появи симптоматичної поведінки в одного з її членів.

Сімейна психотерапія – це особливий вид взаємодії психотерапевта (або психотерапевтів) з одним або декількома членами сім'ї, спрямований на корекцію міжособистісних відносин і усунення емоційних і поведінкових розладів у родині. Сімейна психотерапія в модальності позитивної і транскультурної психотерапії є важливим видом психологічної допомоги як окремій людині як члену сім'ї, так і усім членам цієї сім'ї як тим, хто хоче покращити стосунки між її членами, це корекція міжособистісних відносин і усунення емоційних і поведінкових розладів у родині.

Сімейна психотерапія — це процес групової взаємодії, що має свою особливу динаміку. Важливою умовою для психотерапевта є розуміння того, що у сімейній позитивній психотерапії суб'єктом його впливу буде не окремий клієнт, який звертається за допомогою, а всі члени родини.

Особливості сімейної позитивної психотерапії. Серед основних особливостей проведення сімейної позитивної психотерапії є її поетапність: спочатку робота проводиться з проблемним членом сім'ї, як правило, це дитина, яка демонструє негативну некеровану поведінку. На другому етапові через бажання справитись з дитиною, батьки поступово усвідомлюють свою відповідальність за результат психотерапії. Батьки є активними учасниками обговорення проблем дитини і пошукувачами й ініціаторами виходу з проблемної ситуації.

Терапія проводиться як індивідуально, так і усім членам родини, коли психотерапевт впливає на неї як на єдине ціле.

Завданнями сімейної психотерапії є:

- збільшення спонтанності висловлень членів родини про свої бажання,
- збільшення відкритості комунікації;
- закріплення нових способів спілкування в родині;
- руйнування внутрісімейних стереотипів;
- усвідомлення членами родини ролей, які вони грають, їхнє закріплення або заміна;
- розуміння родиною своєї єдності, взаємозалежності;
- можливість родини виражати гаму почуттів, емоційно абстрагувати їх.

Рівні позитивної сімейної психотерапії:

- робота з окремим індивідом,
- нуклеарною сім'єю,
- розширеною родиною,
- соціальними інститутами.

Етапи сімейної психотерапії.

Етапи сімейної психотерапії:

1) сімейний діагноз, діагностичний етап (типізація порушених сімейних відносин з урахуванням індивідуально-особистісних властивостей членів родини. Діагностика сімейних відносин здійснюється в процесі приєднання до сімейної групи психотерапевта, що висуває і перевіряє проблемні діагностичні гіпотези);

Існують такі психологічні методи вивчення сім'ї:

- науково-дослідні, спрямовані на теоретичне узагальнення даних, що розширюють професійний кругозір психолога-практика;
- діагностичні, за допомогою яких отримують конкретні дані, необхідні для роботи з певною сім'єю;

- корекційно-діагностичні, або психотерапевтичні, спрямовані на визначення форми і змісту корекційної роботи з сім'єю.

Як вказує у своїй статті О.М. Чанцева-Коваленко (2014), в практиці роботи більшості сімейних психологів консультантів, оцінка функціонування сім'ї здійснюється на даних клінічних інтерв'ю, іноді нехтуючи стандартними формами й тестуванням. І викликано це, що здійснювати детальну психодіагностику в сімейному консультуванні нелегко, оскільки є низка причин цієї складності:

- відсутність єдиного підходу до діагностики сімейних стосунків (в кожному теоретичному підході існує своє розуміння діагностики тощо),

- досвід практичного психолога і клієнтів, їх цінностей, розуміння сенсу сімейного життя великою мірою визначають оцінку сімейних взаємин (127).

Особливу увагу при роботі з сім'єю діагности приділяють використанню Вісбаденського питальника.

О.М. Чанцева-Коваленко (2014) пропонує на першому етапі роботи з сім'єю використовувати «Методика самооцінки конструктивної взаємодії в подружніх відносинах», яка дозволяє діагностувати самооцінку конструктивної взаємодії в подружніх стосунках (див. додаток Б1).

Дослідження структури сім'ї та взаємодії в ній здійснюються при проведенні самоспостереження кожного члена сім'ї, аналізі постановки питань (опитування), які допоможуть виявити терапевтично диференційовані конфліктні відмінності:

- Що при всіх складностях тримає сім'ю разом?

- Які здібності зв'язують окремих членів сім'ї?

- Які значення має симптом для збереження чи стабілізації психічних станів?

- Якими можливостями, стратегіями і стилями в подолання чи переробки конфліктів формує і об'єднує членів сім'ї і саму сім'ю?

Іншими діагностичними методами слугують:

Сімейна соціограма - методика дозволяє оцінити: стан суб'єкта в системі міжособистісних відносин і характер комунікацій в сім'ї прямий або опосередкований; виникнення причин неблагополуччя; динаміку сімейних взаємин.

Сімейна генограма. Діагностує комунікації в родині, взаємини між її членами і виявляє причини виникнення складної життєвої ситуації в родині.

ШСО. Призначена для оцінки соціального клімату в сім'ях всіх типів.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості. Дозволяє швидко, ефективно і достовірно оцінити процеси, що відбуваються в сімейній системі, і намітити мету психотерапевтичного втручання.

Малюнок сім'ї. Призначений для виявлення особливостей сімейних відносин. Вивчення особливостей виховання батьків, процесів взаємодії батьків з дітьми:

АСВ. Методика дозволяє вивчити: порушення процесу виховання; виявити тип негармонійно патологізуючого виховання; встановити причини порушень в сімейній системі.

PARI. Призначена для вивчення ставлення батьків до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі), а також вивчення дитячо-батьківських відносин.

Тест -опитувальник батьківських відносин (А.Л.Варга, В.В.Столина). Психодіагностична методика, орієнтована на виявлення батьківського ставлення в сім'ї.

Вивчення подружніх взаємин здійснюється також за допомогою тесту-опитувальника задоволеності шлюбом (призначений для експрес - діагностики ступеня задоволеності - незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження- неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи); тесту «Характер взаємодія подружжя в конфліктних ситуаціях» (методика дає можливість охарактеризувати пару, яку досліджують по ряду параметрів: найбільш конфліктогенним сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) в ситуаціях конфлікту, рівень конфліктності в парі); тесту подружніх відносин (тест спрямований на виявлення відносин у парі).

До структури скарги входять такі компоненти: локус скарги – суб'єктивний або об'єктивний; самодіагноз; проблема клієнта; запит.

2) ліквідація сімейного конфлікту (виявлення і прояснення джерел сімейного конфлікту і ліквідація його за допомогою емоційного відреагування кожного члена родини, включеного в конфлікт, у результаті встановлення адекватного контакту з психотерапевтом);

3) реконструктивний (здійснюється групове обговорення актуальних сімейних проблем або в окремо узятій родині, або в рівнобіжних групах клієнтів з подібними проблемами і їхніх родичів);

4) підтримуючий (складається в закріпленні придбаних на попередніх етапах навичок емпатичного спілкування і розширеного діапазону рольової поведінки в природних сімейних умовах)

Особливість процедури сімейної діагностики полягає в тім, що вона супроводжує сімейну терапію на всіх етапах і визначає вибір психотерапевтичних технік. Її інша особливість складається в необхідності співвіднесення отриманої від одних членів родини інформації про те, що відбувається, з інформацією від інших членів родини і власного враження психотерапевта, що склалося на підставі розпитування і спостереження за поведінкою учасників процесу психотерапії («родина очима дитини», «родина очима психотерапевта», «які ми насправді»).

На другому етапі психотерапевт допомагає учасникам конфлікту навчитися говорити мовою, що зрозумілою усім. Крім того, він бере на себе роль посередника і передає в погодженому обсязі інформацію про конфлікт від одного члена родини до іншого. Невербальний компонент цієї інформації може бути переданий психотерапевтом на сеансі сімейної психотерапії, для чого використовується прийом «робот-маніпулятор», коли психотерапевт переводить суперечливе повідомлення учасника сеансу на мову жесту, проводячи відповідність виразності жесту з чутливістю і толерантністю учасників. Отже, на цьому етапі сімейної терапії ведучими психотерапевтичними методами є: недирективна психотерапія, націлена на вербалізацію неусвідомлюваних відносин особистості, а також спеціально розроблені методи впливу членів родини один на одного.

На етапі реконструкції сімейних відносин в групах проводиться рольовий поведінковий тренінг і навчання правилам конструктивної суперечки.

На підтримуючому етапі сімейної терапії проводяться консультування і корекція придбаних навичок спілкування стосовно до реального життя.

Виділення етапів дозволяє структурувати процес сімейної терапії, обґрунтовує послідовність застосування різних психотерапевтичних методів у залежності від цілей і обсягу діагностичних зведень.

Позитивна сімейна психотерапія є наслідком розвитку позитивної психотерапії, остання ґрунтується на концепціях ППТ, котрі можна застосовувати до усієї сім'ї, а психотерапевтичний вплив можуть відчувати й інші члени родини, якщо психотерапевт працює з одним членом сім'ї.

Бригадир М. (2021) зазначає, що сімейна позитивна психотерапія, ґрунтується на пошуку спільного (бажання, мети, прагнення, цінності), що здатне спонукати в сім'ї до конструктиву; зміна переконань, залучення здібностей одного члена сім'ї сприяє зміні всієї групи; в учасників терапії формує прагнення до самопізнання, самодослідження; схвалення прийняття партнера з його відмінним світоглядом та світосприйманням; активне залучення життєвого досвіду значимих та авторитетних осіб для учасників терапії (транскультурний підхід); використання соціокультурного потенціалу в процесі розв'язання конфліктних ситуацій (гумор, притчі, народна мудрість).

Н. Пезешкіан виділив 6 основних тез позитивної сімейної терапії:

1) допомога самому собі - в позитивній терапії клієнт (сім'я) відмовляється від ролі пацієнта і стає терапевтом самому собі, це стає можливим через залучення ресурсу актуальних здібностей,

2) універсальний характер терапії - проблема, причина звернення є відображенням якості взаємин у сім'ї та соціумі, тому в разі психотерапевтичного втручання варто звертати увагу на соціокультурну ситуацію, в якій перебуває родина;

3) транскультурний аспект - кожна людина знаходиться під впливом культури, в якій вона виросла, встановлюючи контакти з іншими людьми; є ймовірність переживання транскультурних проблем, при цьому особливо слід звертати увагу на аксіологічний аспект, традиції та звичаї;

4) змістовий аспект - позитивна психотерапія відповідає на питання: «Що спільного у всіх людей і чим вони відрізняються?»;

5) метатеоретичний аспект - у позитивній психотерапії використовуються різні методи і напрями, які доповнюють один одного, а отже, завдяки метатеоретичному підходу є широке поле практикування;

6) відностість сімейних зв'язків - терапія не обмежується родиною як терапевтичною одиницею, кожен член сім'ї розглядається як окрема особистість, а також враховуються більш загальні соціальні фактор.

Балахтар В. (2017, с.354) дає наступне визначення «конфлікт не є відхиленням від соціальної норми, а норма співіснування людей, певна форма встановлення і зміни пріоритетів в системі інтересів, потреб членів родини чи суспільних відносин взагалі».

А сімейний конфлікт виникає, коли відбувається загострення міжособистих стосунків в родині, коли змінюються певні сімейні пріоритети одного з членів сім'ї.

Сімейні конфлікти – це протидія між членами сім'ї на основі зіткнення протилежних поглядів і мотивів.

Види сімейних конфліктів

- У взаємодії батьків між собою
- У взаємодії батьків і дітей
- У взаємодії дітей з іншими членами сім'ї
- У взаємодії дітей між собою

Але не самі конфлікти є показником нестабільності шлюбу, а саме шляхи їх вирішення. В той же час в нестабільних подружніх стосунках виникають постійні конфлікти, сварки, емоційна напруга тощо.

Причинами виникнення сімейних конфліктів можуть бути: вікова різниця між поколіннями, відмінності в особливостях прояву характеру, відмінності в цінностях, поглядах, віруваннях, поглядах на економічну стабільність родини, сексуальній нестабільності, шкідливих звичках одного з членів родини, аб'юз та авторитарні стосунки.

Можна виділити класифікацію сімейних конфліктів за джерелом виникнення: ціннісні, позиційні, сексуальні, емоційні, господарсько-економічні. А об'єктивними причинами конфліктів в родині є переживання сімейних криз.

Для сімейної позитивної психотерапії необхідно мати уявлення членів сім'ї про їхнє життя, відношення до себе, інших, оточуючого світу, причини сімейного неблагополуччя.

Діагностика сімейних стосунків здійснюється за схемою «діагноз – самопізнання – прийняття рішення про зміни – позитивний розвиток сім'ї та кожного її члена - прогноз – керування».

Критерії, які відображають особливості образу світу, міфів особистості (сім'ї): критерії впевненості-невпевненості; критерії образу сімейного «Ми» і «Я» - уявлення про себе і свої можливості впливати на життя; уявлення про інших людей, про те що їх може очікувати в СЖО, ставленні до інших.

Критерії, які відображають характер активності в СЖО: спрямованість активності і її характер; фіксованість чи гнучкість зв'язків і способів поведінки.

Аналіз структури сім'ї: дослідження ієрархії, союзів, коаліцій в сімейній системі. Повторення ситуацій та типові стереотипи. Взаємини в сім'ї. Особливості образу світу і сімейні міфи.

Складання генограми сім'ї: виявлення чинників, які впливають на становлення системи сімейних цінностей, правил життя, стереотипів поведінки.

Консультативна допомога дисфункціональним сім'ям надається у ситуаціях:

- втраті одного з членів сім'ї (раптова смерть, смерть внаслідок довготривалого захворювання, зміні соціального статусу родини),
- хронічні (постійні конфлікти, погані житлові умови та інше)
- кризові періоди життя членів родини та існування самої сім'ї.

Особливості консультативної практики з сім'єю (Д. Котлер, Р. Браун):

- погляд на проблему через порушення сімейної взаємодії, а не в самій особистості;
- консультування вимагає більшої активності, директивності та степеню контролю;
- використання одночасно декількох наукових підходів, якими володіє консультант;
- центром уваги консультанта-соціального працівника, як і консультанта -психолога, має бути організаційна структура сім'ї, її природний процес розвитку,
- використання системного підходу з опорою на принципи, що зазначені в роботі А.Варги,: циркулярності, гіпотетичності, нейтральності.

Варіанти роз'язання сімейних конфліктів

- Примус, коли нав'язується певне рішення, яке задовольняє тільки ініціатора конфлікту
- Конфронтація: ніхто не приймає позиції іншого, кожен залишається при своїй думці
- Втеча від конфлікту: розв'язання конфліктної ситуації постійно відкладається, сам конфлікт не розв'язується
- Згладжування напруги: зняття напруги і досягання нормальних взаємостосунків, проте конфлікт іноді конфлікт може відновитись
- Компроміс: найкращий спосіб розв'язання конфлікту, пошук справедливого і сприятливого рішення для всіх конфліктуючих сторін

Таблиця самоспостереження

Подія або думка, яка викликає реакцію	Реакція	Альтернативна реакція
Короткий опис	Фізична, емоційна, думки, ідеї. Який із способів уникнення реальності ви використовували?	Яка реакція, на вашу думку, була б найкращою в цій ситуації
1		
2		
...		

Співзалежність в сімейних стосунках

Співзалежність	Кохання
Мені добре з тобою і погано без тебе Мені погано з тобою, але без тебе погано також	Мені добре з тобою, нам добре кожному окремо
Я+ТИ=1	Я+ТИ=2
Ти – частина мене / Я – частина тебе	Я – це Я, Ти – це ТИ
Безпорадність / гіпер-контроль	Самостійність / відповідальність за себе
Насилля	Свобода
Маніпуляція	Чесність
Ідеалізація	Прийняття

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЇХ ВИКОНАННЯ

Критерії оцінки виконання навчальних завдань є одним з основних способів перевірки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Позитивна психотерапія». При оцінюванні завдань за основу слід брати повноту і правильність їх виконання. Необхідно враховувати такі вміння і навички студентів: диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання; застосовувати правила, методи, враховувати закономірності і особливості психічних явищ у конкретних ситуаціях; викладати матеріал логічно і послідовно; користуватися додатковою літературою.

Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів.

Для засвоєння понять з курсу «Позитивна психотерапія» здобувачам вищої освіти пропонується на семінарських заняттях система різних завдань, задач та вправ. Задачі та вправи з дисципліни є нетиповими, але вкрай необхідними для сучасного психолога. Вони сприяють розвитку суджень, аналізу, узагальнення. Використання задач з курсу активізують пошук фундаментальних знань для вирішення тієї чи іншої професійної задачі.

Аудиторна робота студентів включає участь в семінарських та / або практичних заняттях.

«5»	<i>студент демонструє вичерпний виклад матеріалу за межами обов'язкового матеріалу та вільне володіння матеріалом теми семінару; вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал, періоджерела, використання додаткових джерел та інформації, творче оперування матеріалом вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати тематичні та міжпредметні зв'язки.</i>
«4»	<i>студент демонструє задовільне володіння матеріалом теми семінару; відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення періоджерел; допускає несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій</i>
«3»	<i>студент частково володіє матеріалом теми семінару; формулюючи відповідь на питання, репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і інше.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; несистематизований виклад матеріалу за межами поданого у лекції</i>
«2»	<i>студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; допускає багато суттєвих помилок у визначенні понять та категорій та інше, часткове структуроване відтворення матеріалу у межах поданого на лекції</i>
«1»	<i>уривчасте неструктуроване відтворення матеріалу у межах поданого на лекції</i>

Рекомендації до ведення конспектів до лекцій та семінарів

Конспекти до лекцій та семінарів – це той матеріал, який детально опрацьований студентом під час підготовки до заняття, це теоретична та психологічна основа для успішного складання заліку. Всі види конспектів перевіряються викладачем в індивідуальному порядку, наприклад на останньому семінарському занятті.

Обов'язково враховується джерело, за яким студент готувався до заняття або яке конспектується. Робити це краще перед початком самого конспектування так, щоб при перевірці можна було побачити, що читав студент і що конспектував. Джерело вказується відповідно до загальноприйнятих норм: автор; назва роботи; автор; місце видання, назва видавництва, рік видання, прочитані сторінки.

У разі необхідності фіксації власних думок, ідей, аналогій, суджень, спогадів – обов'язково їх слід записувати на полях чи на окремій сторінці. Саме сприяє кращому розумінню наукової літератури, отриманні знання будуть активно використовуватись в конкретних ситуаціях.

Основні зауваження, які виникають під час перевірки конспектів.

Не вказується літературне джерело, не зрозуміло що читалось та над чим йшла робота.

Не слід конспектувати надто багато, але і не має бути законспектованого матеріалу замало для ґрунтовної відповіді.

Матеріал конспектується відразу, без попереднього прочитання всього тексту, конспектується те, що не читалось студентом; все підряд без обдумування та виділення головного.

Не слід ксерокопіювати окремі сторінки статей та книг, конспектів своїх товаришів. Конспект допоможе тільки тоді, коли матеріал, який в ньому поданий, запам'ятовано та засвоєно у разі самостійного опрацювання.

Критерії оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів.

Різні види самостійної позааудиторної роботи студентів з курсу «Позитивна психотерапія» активізують їх розумову діяльність, націлюють на результат та забезпечують емоційний інтерес до інтелектуальної діяльності. Завдання для самостійного опрацювання, наведені у посібнику, допоможуть студентам структурувати самостійне вивчення проблемних питань анатомії та більш цілеспрямовано перевірити свої знання. Особливе значення має розуміння, осмислення та трактування психологічних знань на практиці та теорії педагогічної діяльності.

«5»	<i>Робота виконана правильно і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.</i>
«4»	<i>Робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.</i>
«3»	<i>Робота містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань.</i>
«2»	<i>Виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки.</i>

Виконання поданих у посібнику завдань вимагає від студента попереднього самостійного опрацювання теоретичного матеріалу за рекомендованою літературою.

Семестровий рейтинговий бал є сумою рейтингового балу за роботу протягом семестру і рейтингового балу за МКР.

ВИМОГИ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Система оцінювання результатів навчання студентів (критерії оцінювання результатів навчання та засоби діагностики навчальних досягнень студентів)

Розподіл балів між видами навчальної діяльності змінюється в залежності від форми підсумкового контролю:

семестр	форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
I	залік	аудиторна та самостійна робота	50
		модульна контрольна робота (МКР)	50
		залік	-

Семестровий рейтинговий бал є сумою рейтингового балу за поточну (аудиторну та самостійну) роботу протягом семестру та рейтингового балу за МКР.

Поточне оцінювання аудиторної та самостійної роботи студентів здійснюється в національній 4-бальній шкалі («5», «4», «3», «2»). Невиконання завдань самостійної роботи, невідвідування семінарських занять позначаються «0».

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Семестровому контролю з дисципліни «Позитивна психотерапія» передую написання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота має достатню кількість варіантів та завдань. Студент вибирає варіант відповідно до останньої цифри шифру студентського посвідчення.

Кожний варіант складається з трьох питань різного рівня складності з теоретичного матеріалу відповідно до програми. Необхідна література для підготовки до МКР подана в кінці методичних рекомендацій.

МКР виконується на папері формату А 4, на одній стороні листа.

При виконанні завдань рівня С слід зробити посилання на літературу у разі коли автор МКР намагається підтвердити думку цитатою.

Шкала оцінювання МКР подана в першій частині методичних рекомендацій.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ МКР В СИТУАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У структурі МКР передбачені три типи питань з модулів, викладання яких здійснювалось в певному семестрі. Перелік питань для модульного контролю і критерії оцінювання МКР подано нижче.

Кожний студент виконує МКР в режимі реального часу відповідно до розкладу занять.

Написання МКР проводиться в режимі онлайн конференції з використанням Інтернет сервісу Microsoft Teams, у форматі відеоконференції за участю студентів усієї академічної групи. Студент має самостійно забезпечити власний відеозв'язок (представлення фотографії чи заставок у ході проведення іспиту в режимі відеоконференції не допускається). Кожен студент отримує обраний варіант і виконує завдання в умовах реального часу письмово у доступному йому форматі (пише від руки або у документі Ворд). Збережену МКР надсилає відразу після написання на пошту викладачеві.

У разі проведення МКР у вигляді проєктного завдання, студент виконує отримане на останньому семінарі завдання протягом 5 робочих днів і не пізніше призначеного часу надсилає роботу на пошту викладачеві.

В цьому випадку МКР виконується у вигляді мультимедійної презентації у PowerPoint і вордівському документі не пізніше дати, зазначеної викладачем.

Презентація і пояснення до неї має включати такі складники: обґрунтування актуальності питання, викладення змісту відповіді, узагальнення, висновки, список використаних джерел.

Презентація може містити опорні схеми, відео, таблиці та текстові приклади. Загальна кількість слайдів – 12. Обов'язково має бути титульна сторінка.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи подані нижче.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Підготовка до контрольної роботи передбачає поглиблення та розширення знань з курсу «Позитивна психотерапія».

Студенти під час МКР мають виконати всі запропоновані завдання.

МКР проводиться наприкінці семестру і охоплює весь зміст навчального модуля. МКР оцінюється у 4-бальній системі з усіх тем дисципліни та ці оцінки трансформуються у рейтинговий бал у такий спосіб:

Форма підсумкового контролю – ЗАЛІК

«5»	—	50 балів
«4»	—	40 балів
«3»	—	30 балів
«2»	—	20 балів
Неявка на МКР або відповідь відсутня	—	0 балів

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміє самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
-----	--

«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки
«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків
«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

ТЕМИ ЗАВДАНЬ ДО МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Специфіка позитивної психотерапії та її основні положення.
2. Порівняльний аналіз змісту основних понять та процедур у позитивній психотерапії та інших напрямках
3. Позитивна психотерапія як метод інтеграції різноманітних психотерапевтичних систем
4. Схема дослідження актуального конфлікту з використанням позитум-підходу.
5. Особливості базового конфлікту та його причини.
6. Специфіка ключового конфлікту
7. Прикладне застосування п'ятикрокової моделі самопомогі.
8. Модель Балансу життя за Н.Пезешкіаном
9. Основні принципи позитивної психотерапії та їх сутність
10. Використання історій у позитивній психотерапії
11. Використання притч у ППТ
12. Крос-культурні та духовно-моральні основи сучасної української сім'ї: специфічні особливості розвитку, характеристика, проблеми та зміст сімейної позитивної психотерапії
13. Конфлікти в сім'ї: причини, характеристика виходу та зміст сімейної позитивної психотерапії
14. Крос-культуральні особливості шлюбно-сімейних стосунків з погляду сімейної позитивної психотерапії

Задання для практичної роботи

1. Жінка середніх років, мати-одиначка скаржиться на відсутність психологічної близькості з донькою 14 років, зниження навчальної успішності у доньки. Донька вимагає одягу, який мати не підтримує, таємно від матері палить.

Завдання: розробити програму роботи з консультативним випадком. Викласти можливі методи і способи здійснення впливу.

2. За психологічною допомогою звернулась молода подружня пара. Чоловік скаржиться на постійні незначні придирки до нього дружини. Наприклад, вона запитує у нього: «Що ти робиш в транспорті по дорозі на роботу?» Чоловік відповідає: «Газету читаю». Дружина: «А, от як би ти не газети читав, а наукові статті по спеціальності, ти б уже давно кандидатську захистив».

Чоловік на це реагує спалахами гніву, сваркою, погрозами розлучення.

Завдання: розробити програму роботи з консультативним випадком. Викласти можливі методи і способи здійснення впливу.

3. За психологічною допомогою звернулась подружня пара. Дружина скаржиться на те, що чоловік не хоче їй допомагати по господарству, а вона дуже стомлюється, оскільки цілий день змушена знаходитись в квартирі одна з маленькою дитиною. Реакція чоловіка: «Я їй допомагаю по можливості, але іноді мені здається, що дружина просто хоче мене експлуатувати».

Завдання: розробити програму роботи з консультативним випадком. Викласти можливі методи і способи здійснення впливу.

4. Молода жінка скаржиться на упадок сил, пригнічений настрій, раптові спалахи агресії.

Завдання: розробити програму роботи з консультативним випадком. Викласти можливі методи і способи здійснення впливу.

5. В консультацію звернулась молода жінка 26 років. Свекруха постійно налаштовує свого сина проти неї. Хочє їх посварити і щоб вони розлучились. Через це ця молода сім'я переїхала у інший район. Але тепер свекруха регулярно дзвонить сину і починає розмову: «Ну, як там твоя благовірна? Зовсім голодом тебе заморила? Знову у квартирі не прибрано і у тебе вчорашня сорочка і так далі...».

Завдання: розробити програму роботи з консультативним випадком. Викласти можливі методи і способи здійснення впливу.

6. За психологічною допомогою звернулась молода дівчина. Її хлопець навчається на священника. Вимагає, щоб вона носила тільки довгі спідниці, які незручні і роблять її некрасивою. Став якийсь жорстокий, прагне її контролювати. Забороняє користуватись косметикою. Сказав: «Я всі твої короткі спідниці спалю».

Завдання: розробити програму роботи з консультативним випадком. Викласти можливі методи і способи здійснення впливу.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРИБЛИЗНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Семестровий рейтинговий бал є сумою рейтингового балу за роботу протягом семестру і рейтингового балу за МКР.

3- підсумкове оцінювання -залік.

Критерій оцінювання заліку

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

Оцінка «зараховано» виставляється за умови, якщо відповідь здобувача в повній мірі відповідає всім зазначеним критеріям. Оцінка «не зараховано» виставляється за умови, якщо відповідь здобувача не відповідає хоча б одному із зазначених критеріїв.

3- умови допуску до семестрового заліку:

Відпрацювання всіх пропущених лекційних та семінарських занять, обов'язкове виконання завдань для самостійної роботи та індивідуальних практичних завдань.

Студенти, які не набрали необхідної кількості балів – **менше 60 балів**, за рішенням кафедри не допускаються можуть заліку.

Для отримання допуску до заліку для таких студентів є обов'язковим індивідуальне відпрацювати усіх невиконаних завдань та написання МКР у разі відсутності під час її проведення з викладачем у години, призначені для консультацій.

Також обов'язковим є відпрацювання всіх пропущених лекційних та семінарських занять, обов'язкове виконання завдань для самостійної роботи та індивідуальних практичних завдань.

Організація оцінювання (обов'язково навести порядок організації передбачених робочою програмою навчальної дисципліни форм оцінювання із зазначенням орієнтованого графіка оцінювання): по завершенню вивчення дисципліни проводиться залік.

Шкала відповідності оцінок. Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою	
		форма підсумкового контролю – залік	форма підсумкового контролю – іспит
90 – 100	A	зараховано	відмінно
82 – 89	B		добре
75 – 81	C		
66 – 74	D		
60 – 65	E		задовільно
0 – 59	FX	незараховано	незадовільно з можливістю повторного складання

ПЕРЕЛІК ОРІЄНТОВНИХ ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Охарактеризуйте особливості позитивної психотерапії
2. Етичні принципи та загальнолюдські цінності та їх урахування в Позитум-підході.
3. Охарактеризуйте принцип балансу в позитивній психотерапії.
4. Охарактеризуйте принцип надії у позитивній психотерапії.
5. Охарактеризуйте принцип самодопомоги в позитивній психотерапії.
6. Охарактеризуйте техніку позитивної інтерпретації в позитивній психотерапії. Наведіть приклади.
7. Охарактеризуйте техніку транс культурного підходу в позитивній психотерапії. Наведіть приклади.
8. Хто є засновником методу позитивної психотерапії?
9. Опишіть здібності людини за Н. Пезешкіаном.
10. Що таке диференціально-аналітична теорія за Н. Пезешкіаном?
11. Як проходить сесія позитивної психотерапії?
12. Які сфери застосування позитивної психотерапії?
13. Чому позитивна психотерапія є мультимодальним методом психотерапії?
14. Поясніть чому позитивна психотерапія є короткостроковим та конфліктоцентрованим методом психотерапії?
15. Наведіть приклади використання притч, легенд в роботі з клієнтом/пацієнтом, поясніть їх значення.
16. Розкрийте суть принципу надії, балансу життя. Опишіть модель балансу Н.Пезешкіана.
17. Поясніть що таке позитивний опис симптомів хвороби.
18. В чому полягає гуманістичний погляд на природу людини?
19. Що таке салютогенез і як він застосовується в психотерапії?
22. Як трансформується транскультуральний підхід в психотерапію?
21. В чому основна суть первинного інтерв'ю в позитивній психотерапії?
22. Опишіть модель наслідування в позитивній психотерапії.
23. Назвіть типи конфліктів за моделлю конфліктів Н. Пезешкіана.
20. В чому полягає наративний підхід в позитивній психотерапії?
24. Опишіть п'яти крокову концепцію в позитивній психотерапії
25. Розкрийте сутність та особливості застосування притч і метафор у позитивній психотерапії.
26. Розкрийте сутність та особливості застосування техніки позитивної реінтерпретації.
27. Охарактеризуйте первинні здібності людини та особливості їх врахування при консультуванні клієнтів.
28. Охарактеризуйте вторинні здібності людини та особливості їх врахування при консультуванні клієнтів.
29. Схарактеризуйте особливості роботи з опитувальником ДАО.
30. Розкрийте сутність складових ромба розподілу життєвої енергії (здатності до пізнання).
31. Розкрийте особливості прояву дисбалансу в ромбі життєвої енергії (здатності до пізнання).
32. Розкрийте сутність базових емоційних установок в Позитум-підході.
33. Охарактеризуйте особливості «Я» в моделі для наслідування в Позитум-підході.
34. Охарактеризуйте особливості «Ти» в моделі для наслідування в Позитум-підході.
35. Охарактеризуйте особливості «Ми» в моделі для наслідування в Позитум-підході.
36. Охарактеризуйте особливості «Пра-ми» в моделі для наслідування в Позитум-підході.
37. Дайте визначення і охарактеризуйте основний конфлікт в позитивній психотерапії.
38. Дайте визначення і охарактеризуйте актуальний конфлікт в позитивній психотерапії.
39. Дайте визначення і охарактеризуйте внутрішній конфлікт в позитивній психотерапії.
40. Охарактеризуйте фактори, які впливають на виникнення основного (базового конфлікту).
41. Охарактеризуйте стадію взаємодії «прив'язаність» у Позитивній психотерапії.
42. Схарактеризуйте стадію взаємодії «дифереціація» у Позитивній психотерапії.
43. Охарактеризуйте стадію взаємодії «відділення» у Позитивній психотерапії.

44. Охарактеризуйте і наведіть приклади макроподій.
45. Охарактеризуйте і наведіть приклади мікроподій.
46. Розкрийте сутність техніки роботи із макроподіями.
47. Схарактеризуйте сутність техніки роботи із мікроподіями.
48. Опишіть особливості застосування первинного інтерв'ю у позитивній психотерапії.
49. Охарактеризуйте техніки, які застосовуються на стадії «Спостереження / дистанціювання».
50. Охарактеризуйте техніки, які застосовуються на стадії «інвентаризація»;
51. Охарактеризуйте техніки, які застосовуються на стадії «ситуативне підбадьорення».
52. Охарактеризуйте техніки, які застосовуються на стадії «вербалізація»;
53. Охарактеризуйте техніки, які застосовуються на стадії «Розширення цілей».
54. Охарактеризуйте особливості консультування і аспекти самопомоги при психосоматичних розладах.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- У.Бьосманн, А.Ремерс (2025) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. WAPP Press
- Бригадир М.Б. (2021) Теорія і методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. Вип. 28. С.42-46. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>
- Бондаренко О.Ф. (1996) Психологічна допомога особистості: навч.посіб. Харків : Фоліо
- Гірченко О.Л. (2023) Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»; Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка».
- І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь (2022) Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ». 221 с. : рис., табл., портр. on-line.
- Бріш К.Г. (2012) Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) Львів. 314 с.
- Карікаш В.І., Босовська Н.А., Кравченко Ю.Є., Кириченко С.А. (2011) Основи позитивної психотерапії. Первинне інтерв'ю. Черкаси: Український інститут крос-культурної позитивної психотерапії і менеджменту. 64 с.
- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.
- Кісарчук З.Г. (2014) Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія. Київ-Кіровоград: Імекс ЛТД.
- М.С. Корольчук (ред.), ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін (2010) Психологія сімейних взаємин: навч.посіб. Київ: Ніка-Центр. 296с.
- Мельничук І. Я. (2014) Історія психології: навчальний посібник. Кіровоград: Видавництво Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.
- Пеньковська Н.М., Шептицький Р.В. (2014) Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії. Тернопіль: Крок
- Мушкевич М. І. (ред.), Чагарна С. Є. (2017) Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- Пезешкіан Н. Психотерапія повсякденного життя: тренінг вирішення конфліктів. URL: <https://psiholog-dnpr.com.ua/view-and-read/knigi-po-pozitivnoj-psikhoterapii> . (Дата звернення: 10.09.2023 р.).
- Пезешкіан Н. Психосоматика і позитивна психотерапія. URL: <https://psiholog-dnpr.com.ua/view-and-read/knigi-po-pozitivnoj-psikhoterapii> . (Дата звернення: 10.09.2024 р.).
- Пезешкіан Н. 33 і 1 форма партнерства. URL: <https://psiholog-dnpr.com.ua/view-and-read/knigi-po-pozitivnoj-psikhoterapii> . (Дата звернення: 10.09.2024 р.).
- Н.Пезешкіан, А.Азіз (2019) Лексикон позитивної психотерапії (довідник, переклад М.Отенко, ред. С.Отенко). Київ: Талком.192 с
- Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська (2011) Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НАУ. 271с.
- Поліщук В.М.(ред), Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. (2008) Психологія сім'ї: навч. посібник, 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга». 282 с.
- Седих К.В. (2015) Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія». 192 с.
- Сердюк Л. З. "Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 3 (27) (2022): 130-141.
- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка.
- Харитинський, А. (2022). Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (3(27), 149-159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
- Тищенко Марія (2025) Основи позитивної психотерапії. Київ: ТОВ «Франко ПАК»
- Цимбалюк І. М. (2005) Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал».

Додаткова література

- Карпенко Є. (2015) Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.

- Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. (1998) Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч.посібник. Київ: Веселка. 327 с.
- Седих К.В. (2006) Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 260 с.
- Цимбалюк І. М. (2005) Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал». 656 с.
- Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. 4(3). 208–211. 24.
- Ryff C. and Keyes Corey Lee M. (1995) The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, No. 4. P.719–727.
- Carol D. Ryff, Burton H. Singer. (2008) Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*. № 9. P. 13–39.
- Peseshkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg, New York, London, Paris, Tokio. 1987. URL: [https://www.google.com.ua/books/edition/Positive Psychotherapy/GxX2CAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover](https://www.google.com.ua/books/edition/Positive+Psychotherapy/GxX2CAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover) (Дата звернення: 10.09.2023 р.).
- Peseshkian N. (2016) Positive Psychosomatics. AuthorHouseUK
- Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications. Editors: E. Messias, H. Peseshkian, C. Cagande. – Switzerland: Springer Nature Switzerland AG, 2020.
- Seligmann, M.E.P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study. *American Psychologist*. 50, 965-974, 1995
- Journal of Personality and Social Psychology*. *Journal of American Psychological Association*. Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

Інтернет-ресурси

1. <http://psychology.vuzlib.net/>
2. twirpx.com/file/524552/
3. student-library.net/.../86-1-0-1043
4. 9.monsimulacres.at.ua/load/12
5. ladoshki.com/?books...29
6. chitalka.info/gumaniratni_nauki.html
7. konspect.com/philosophy.html
8. iphonebooks.info/1310-flosofya-spscherba
9. Позитивно психотерапія Н. Пезешкіана в Україні. Український інститут Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту. URL: <http://positum.org.ua/>
10. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. URL: <https://www.positum.org/history/>

Агресивність – риса характеру особистості, яка виражається у ворожому ставленні до інших людей, тварин, оточуючого світу

Адаптивна поведінка – поведінка людини, яка найкраще дозволяє їй пристосуватись до навколишньої ситуації, обставин, оточуючого середовища

Базисна мотивація діяльності (поведінки) клієнта – інтереси й потреби клієнта, спираючись на які можна мотивувати, стимулювати клієнта до досягнення поставлених цілей

Батьківська поведінка – характеристика поведінки одного з батьків, яка зосереджена на турботі про потомство, його захист, годування, догляд за ним і так далі.

Безоцінне ставлення психолога-консультанта до клієнта – професійна позиція консультанта не оцінювати поведінку клієнта в термінах «добре», «погано» з метою краще зрозуміти клієнта, прийняти його таким, яким він є.

Безсвідоме – гіпотетичний конструкт, який використовується для опису дій, феноменів, процесів тощо, які виходять за межі безпосередньої свідомості.

Бінукліарна сім'я – сім'я з двома ядрами, тобто виховання дитини двома сім'ями одразу: сім'єю матері і сім'єю батька (може виникнути при розлученні батьків).

Відзеркалення – один з прийомів, яке використовується в психологічному консультуванні. Воно складається в усвідомленому повторенні поз, рухів, інтонацій і висловів клієнта, його жестів й міміки

Вербальна підтримка клієнта – спосіб мовного стимулювання клієнта на активну співпрацю з консультантом, використання різних слів, виразів для зняття психічної напруги клієнта.

Вторинні психологічні проблеми сім'ї – проблеми внутрішньо сімейного життя, які виникають через інші не вирішені проблеми, і які самі не можуть бути вирішені успішно без урегулювання перших, основних проблем сім'ї.

Витіснення – автоматичне, безсвідоме заперечення почуттів, які, будучи, допущеними у свідомість, можуть складати загрозу.

Внутрі- і позасімейна діяльність – це побутова праця, яка є могутньою соціалізацією людини і її пристосуванням до майбутньої життєдіяльності.

Гетерогамія – шлюб між людьми, які відрізняються між собою за соціально значущими ознаками.

Гомогамія – шлюб між людьми зі схожими соціальними характеристиками.

«Горизонтальні» взаємостосунки – між подружжям-батьками і іншими дорослими членами сім'ї і найближчим сімейним оточенням. Ці взаємини більш за все задають особливості морально-психологічного клімату в сім'ї.

Громадянський шлюб – 1) шлюб, оформлений в органах державної влади без участі церкви; 2) фактичний шлюб, але не оформлений в установленому законом порядку.

Гіпотеза відповідності – гіпотеза, згідно якій існує тенденція вступати у близькі стосунки з чоловіком, схожим на нас, особливо зовнішньо.

Головні психологічні проблеми в сім'ї – проблеми внутрішньо сімейних стосунків, від яких у більшій мірі, ніж від будь чого іншого, залежить благополуччя даної сім'ї

Двосторонні внутрішньо сімейні конфлікти – конфлікти в сім'ї, в які втягнуті відразу обоє з подружжя: чоловік і дружина

Дискомфорт – незручний, неприємний психологічний стан людини, який викликає негативні емоції. Викликається різними причинами: стомленням, перевтомою, хворобою, невдачами, неблагополучними стосунками з людьми, незадоволеністю важливих потреб

Демократичний стиль сімейних стосунків – колегіальна демократія, яка передбачає співпрацю, взаємодопомогу, культуру почуттів і емоцій, а також справжнє й повне рівноправ'я усіх учасників сімейного союзу.

Душевні хвороби – захворювання, які пов'язані з серйозними порушеннями в психіці й поведінці людини. Наприклад, шизофренія, маніакально-депресивний психоз.

Життєві невдачі – неприємні випадки в житті людини, які вона сама або оточуючі розглядають як невдачі і з приводу яких людина тяжко переживає.

Життєвий тонус – загальний фізичний й психологічний стан людини, який визначає її настрій та активність.

Залежність психологічна – психічний стан людини, риси особистості, яке виражається в нездатності приймати самостійні рішення, що підтверджують вплив з боку інших людей або конкретної людини.

Здатність до шлюбу – здатність до турботи про іншу людину, «входити» у емоційний світ партнера, організації домашнього розподілу і використання, сприймати партнера.

Зона потенціального ризику – життєві умови, обставини, ситуації, опинившись в яких людина ризикує потрапити в негативну ситуацію.

Інтерес до людей – професійно значимі якості особистості психолога-консультанта, які забезпечать зацікавлене, емоційно позитивне ставлення до людей, які супроводжуються бажанням спілкуватись, пізнавати людей.

Емоційне розлучення – втрата кохання, любові й довіри подружжя один до одного і виникнення почуття відчуженості

Каталізатор внутрішньо сімейних конфліктів – об'єктивний або суб'єктивний чинник, яка не являється першопричиною чи першоджерелом конфлікту, який виникає в сім'ї, але здатний істотно можуть впливати на нього, посилюючи або підтримуючи конфлікт.

Клієнт – людина, яка звертається за психологічною консультацією за допомогою професійного психолога для вирішення будь якої проблеми.

Кодекс професійної етики психолога – низка основних законів, положень, правил, які психолог має дотримуватись.

Комунікативна проблема – проблема, яка відноситься до сфери спілкування в плані сприймання, обміну інформацією або організації взаємодії партнерів.

Конкубінат (від лат. Con – разом + Cubo – співмешкання) – римським правом регулюючи законом фактичне співмешкання чоловіка і жінки з намірами установити шлюбні стосунки.

Конфліктні подружні союзи – між подружжям є сфери, де їх інтереси, потреби, наміри і бажання постійно приходять у зіткнення, породжуючи сильні і тривалі негативні емоції

Кризові подружні союзи – протиставлення інтересів і потреб подружжя носить різкий характер та охоплює важливі сфери життєдіяльності сім'ї.

Комплексна теорія інтерпретації сповіді клієнта – спосіб інтерпретації сповіді, яка заснована на сукупності положень, які витікають з декількох різних психологічних теорій.

Компліментарна поведінка людини – поведінка людини, при якій її дії, жести, міміку, а також паралінгвістичні компоненти мови, відповідають тим словам, які людина промовляє в цей час у вигляді компліменту або вислуховуючи комплімент на свою адресу

Любов, кохання – емоційний стан, який характеризується відчуттям глибокої прив'язаності, ніжності до людини.

Левірат – звичай, згідно якому вдова одружується вдруге, як правило, за одного з братів свого чоловіка.

Медіатори – третя сторона в конфлікті, яка зберігає нейтралітет і допомагає конфліктуючим сторонам в процесі спілкування дійти до взаємоприйнятого рішення проблеми.

Мікроекспресії, мікроміміка – раптова зміна виразу обличчя, яка відбувається декілька секунд.

Моногамія – форма шлюбу, який узаконений між одним чоловіком і однією жінкою.

Нуклеарна сім'я – сім'я, яка складається з батьків і дітей, які знаходяться на їх утриманні та ще не вступили в шлюб.

Поліандрія – форма групового шлюбу, при якому жінка має одночасно декількох чоловіків, які не знаходяться в родинних стосунках.

Полігамія – форма шлюбу, в якій дозволено мати більш ніж одного з подружжя.

Проблемні подружні союзи – союзи, перед якими виникли особливо важкі життєві ситуації, здатні нанести сильний удар стабільності шлюбу (відсутність житла, матеріальні засоби і інше)

Пробне розлучення – подружжя проживає окремо, щоб переконатись чи є у них бажання поновити стосунки.

Психологічна стійкість – установка, яка дозволяє максимально сконцентруватись в важкій ситуації. Властивість людей, які успішно справляються зі стресом.

Психотерапія – допомога з боку навченого і дипломованого терапевта, коли він здійснює певну діяльність, яка сприяє позитивним змінам в установках і поведінці клієнта.

Пристрасть – мотиваційний аспект кохання, яке включає в себе фізичне збудження і сильне бажання бути з коханим.

Розлучення – розторгнення шлюбу, юридичне припинення його при житті подружжя. Це результат кризового розвитку стосунків подружньої пари.

Рецидив – повернення до початкової (небажаної) поведінки.

Роль – набір правил, які визначають способи поведінки члена групи в певній ситуації.

Родословна – схематичне представлення структури сім'ї, яке відображає шлюби, потомство та інше., в родословній відмічаються певні аспекти генетичних зав'язків.

Ревнощі – емоційний стан, який класифікується як форма тривоги від недостатності впевненості в прив'язаності від того, кого кохають. Варто розрізняти заздрість, де не обов'язково має бути кохана людина, просто бажання мати те, що є у конкурента.

Сповідь клієнта – детальна розповідь клієнта психологу-консультанту про свою проблему, включаючи його відповіді на питання, які задаються в ході сповіді психологом-консультантом.

Самооцінка – відчуття особистісної значущості, пов'язане з Я-концепцією.

Супротив – внутрішні коливання або небажання розкрити хворобливий досвід в процесі психотерапії і консультування.

Стереотипи – широкі узагальнення стосовно людей. Узагальнення мають невеликі основи або не має їх зовсім.

Стресогенний чинник – зовнішній і внутрішній вплив, яке викликає стрес.

Супер-Его, над-Я – частина психіки, яка була сформована батьками як ланкою, яка передає моральні стандарти суспільства.

Сім'я – мала соціальна група, яка заснована на шлюбі, кровному родичанні або усиновленні і пов'язані спільністю побуту, стосунками, взаємодопомогою і взаємною відповідальністю.

Сиблінгова група – всі брати і сестри в даній сім'ї.

«Симетрична» модель сім'ї – засновується на практиці повного рівноправ'я подружжя, які забезпечують відповідно рівноцінний внесок в матеріальне благополуччя сімейного союзу.

Трехкомпонентна теорія любові – теорія, згідно якій любов, кохання включає в себе близькість, пристрасть і прив'язаність

Шлюб – добровільний, рівноправний союз жінки і чоловіка, який здійснений для створення сім'ї і породжує взаємні права і обов'язки подружжя.

Я-концепція – цілісний образ того, як людина сприймає себе, свої почуття, переконання, цінності.

ПРИТЧА «ЗМІЯ І СФІНКС»

В пустелі жила змія. Вона була самотня, красива й розумна, але було ядовитою, хоча її яд не був смертельний, а навпаки – лікувальним. Але люди все одно її боялись і обходили стороною. «Чому люди так нерозумні і бояться усього? – роздумувала змія – Вони бояться вмерти і вмирають. Вони бояться втратити й втрачають. Вони бояться впасти і падають. Вони бояться майбутнього, не розуміючи, що майбутнє знаходиться в них самих. Вони бояться самотності, але серед людей так самотньо!»

Одного разу змія приповзла до Сфінкса і запитала: - Сфінкс, чому ти тут лежиш один?

- Тому – відповідає Сфінкс – що я сторожу тут велике знання для людей.

- Ти охороняєш велике знання для людей від людей?! Як це зрозуміти, Сфінксе?

- Прийде час, і ти зрозумієш – відповів Сфінкс і загадково посміхнувся.

Змія довго роздумувала над словами Сфінкса: «Люди ледачі і не люблять навчатись. Їм не потрібні знання, тим більше велике. Він просто морочить мені голову. Та й що це за велике знання?». Вона знову приповзла до Сфінкса і запитала: «Що ти приховуєш, Сфінксе. Відкрий мені свою таємницю!» Але Сфінкс лише печально посміхнувся і продовжив дивитись на Схід.

Тоді змія вирішила твердо у всьому розібратись сама. Згорнувшись у клубок, вона розташувалась між лап Сфінкса і стала спостерігати за тим, що відбувається навколо.

Знову і знову люди приходили до Сфінкса, дивились на нього й повертались назад

«Навіщо люди приходять до нього? Вони й самі не розуміють. Але щось в ньому притягує їх» - зробила свій висновок змія.

Одного разу вона побачила чоловіка, який вклонився Сфінксу і попросив вилікувати його батька.

«А ну подивлюсь, як Сфінкс виконає його прохання» - подумала змія і непомітно заповзла в сумку цього чоловіка. Чоловік повернувся додому і поклав сумку біля ліжка, де лежав хворий.

«Моєму батькові потрібні ліки з яду змії, але у мене немає грошей, щоб заплатити за нього» - сказав чоловік і кудись пішов.

А змія виповзла з сумки, подивилась на хворого і : «Потрібно йому допомогти». На столі стояв стакан з водою. Змія, зачепившись ядовитими зубами за скло, віддала свій яд. Хворий випив цю воду і став одужувати. Змія жила в їхньому домі, поки він зовсім не одужав.

Нарешті вона повернулась до Сфінксу і лягла на своє місце між його лап.

Раптом вона побачила надпис на них:

«Любов. Полюби усіх людей і станеш царем природи»

«Скільки днів я провела тут! І чому раніше нічого не помічала?!» - здивувалась змія. Вона стала далі оглядати Сфінкса і побачила на його тілі ще один надпис: «Мир і спокій. Прагни миру й спокою у душі і стань сильним як бик». А на крилах змія прочитала: «Безстрашність. Подолай страх, отримаєш крила орла і злетиш».

Змія задумалась: «Я нічого не боюсь. Але я ніколи не змогу літати. Народжений повзати літати не зможе». Раптом, підлетів орел і схватив змію. Він підняв її високо в небо. Але змія не злякалась. «Я лечу! Я лечу! Я лечу!» – з великою радістю й з подивом скрикнула вона. Орел поклав змію на голову Сфінкса і полетів. На ній змія побачила ще один надпис: «Радість. Світись радістю і неси радість та отримаєш мудрість, яка знаходить радість в глибині життя.»

Змія подивилась вниз і побачила людей. Люди також побачили її. «Дивіться, дивіться! Змія на голові Сфінкса. Яка красива змія! – говорили люди і запитували – Як вона могла туди потрапити?». А змія подивилась на людей і подумала: «Знання приходить до людини тоді, коли її Дух очищений і готовий прийняти його».

«Що ж все-таки притягує до тебе стільки людей, Сфінксе?» – запитала змія.

«Прийде час, і ти зрозумієш», – відповів Сфінкс, і світла посмішка засяяла на його обличчі.

Диференціально-аналітичний опитувальник (ДАО)

Актуальні здібності	Пацієнт +/-	Партнер +/-	Спонтанні висловлювання
Пунктуальність			
Чистоплотність			
Акуратність			
Слухняність			
Ввічливість			
Прямота/щирість			
Чесність			
Вірність			
Справедливість			
Ретельність/діяльність			
Бережливість			
Надійність/точність			
Терпіння			
Контакт			
Сексуальність			
Любов			
Турбота			
Довіра			
Час			
Віра/ смисл			
Ідеал			

Методика самооцінки конструктивної взаємодії в подружніх відносинах

Інструкція: Проаналізуйте і оцініть за п'ятибальною шкалою свою поведінку у взаємодії з чоловіком (дружиною) за 15 позиціями, представленими в наступній матриці:

Тест «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх відносинах»

№	Позиція	Оцінка				
		5	4	3	2	1
1	Я поважаю себе, і тим більше чоловіка (дружину)	5	4	3	2	1
2	Я завжди пам'ятаю, він (вона)	5	4	3	2	1
3	Я намагаюся не накочувати помилки і образи, а зразу реагую на них	5	4	3	2	1
4	Я ніколи не роблю сексуальних докорів	5	4	3	2	1
5	Я ніколи не роблю зауважень чоловікові (дружині) у присутності чужих людей, в тому числі і в присутності дітей	5	4	3	2	1
6.	Я ніколи не перебільшую власні здібності і переваги	5	4	3	2	1
7	Я не вважаю себе завжди і в усьому правим (ою)	5	4	3	2	1
8	Я ніколи не ревную і завжди довіряю дружині (чоловіку)	5	4	3	2	1
9	Я завжди уважний, вмію слухати і чути дружину (чоловіка)	5	4	3	2	1
10	Я постійно працюю над своїми недоліками турбуюсь про свою фізичну привабливість	5	4	3	2	1
11	Я ніколи не говорю про недоліки дружини (чоловіка), а веде розмову про конкретну поведінку в конкретній ситуації	5	4	3	2	1
12	Я завжди ставлюсь до захоплень дружини (чоловіка) з цікавістю і повагою	5	4	3	2	1
13	Я не намагаюся, щоб не сталося, встановити істину в сімейних стосунках, якщо є можливість не робити цього	5	4	3	2	1
14	Я намагаюся знаходити час для того, щоб іноді відпочивати один від одного, надаю таку можливість дружині (чоловіку)	5	4	3	2	1
15	В конфлікті я іноді не роблю ставку на перемогу і завжди готовий поступитися	5	4	3	2	2

Оцінка результатів:

1. Підрахуйте суму отриманих балів за всіма 15-а позиціями і знайдіть середнє арифметичне від цієї суми.

2. Якщо отриманий результат складає від 4,5 до 5 балів, то ваша готовність до конструктивної взаємодії в подружніх відносинах висока і виключає конфлікт.

3. Якщо отриманий результат складає від 4 до 4,5 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії вище середнього. Щоб виключити конфліктність у відносинах з чоловіком (дружиною), вам необхідно переглянути окремі позиції вашої поведінки.

4. Якщо отриманий результат складає від 3 до 4 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії середній, а отже, ймовірність конфліктів з чоловіком (дружиною) досить високий. Вам необхідно серйозно переглянути деякі позиції вашої поведінки.

5. Якщо результат менше 3-х балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії низький, а ймовірність конфліктів з чоловіком (дружиною) дуже висока. Вам необхідно дуже серйозно переглянути більшість позицій вашої поведінки, вказаних в тексті, і активно працювати над собою

Протокол роботи з консультативним випадком

Прізвище, ім'я, група _____

1. Основна техніка роботи з клієнтом (додаткові):

2. Формулювання скарги:

3. Запит клієнта на консультацію:

4. Рух по процесу (скарга-намір-ціль-дії-результат):

5. Запитання / коментарі під час процесу:

6. Суб'єктивні відчуття і переживання:

7. Планування на майбутню роботу з клієнтом:

8. Успіхи і зони розвитку:

Дата «_____»

Підпис

Сімейні правила

№	Сімейне правило	Хто встановив	Кого стосується	Як виконується
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Навчальне видання

Валентина Граціянівна КИРИЛЕНКО

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ

Навчальний посібник

Підписано до друку 30.06.2026 р. Формат 60×84 1/16

Умовн. друк. арк.13,03. Умовн. фарбо-відб. 13,24

Зам. № 26-059

Видавничий центр КНЛУ

Свідоцтво: серія ДК 1596 від 18.12.2003 р