

МОДЕЛЬ БАЛАНСУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

THE BALANCE MODEL OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSONALITY

Психологічне благополуччя є таким психологічним поняттям, яке можна розглядати з різних сторін: з погляду його феноменології, структури, функцій. Психологічне благополуччя особистості є чинником психологічного здоров'я і відіграє вирішальну роль у тому, як людина сприймає себе, своє життя, зокрема її міру задоволеності в різних його сферах.

Стаття присвячена дослідженню психологічних концепцій і поглядів на поняття психологічного благополуччя, його структури та функціональної значущості. А також вивченню сутності й особливостей моделі балансу позитивної психотерапії в контексті психологічного благополуччя особистості.

У статті проаналізовані концепції благополуччя Н. Бредборна, Е. Динера, К. Риффа, Т. Можаровської та інших. Визначено, що психологічне благополуччя є багатокомпонентним феноменом, який складається з балансу позитивного і негативного афектів, суб'єктивних оцінок свого життя, прийняття себе, позитивних відносин, особистісного зростання тощо. Психологічне благополуччя можна аналізувати також у різних вимірах, зокрема в матеріальному, соціальному й інших.

Визначено, що модель балансу в позитивній психотерапії, запропонована Н. Пезешкіаном, є інструментом у роботі психотерапевта із клієнтом і виходить з розуміння того, що життя особистості відбувається в 4 основних сферах. Актуальний конфлікт особистості відображається через дисбаланс в окремій сфері.

Визначено, що модель балансу базується на важливості вирішення конфлікту особистості за допомогою створення балансу в різних сферах життя, що неодмінно поєднує це з розумінням феномену психологічного благополуччя.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, позитивна психотерапія, модель балансу.

Psychological well-being is a psychological concept that can be viewed from different angles: in terms of its phenomenology, structure, and functions. Psychological well-being is a factor in psychological health and plays a decisive role in how a person perceives themselves and their life, including their level of satisfaction in various areas of life.

The article is devoted to the study of psychological concepts and views on the notion of psychological well-being, its structure, and functional significance. It also examines the essence and characteristics of the positive psychotherapy balance model in the context of psychological well-being.

The article analyzes the concepts of well-being developed by N. Bradburn, E. Diener, K. Riff, T. Mozharevskaya, and others. It is determined that psychological well-being is a multi-component phenomenon consisting of a balance of positive and negative affects, subjective assessments of one's life, self-acceptance, positive relationships, personal growth, etc. Psychological well-being can also be analyzed in various dimensions, in particular, material, social, etc.

It is noted that the balance model in positive psychotherapy, proposed by N. Pesechikian, is a tool in the work of a psychotherapist with a client, and is based on the understanding that a person's life takes place in four main areas. The current conflict of personality is reflected through an imbalance in a particular area.

It has been determined that the balance model is based on the importance of resolving personal conflicts by creating balance in various areas of life, which inevitably combines this with an understanding of the phenomenon of psychological well-being.

Key words: well-being, psychological well-being, subjective well-being, positive psychotherapy, balance model.

УДК 159.942.5:615.851]:316.61
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.20>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Скрипаченко Т.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0000-0002-6368-5233

Психологічне благополуччя особистості нині набуває дуже великого значення. Тотальна, непередбачувана зміна факторів економічного, політичного, психологічного й навіть природного порядку висуває на перший план питання збереження психологічного здоров'я, резильєнтності, саморегуляції особистості тощо. Поруч з актуальними питаннями, пов'язаними з війною Росії проти України, що актуалізують потребу в пошуку й розробленні нових методів психологічної допомоги, психологічне благополуччя особистості є тим викристалізованим узагальненим психологічним феноменом, який також є актуальним сьогодні. Адже збереження та підтримання психологічного благополуччя є необхідною умовою збереження психологічної ресурсності, стійкості особистості,

з урахуванням також його важливості для післявоєнного майбутнього України.

Аналіз підходів до розгляду психологічного благополуччя варто почати з підходу Н. Бредберна. На його думку, психологічне благополуччя складається із взаємодії двох елементів: позитивного і негативного афектів [1]. Позитивний і негативний афекти в розумінні Н. Бредберна є відображенням на рівні емоційних переживань особистості впливу на неї різних подій життя, які ми можемо умовно віднести до негативних, тих, що несуть і відчуються як печаль, розчарування, біль, втрати тощо, і позитивних, тобто тих, які відчуються як радість, щастя, натхнення. Оскільки і те, і інше завжди присутнє в нашому житті й впливає на нас відповідно, то якраз різниця між цими впливами,

або баланс, і створює відчуття узагальненого психологічного благополуччя. Тому в цьому контексті психологічне благополуччя можна також описувати через суміжне поняття задоволеності життям. М. Селігман і М. Аргайл визначають задоволеність життям як суб'єктивну, когнітивну та рефлексивну оцінку, думку про те, наскільки все було й залишається благополучним.

Е. Динер, якого також часто згадують в контексті дослідження теми благополуччя особистості, уважав, що особливо важливим є вивчення саме індивідуальних, суб'єктивних відчуттів, усвідомлень, оцінок свого стану й життя. Він запропонував термін «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя, згідно з Е. Динером, має такі елементи, як позитивні емоції, негативні емоції і задоволення [2]. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя виникає за цілісної, відносно несуперечливої картини світу в суб'єкта, розуміння поточної життєвої ситуації. Дисонанс у когнітивну сферу особистості вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя проявляється як переживання, що об'єднує почуття, які зумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням усіх сторін особистості. Дисгармонія у будь-якій сфері особистості спричиняє водночас і емоційний дискомфорт.

На думку Н. Карпіню, суб'єктивне благополуччя є виміром психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя пов'язане з реалізацією особистістю свого потенціалу, своїх потреб через взаємодію зі світом. І наслідком цього процесу є саме виникнення на суб'єктивному рівні ставлення до цього, до свого життя, його результатів, що і являє собою суб'єктивне благополуччя [3].

Така багатовимірність термінів «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя» сформувала у психології два підходи: гедоністичний і евдемоністичний. Гедоністичний напрям висуває на перший план розуміння життя як самоцінності, повсякденне життя виступає вище за сенс, воно є важливим із його звичайними радощами та благами, можливостями задовольнити свої потреби. Евдемоністичний напрям розуміє сенс життя вищим за повсякденність, центральним є поняття рівня самореалізації особистості й усвідомленість людиною свого життя [4].

До гедоністичного розуміння благополуччя можна віднести підхід Н. Бредберна й Е. Динера, що зазначено вище. Щодо евдемоністичного розуміння благополуччя, то особливо цікавим є підхід таких психологів, як К. Ріфф, А. Малоу, К. Роджерс та інші.

К. Ріфф запропонувала модель благополуччя, що містить шість елементів: прийняття себе (Self-Acceptance), позитивні відносини (Positive Relations), особистісне зростання (Personal Growth), контроль над навколишнім середовищем (Environmental Mastery Personal Growth),

автономію (Autonomy) та мету в житті (Purpose in Life) [5].

Прийняття себе відображає позитивну самооцінку себе та свого життя загалом, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але й своїх недоліків. Тоді як почуття незадоволеності собою є зовсім протилежним самоприйняттю і характеризується неприйняттям окремих своїх якостей, незадоволеністю минулим і життям узагалі.

Позитивні відносини з оточенням включають уміння співчувати, бути відкритим до спілкування, навички встановлення та підтримання контактів із людьми, бажання та вміння бути гнучким у взаємодіях з іншими, уміння йти на компроміс. Протилежним полюсом є самотність, нездатність установлювати та підтримувати відносини, засновані на довірі, небажання шукати та йти на компроміси, замкнутість, закритість.

Особистісне зростання передбачає прагнення до розвитку, до навчання та сприйняття нового, відчуття власного розвитку та прогресу в житті. Особистісне зростання є тенденцією розвивати свої здібності, щоб розвивати та зберігати особистість. Сутність особистісного росту – це знаходження себе та свого шляху. До речі, К. Роджерс уважав, якщо є необхідні умови, то в людині актуалізується процес саморозвитку, природним наслідком якого будуть зміни в напрямі її особистісної зрілості. Саме ці зміни – їхній зміст, спрямованість, динаміка – говорять про процес особистісного росту та можуть бути його критеріями.

Головний психологічний зміст особистісного зростання – звільнення, знаходження себе та свого життєвого шляху, самоактуалізація. Взаємодія особистості зі своїм особистісним світом загалом є не менш (а в багатьох випадках – більш) значущою, ніж зі світом зовнішнім. Принципово важливими для людини є також визнання та повага до її внутрішнього світу з боку інших людей. Тобто повноцінне особистісне зростання можливе лише в тому разі, якщо інтраперсональність не буде подавлятися інтерперсональністю, якщо між особистістю, її внутрішнім і зовнішнім світом не буде ігнорування, а буде співпраця.

Якщо ж не відбувається особистісного зростання, то наслідком цього є почуття нудьги, стагнації, відсутність віри у свої здібності й можливість до змін, до опанування нових умінь та навичок. Також про відсутність прогресивного особистісного розвитку може говорити загальне зменшення інтересу до життя.

Управління навколишнім середовищем визнається наявністю якостей, які зумовлюють успішне опанування різних видів діяльності, здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей. У разі відсутності вираженості цієї характеристики людина відчуває власне безсилля, некомпетентність, нездатність що-небудь змінити або покращити для того, щоб отримати те, що хочеш.

Автономія означає здатність бути незалежним, мати та вільно виражати власну думку, нестандартне мислення та поведінку, здатність та свободу не йти за натовпом і не керуватись перевагами та думками більшості.

На протилежному полюсі, де автономія не сформована, людина відчуває конформізм, залежність від особистісних до суспільних відносин [6].

Представники гуманістичного напрямку К. Роджерс і А. Маслоу підтримували ідею про самодетермінацію особистості та виходили з розуміння основного життєствердного мотиву особистості, яким виступає самоактуалізація. Розуміння самоактуалізації К. Роджерсом і А. Маслоу мають деякі відмінності, проте очевидно, що саме здатність людини йти в напрямі саморозвитку, самоактуалізації є тією детермінантою, яка визначає ступінь психологічного благополуччя особистості. Згідно з К. Роджерсом, людині від народження властива так звана тенденція актуалізації, тобто прагнення реалізувати себе в житті, яка проходить червоною ниткою вздовж усього життя особистості. А. Маслоу самоактуалізація розглядається і як потреба, і як загальна мотивація, яка по суті властива особистості.

Цікаво, що поняття самодетермінації в контексті психологічного благополуччя звучить досить логічно і, можливо, є концептуальною умовою відчуття благополуччя на рівні конкретної особистості. Р. Раян і Е. Десі розробили теорію самодетермінацій, у якій визначені три основні вроджені потреби: автономія, зв'язки й компетентність. Саме ці три потреби, на думку авторів, детермінують психологічне благополуччя, на відміну від суб'єктивного благополуччя [7].

Очевидно, що феномен психологічного благополуччя є інтегративним по своїй суті й об'єднує багато факторів і сфер життя людини. Цієї ж думки дотримується Т. Можаровська [8] і пропонує розглядати психологічне благополуччя через декілька його вимірів.

Матеріальний вимір визначає те, як особистість суб'єктивно оцінює свій реальний достаток і відповідно порівнює його з бажаним рівнем достатку. Важливою на рівні матеріального благополуччя є також можливість задовольняти свої базові потреби. А це важливо не тільки для підтримання життя, але, за А. Маслоу, для подальшого зростання і самоактуалізації особистості.

Психологічне благополуччя у фізичному вимірі передбачає задоволеність людини своїм фізичним здоров'ям, адекватні реакції на стрес, стресостійкість.

Соціальний вимір психологічного благополуччя передбачає ступінь задоволеності особистістю реалізацією своєї соціальної ролі, включеністю, якістю своїх соціальних контактів, реалізацією власних соціальних потреб.

Психологічне благополуччя в духовному вимірі визначається включенням особистості в окремі спільноти й відчуття себе частиною культури, з якою людина себе ідентифікує.

Особистісний вимір говорить нам про відчуття особистістю щастя.

Отже, різні концепції психологічного благополуччя дають нам розуміння його багатокомпонентної структури та підкреслюють можливість його аналізу з різних сторін життя особистості. Це означає, що психологічне благополуччя є інтегративним феноменом, для визначення якого ми можемо підходити через задіяння різних сфер особистісної реальності. З такого погляду можна розглядати феномен психологічного благополуччя з позиції моделі балансу, запропонованої Н. Пезешкіаном, який започаткував основні положення позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія є транскультуральним методом психотерапії, використовується в роботі як з родинами, так і індивідуально, є практичним засобом роботи з різними сферами людського буття – у медицині, політиці, освіті й інших [9].

Окрім того, позитивна психотерапія поєднує в собі різні напрями, як-от психодинамічний і гуманістичний, а також метатеоретичні та метапрактичні [10]. Основними фундаментальними засадами позитивної психотерапії є 3 принципи:

Принцип надії. Сутність цього принципу розкривається через глибоке розуміння природи людини та способу роботи з її особистісними труднощами. У фокусі уваги є те, що в людини вже є і на що вона може спиратися вже нині, її здібності й ресурси. Кожна людина вже має в собі необхідні здібності для самодопомоги у вирішенні проблем. Такий погляд дає нам розуміння того, що в кожній проблемі є можливість для розвитку.

Принцип консультування – це орієнтація на допомогу особистості в усвідомленні її суперечностей і конфліктів за допомогою 5-ступеневої моделі. Ця модель передбачає такі кроки: дистанціювання/спостереження, інвентаризацію, ситуативне підбадьорення, вербалізацію та розширення цілей. Ці 5 кроків є фактично способом послідовної психотерапевтичної роботи із клієнтом від першої зустрічі до завершення допомоги.

Принцип балансу, в основі якого лежить розуміння того, що життя особистості відбувається в 4 різних сферах, і проблеми або труднощі в житті відбуваються саме через розбалансованість у них [11].

Звернемося до моделі балансу. В її основні є декілька важливих тез.

По-перше, розуміння конфлікту. Передусім конфлікти є неодмінною частиною життя.

По-друге, актуальний конфлікт – це конфлікт, який проявляється в ситуації тут і зараз, те, що, зокрема й у позитивній психотерапії позначається терміном «позитум», тобто даність.

По-третє, цей конфлікт так чи інакше відображається в чотирьох сферах життя: тіло, діяльність, контакти, смисли (див. рис. 1).

Тіло. Сфера тіла стосується всього, що прямо чи опосередковано пов'язано з відчуттям і сприйняттям свого тіла, як-от: зовнішній вигляд, харчу-

вання, підтримка свого фізичного здоров'я, сон, відпочинок, секс. Важливо під час аналізу сфери тіла виходити також з особливостей задоволення особистістю своїх базових потреб, свого апріорного права на їх реалізацію, а також способів цієї реалізації.

Діяльність. Ця сфера життя стосується того, як особистість включена й проявляється в діяльності, у роботі, навчанні, досягненнях, кар'єрі, ставленні до грошей, а також того, яке місце в загальній системі життя належить діяльності особистості.

Контакти. Сфера контактів розкривається через кількість і якість спілкування з іншими людьми, дружні стосунки, стосунки із близькими людьми. Під час проведення аналізу цієї сфери, як і кожної із цих чотирьох, важливо також подивитися, як особистість задовольняє/не задовольняє свою потребу в комунікаціях, обміні взаємодією, як вона там проявляється.

Смисли. Те, як особистість розуміє та сприймає життя, її життєві цінності, філософія, світогляд, мрії, здатність пояснювати собі значення загальнолюдських категорій, сприйняття майбутнього – усе це охоплює сферу смислів моделі балансу.

Отже, тіло, діяльність, контакти та смисли – це 4 сфери, у яких відбувається життя особистості. Під час проведення аналізу актуального конфлікту психотерапевт звертається передусім до моделі балансу. Актуальний конфлікт може проявлятися в різних сферах життя. Проте його виникнення спричинене дисбалансом у 4 сферах буття. На цей дисбаланс, який можна назвати конфліктом, особистість реагує по-різному, що Н. Пезешкіан позначав як гіпер- чи гіпореакцію втечі.

Тілесна сфера: реакція особистості на конфлікт може проявлятися втечею у хворобу, у надмірну іпохондричну концентрацію на тілесних симптомах, пошуку хвороби чи негараздів із тілом. Гіпореакцією на конфлікт може бути надмірна турбота про естетику свого тіла, тіло стає центром інтересів особистості, або заперечення тіла в такому вигляді, як воно є в цей момент часу.

Діяльнісна сфера: гіперреакцією на конфлікт є втеча в діяльність. У реальному житті це може виглядати як прагнення людини весь час свого життя проводити в роботі або присвячувати себе досягненням. І це виглядає як компенсаторна реакція на наявний конфлікт. Гіпореакція на кон-

флікт проявляється, навпаки, у втечі в повне відсторонення від діяльності, прокрастинації, ігноруванні завдань, виконанні лише частини з них.

Реакція на конфлікт у сфері контактів у гіперпрояві виглядає як прагнення людини так асимілювати, проживати, долати конфлікт, щоб не залишатись на самоті. Тому особистість може втікати у спілкування, оточувати себе людьми, щоби тільки не залишатись на самоті. Гіпореакцію ж можна побачити за протилежним прагненням, коли особистість втікає від контактів, не хоче ні з ким розмовляти, ділитись, випадає зі звичного кола спілкування, щоб подолати актуальний конфлікт.

Гіперреакція на конфлікт у сфері смислів проявляється втечею людини у мрії, намаганням відійти від реальності, сховатись від складності конфлікту. Також може бути втеча в релігійні течії, езотеричні погляди та містику. Коли ж особистість втрачає смисли, як щоденні, так і сенс життя загалом, знецінює життя, перестає вбачати сенс у прагненнях, планах і майбутньому, то так проявляється гіпореакція втечі від конфлікту.

Отже, способи реакції на конфлікт за моделлю балансу дають розуміння того, де він виникає і як людина його переробляє. Кінцевою метою такого аналізу є відновлення відчуття психологічного балансу та благополуччя, яке досягається через усунення критичного дисбалансу у сферах життя. Модель балансу Н. Пезешкіана, яка поєднує в собі психодинаміку та гуманістичний підхід до особистості, дозволяє розглядати психологічне благополуччя як збалансованість усіх сфер життя. Це проявляється у врегулюванні конфліктів через реалізацію особистістю своїх потреб і закладеного в неї від народження потенціалу.

Суттєвим для розуміння моделі балансу в контексті психологічного благополуччя є також поняття актуальних здібностей, запропонованих Н. Пезешкіаном. Актуальні здібності розвиваються із двох базових здібностей – здібності любити та здібності знати.

Базова здібність любити проявляється у здатності до близьких відносин, прийняття, любові, єдності, довіри. Здібність знати формується із включенням особистості в соціальні контакти, адаптацією до соціальних норм, пов'язана з вихованням і родинними цінностями.

У процесі розвитку ці здібності поділяються на первинні – ті, які більше характеризують емоційну сферу особистості, і вторинні, які пов'язані із соціальними нормами й засновані на знаннях [12]. Прикладом вторинних актуальних здібностей є слухняність, надійність, акуратність тощо. Унаслідок впливу великої кількості чинників, від особливостей стосунків у батьківській родині до актуального конфлікту, між первинними і вторинними здібностями також виникає внутрішній конфлікт. Наприклад, між первинною здібністю терпіння і вторинною здібністю справедливості, коли особистість потрапляє в конфлікт між вихованим у себе в дитинстві терпінням і актуальною ситуацією, яка

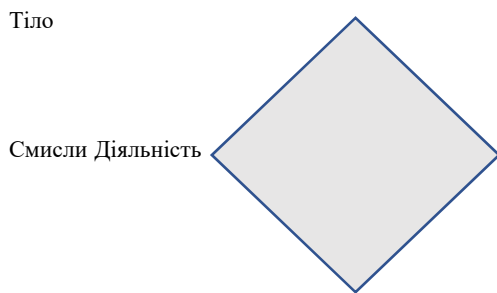


Рис. 1. Модель балансу, за Н. Пезешкіаном

транслює їй, що терпіння має свої межі й має корелювати зі справедливістю.

Такий внутрішній конфлікт також є дисбалансом. Але, згідно з підходом Н. Пезешкіана, цей конфлікт є ілюстрацією не тільки того, через що людина не відчуває психологічного благополуччя, але й джерела її подальшого зростання і реалізації. Вирішення внутрішнього конфлікту відкриває особистості нескінченні простори для створення власного бажаного життя, зменшення або знищення внутрішньої напруги, із прагненням відновити відчуття благополуччя у своєму житті.

Найбільш глибинним у позитивній психотерапії є базовий конфлікт. Він виникає через гіпер- або гіпопроявлену первинну актуальну здібність. Виникнення базового конфлікту аналізується в таких сферах, як Я, Ти, Ми та Пра-Ми. Особливості ставлення батьків до дитини, їх сприйняття дитини, відносини дитини із сиблінгами описують сферу Я. Сформована або несформована самоцінність, сприйняття свого тіла, відчуття себе бажаним і важливим – усі ці життєво важливі психологічні моменти є результатом того, що відбувалось у сфері Я.

Те, як батьки ставились одне до одного, є змістом сфери Ти. Якщо дитина не бачить і не відчуває між батьками кохання, гарного ставлення, взаємоповаги й підтримки, це може стати для неї в майбутньому фокусом труднощів в її особистих відносинах із партнером.

У сфері Ми звертається увага на те, як дитина бачила стосунки своїх батьків або інших значущих людей з іншими людьми, чи були в них друзі, як вони спілкувались, наскільки відкритими до контактів буди батьки.

Традиції, світогляд, родові зв'язки, ставлення батьків до релігії, світу описує сфера Пра-Ми. Вона також дає відповіді на такі питання: хто з батьків розповідав дитині про світ? Хто і як пояснював їй сенс базових понять життя? Як батьки ставились і бачили майбутнє?

Я, Ти, Ми, Пра-Ми – так звана модель наслідування або ідентифікації. Завдяки аналізу того, як кожен її елемент відбувався в житті особистості, де виникають конфлікти, де існує дефіцит або дисбаланс, ми приходимо до розуміння того, що впливає на поведінку особистості.

Модель балансу ми можемо використовувати для розуміння концепту психологічного благополуччя особистості. Згаданий нами вище погляд Н. Бредберна, що психологічне благополуччя можна розуміти як баланс позитивного і негативного афектів, тобто різних сторін і подій життя, приводить нас до доцільності такого бачення. Окрім цього, позитивна психотерапія дає нам цілісний погляд на особистість і її життя [13]. І саме цілісність феномену психологічного благополуччя, як

інтегративного поняття, яке об'єднує в собі різні сторони й виміри життя особистості, також підкреслює цю доцільність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
2. Diener Ed. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. № 3. URL: <https://ssrn.com/abstract=2162125>
3. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд психол. наук. Одеса, 2018. 270 с.
4. Шевчук В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 2. С. 71–76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>
5. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. 727 p.
6. Скрипаченко Т. Психологічні складові суб'єктивного благополуччя особистості. *Демократизація та гуманізація вітчизняного суспільства: досвід україно-канадської взаємодії* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 25 вересня 2019 р. / упор. : О. Пономаренко, О. Іщук. Запоріжжя : Copy Art, 2019, С. 89–90.
7. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268.
8. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
9. Карамушка Л. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції “Healthy Organizations”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № № 2–3 (29). С. 25–38. <https://doi.org/10.31108/2023.2.29.3>
10. Ханецька Н. Позитивна психотерапія : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2015. 84 с.
11. Pesechian N. In Search of Meaning. A Psychotherapy of Small Steps. Theory and Practice of a New Method. Germany : Wiesbaden, 2012. 206 p.
12. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії : довідник / перкл. з нім. М. Отенка ; за ред. С. Отенко. Київ : Талком, 2019. 192 с.
13. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі* : збірник матеріалів IX Науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, м. Одеса, 2–4 червня 2017 р. Одеса, 2017. С. 173–176.

Стаття надійшла в редакцію: 13.09.2025

Стаття прийнята: 26.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025