

РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Ніколаєв Леонід Олегович

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0001-6506-4871

Скляренко Сергій Русланович

магістр психології, асистент кафедри психології
Київського медичного університету
ORCID ID: 0000-0001-5159-752X

У статті здійснено теоретичний аналіз феномену асертивності як важливого компонента позитивної психотерапії в контексті вирішення сімейних конфліктів. Обґрунтовано актуальність дослідження проблеми конструктивного подолання подружніх суперечностей в умовах сучасних соціальних трансформацій, коли зростання емоційної напруженості та дефіцит навичок ефективної комунікації призводять до руйнування партнерських стосунків. Розглянуто асертивність як інтегровану особистісну якість, що визначає здатність відкрито і з повагою висловлювати власні думки, почуття та потреби, зберігаючи емоційну рівновагу й повагу до партнера, що є основою емоційно-комунікативної компетентності особистості. Проаналізовано концептуальні основи позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, зокрема три базові принципи: принцип надії на основі позитивного образу людини, балансу модель чотирьох сфер життя (тіло, діяльність, контакти, фантазія) та п'ятикроковий підхід до консультування й психотерапії, інтегровані транскультуральним аспектом. Систематизовано типи сімейних конфліктів (комунікативний, емоційний, рольовий, ціннісний, поведінковий) та визначено асертивні стратегії їх конструктивного вирішення через використання «Я-висловлювань», розвиток емпатії та саморегуляції. Розкрито механізми переробки конфліктів через призму позитивної психотерапії, де асертивність є дієвим засобом саморегуляції, профілактики ескаляції суперечностей та запобігання неадаптивним реакціям «втечі». Детально описано терапевтичні інструменти розвитку асертивності: тренінги асертивної поведінки, рольові ігри та психодраматичні вправи, техніки позитивної переінтерпретації за Н. Пезешкіаном, вправи на усвідомлення та збереження особистих меж. Доведено, що розвиток асертивності сприяє формуванню довіри, взаємоповаги, підвищенню психологічної зрілості партнерів, гармонізації сімейного життя та трансформації деструктивних форм взаємодії в конструктивні.

Ключові слова: асертивність, взаємодія, конфлікт, комунікація, позитивна психотерапія, партнерські стосунки, саморегуляція.

Nikolaiev L., Skliarenko S. DEVELOPMENT OF ASSERTIVENESS AS A COMPONENT OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY FOR FAMILY CONFLICTS

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of assertiveness as an essential component of positive psychotherapy in the context of resolving family conflicts. The study substantiates the relevance of investigating the problem of constructive resolution of marital disagreements under contemporary social transformations, when increasing emotional tension and deficiency of effective communication skills lead to the deterioration of partnership relationships. Assertiveness is examined as an integrated personal quality that determines the ability to express one's thoughts, feelings, and needs openly and respectfully while maintaining emotional balance and respect for one's partner, which constitutes the foundation of an individual's emotional and communicative competence. The article analyzes the conceptual foundations of N. Pesechskian's positive psychotherapy, particularly three core principles: the principle of hope based on a positive image of human nature, the balance model of four life dimensions (body, achievement, contact, fantasy), and the five-stage approach to counseling and psychotherapy, integrated through a transcultural aspect. The study systematizes types of family conflicts (communicative, emotional, role-related, value-based, behavioral) and identifies assertive strategies for their constructive resolution through the use of "I-statements", development of empathy, and self-regulation. The mechanisms of conflict processing are revealed through the lens of positive psychotherapy, where assertiveness serves as an effective means of self-regulation, prevention of conflict escalation, and avoidance of maladaptive "escape" reactions. Therapeutic tools for developing assertiveness are described in detail: assertive behavior training, role-playing and psychodramatic exercises, positive reinterpretation techniques according

to N. Pesechskian, and exercises for awareness and maintenance of personal boundaries. The study demonstrates that the development of assertiveness facilitates the formation of trust and mutual respect, enhances partners' psychological maturity, harmonizes family life, and transforms destructive forms of interaction into constructive ones.

Key words: assertiveness, interaction, conflict, communication, positive psychotherapy, partnership relationships, self-regulation.

Вступ. Проблема конструктивного вирішення сімейних конфліктів набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій. Зростання рівня емоційної напруженості, нестача навичок ефективного спілкування й психологічна негнучкість партнерів часто призводять до руйнування стосунків. У цьому контексті важливою умовою подолання конфліктів є розвиток асертивності – здатності відкрито і з повагою висловлювати власні думки, почуття й потреби.

Позитивна психотерапія, заснована Н. Пезешкіаном, пропонує новий погляд на конфлікт як на можливість для особистісного зростання й розвитку партнерства. Саме асертивність у межах цього підходу виконує роль важливого ресурсу, який сприяє формуванню довіри, самоповаги і взаєморозуміння в подружніх стосунках. Розвиток цієї якості дає змогу партнерам не лише ефективно висловлювати власну позицію, а й чути іншу сторону, зберігаючи емоційну рівновагу. У процесі позитивної психотерапії асертивна поведінка є дієвим механізмом саморегуляції і профілактики ескалації конфлікту.

Сімейні конфлікти часто мають глибинний характер, пов'язаний із відмінностями в цінностях, очікуваннях і способах задоволення потреб. Тому розвиток асертивності сприяє усвідомленню власних пріоритетів і прийняттю відповідальності за особисті реакції. Такий підхід дає змогу перетворити конфлікт із руйнівного чинника на джерело розвитку взаєморозуміння й взаємоповаги. Крім того, позитивна психотерапія акцентує увагу на балансі між чотирма сферами життя – тілом, діяльністю, контактами і фантазією, – що допомагає підтримувати гармонію в шлюбних відносинах. У цьому контексті асертивність забезпечує рівновагу між самовираженням і емпатією, між індивідуальними потребами й спільними цілями сім'ї. Отже, розвиток асертивності можна розглядати як важливий компонент позитивної психотерапії, що сприяє зміцненню партнерських стосунків, підвищенню психологічної зрілості й гармонізації сімейного життя.

Матеріали та методи. Феномен асертивності, різні аспекти її впливу на розвиток особистості, зокрема на якість сімейних взаємин, зниження рівня конфліктності, досліджують вітчизняні науковці, серед яких – Т. Дріга, І. Камінська, Т. Комар, В. Семиченко, В. Синюк, Е. Сколота, Х. Сторожук, Т. Ульянова та ін. Л. Ніколаєв розглядає асертивність як важливий показник адаптаційного потенціалу особистості, оскільки вона забезпечує здатність ефективно реагувати на стресові ситуації і зберігати внутрішню рівновагу у взаємодії з іншими [1]. Проблема кризових періодів життя особистості та її подолання засобами психологічного консультування вивчають І. Мігальчан, О. Руденко та ін. [2]; вплив психотерапевтичних методів на вирішення конфліктних ситуацій розглядають К. Галкіна, Т. Децюк, Т. Шестаковська та ін. [3]. Україна є одним зі світових лідерів у розвитку позитивної психотерапії [4]. У контексті позитивної психотерапії різні напрями психотерапевтичної практики досліджують О. Гірченко, Д. Гоголь, І. Гордієнко-Митрофанова, О. Сіренко та ін. [5; 6; 7]. З нагоди 70-річчя від дня народження Н. Пезешкіана, засновника позитивної психотерапії, у 2024 р. вийшла праця німецького психотерапевта Т. Корнбіхлера «Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур». Окрім німецького видання, книга була перекладена й надрукована лише в Україні [4]. У передмові до українського видання Л. Москаленко, президентка УАПП, зазначає: «У часи, коли мільйони українців опинилися в інших країнах чи стали внутрішньо переміщеними в інші регіони країни і змушені розпочати своє життя з початку на новому місці, приклад Носсрата Пезешкіана дає всім нам надію: він без жодної підтримки, нещодавно втративши свою матір, молодим студентом приїхав до Німеччини і не просто адаптувався до нової культури, а й збагатив її своїм східним досвідом» [4, с. 10].

Отримані дані про значущість асертивності для розвитку особистості й зниження сімейної конфліктності створюють підґрунтя для подальшого дослідження розвитку асертивності в контексті позитивної психотерапії.

Результати. Позитивна психотерапія (далі – ППТ) – це гуманістична модель, у центрі якої перебуває людина як цілісна система тілесних, емоційних, когнітивних і соціальних процесів (Пезешкіан, 1992) [8]. В інтерв'ю Т. Корнбіхлеру, відповідаючи на запитання «Що формує фундамент позитивної психотерапії?», Н. Пезешкіан зазначає, що ППТ «базується переважно на трьох принципах: перший – це принцип надії на основі позитивного образу людини; другий – це змістовний психодинамічний підхід, так звана “балансна модель”; третій принцип полягає в п'ятикроковому підході до консультування та психотерапії. Ці три ідеї пов'язані між собою транскультуральним аспектом» [4, с. 115–116].

У парадигмі позитивної психотерапії розвиток асертивності розглядається як важливий чинник конструктивного подолання сімейних конфліктів. Здатність до відкритого, але врівноваженого самовираження сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню взаємоповаги і відновленню гармонії

в подружній взаємодії. Як інтегрована якість асертивності визначає емоційно-комунікативну компетентність особистості і є захисним фактором від психологічних деструкцій у стосунках [9; 10]. Позитивна психотерапія розглядає асертивність як один із головних механізмів гармонізації взаємин, що дає змогу в сімейних стосунках партнерам конструктивно виражати почуття, обстоювати власні потреби без агресії і зберігати повагу до іншого. Т. Комар і В. Синюк зауважують, що розвинена здатність до рефлексії, емоційного самоконтролю і гнучкого мислення є основою гармонійної взаємодії [9]. Розвиток асертивності допомагає подружжю навчитися говорити про власні потреби без звинувачень, визнавати право партнера на іншу позицію, у сімейних конфліктах шукати рішення через діалог. Психологічна сутність конфлікту полягає у внутрішньоособистісному чи міжособистісному зіткненні протилежно спрямованих мотивів, потреб, цінностей, установок або інтересів. У сімейному контексті конфлікт є не лише проявом напруги чи суперечності, а й природним механізмом розвитку взаємин, який сигналізує про необхідність змін у способах спілкування, розподілі ролей чи задоволенні базових потреб партнерів (табл. 1) [2; 3; 6].

Таблиця 1

Типи сімейних конфліктів та асертивні стратегії їх подолання

Тип конфлікту	Основні прояви	Причини виникнення	Шляхи конструктивного вирішення через асертивність
Комунікативний	Непорозуміння, емоційна напруга, відсутність діалогу	Недостатні навички активного слухання, агресивна чи пасивна манера спілкування	Використання «Я-висловлювань», розвиток емпатії, здатність говорити про почуття без звинувачень
Емоційний	Ревнощі, образи, емоційне віддалення	Незадоволення потреби в підтримці, нерозуміння емоцій партнера	Тренування емоційної відкритості, розвиток саморегуляції, позитивна переінтерпретація емоцій партнера
Рольовий	Конфлікти щодо обов'язків і відповідальності в сім'ї	Порушення рівноваги ролей, нерівність в ухваленні рішень	Асертивне обговорення ролей, установлення справедливого розподілу завдань, компроміс без тиску
Ціннісний	Розбіжності у світогляді, вихованні дітей, фінансових пріоритетах	Відмінності життєвих установок, брак толерантності до іншої позиції	Позитивна переінтерпретація поглядів партнера, розвиток прийняття та взаємоповаги
Поведінковий	Конфлікти через стиль поведінки, звички чи реакції	Емоційна незрілість, низький рівень самоконтролю	Формування усвідомленої поведінки, розвиток навичок асертивного самовираження

Отже, усі типи конфліктів взаємопов'язані й впливають на якість сімейної взаємодії, потребуючи розвитку асертивності та емоційної компетентності для їх конструктивного вирішення. Застосування асертивних стратегій у позитивній психотерапії дає змогу трансформувати деструктивні форми взаємодії в конструктивні, сприяючи відновленню балансу між потребами партнерів і зміцненню сімейної системи.

У позитивній психотерапії, за визначенням І. Гордієнко-Митрофанової, механізми переробки конфліктів пояснюються через модель балансу (розроблена Н. Пезешкіаном), що охоплює чотири сфери життя: тіло, діяльність, контакти і фантазії. Асертивність допомагає гармонізувати ці сфери, запобігаючи «перекосам» і неадаптивним реакціям втечі – «втеча» у хворобу (соматизація), «втеча» в активну діяльність (раціоналізація), «втеча» в самотність або спілкування (ідеалізація або знецінення), у фантазії / майбутнє (заперечення)» [6, с. 143]. Ще один важливий механізм – орієнтація на ресурси, а не на дефіцити. Це допомагає зосередитися на сильних сторонах особистості й потенціалі подружжя, що підвищує самооцінку, зміцнює довіру та створює основу для конструктивної взаємодії [4; 5; 9]. І позитивна переінтерпретація конфлікту. З позиції ППТ, сімейний конфлікт є не патологією, а радше сигналом про дисбаланс між потребами партнерів. Він розглядається як можливість для особистісного зростання, переосмислення поведінкових патернів і розвитку ефективної комунікації. Терапевтична мета полягає не в пошуку винного, а у відновленні балансу й діалогу, що передбачає розвинену комунікативну компетентність, емпатію і готовність до спільного вирішення проблем, – це сприятиме зростанню взаєморозуміння і формуванню асертивної поведінки як основи гармонійної подружньої взаємодії [4; 6; 7; 8].

Розкриємо сутність терапевтичних інструментів розвитку асертивності як складника позитивної психотерапії сімейних конфліктів.

Тренінги асертивної поведінки спрямовані на формування навичок відкритого, впевненого й водночас доброзичливого самовираження, що є основою гармонійної комунікації між партнерами. Під

час тренінгів учасники вчаться усвідомлювати власні емоції, потреби й кордони, а також виражати їх без агресії чи пасивності – за допомогою техніки «Я-висловлювань», активного слухання та емпатичного реагування. Моделювання конфліктних ситуацій допомагає побачити звичні реакції, змінити деструктивні патерни спілкування і засвоїти ефективні стратегії поведінки [1; 2]. У контексті ППТ такі тренінги сприяють переосмисленню конфлікту не як загрози, а як можливості для розвитку взаєморозуміння і партнерства. На думку Л. Ніколаєва, засвоєні в процесі вправ асертивні навички допомагають знижувати рівень напруги в стосунках, формують здатність до конструктивного діалогу, підвищують самооцінку й відповідальність за власні дії [1]. Отже, тренінги асертивності є не лише інструментом поведінкових змін, а й терапевтичним засобом, що зміцнює психологічне здоров'я пари і підтримує розвиток позитивного ставлення до себе й партнера.

Рольові ігри й психодраматичні вправи дають змогу безпечно відтворювати й проживати типові ситуації взаємодії між партнерами. Учасники беруть на себе ролі, близькі до реальних життєвих сценаріїв – наприклад, партнера, який відчуває образу, або того, хто намагається висловити власні потреби. Це дає змогу побачити себе з боку, усвідомити звичні комунікативні реакції та спробувати асертивну поведінку як альтернативну стратегію. Психодраматичні вправи поглиблюють цей досвід, залучаючи емоційне проживання конфлікту, роботу з внутрішніми установками й невербальними проявами. Учасники вчаться висловлювати почуття прямо, зберігаючи повагу до партнера, а також приймати його позицію через техніку «обміну ролями» [2; 10]. З погляду позитивної психотерапії такі практики сприяють не лише корекції деструктивних моделей спілкування, а й розвитку емпатії, толерантності й здатності до саморефлексії. Рольові ігри та психодрама допомагають партнерам навчитися сприймати конфлікт як ресурс для самопізнання і взаємного зростання, формуючи основу для стабільних та гармонійних стосунків [3; 10].

Техніки позитивної переінтерпретації, за Н. Пезешкіаном, є центральним елементом позитивної психотерапії, спрямованим на зміну способу сприйняття подій, поведінки інших людей і власних реакцій. Ці техніки допомагають побачити за конфліктом можливість розвитку, навчання й поглиблення взаєморозуміння в стосунках. З погляду принципу позитивної інтерпретації Н. Пезешкіан пропонував дивитися на будь-яку рису, навіть «негативну», як на потенційно корисну, якщо її застосовувати у відповідному контексті. Наприклад, упертість може бути проявом наполегливості, а ревності – потреби в близькості. Такий підхід зменшує осуд і відкриває шлях до прийняття партнера [4; 5]. У техніці «Двоетапний процес переінтерпретації» на першому етапі відбувається усвідомлення негативного сприйняття ситуації або поведінки іншої людини (що саме викликає роздратування, образу, біль); на другому – знаходження позитивного сенсу в цій поведінці: що нею людина намагається досягти (турботи, уваги, контролю, безпеки). Це дає змогу перейти від реакції до розуміння [8]. Через «Баланс чотирьох сфер життя» Н. Пезешкіан наголошував, що позитивна переінтерпретація допомагає відновити баланс між тілесною, досягальною, контактною і духовною сферами. Коли конфлікт сприймається не як загроза, а як сигнал дисбалансу, партнери вчаться конструктивно його вирішувати [6]. Переінтерпретація через приклади і метафори – це коли психотерапевт може використовувати притчі, історії чи гумор, щоб допомогти клієнтам подивитися на ситуацію під іншим кутом. Мета – не заперечити проблему, а розширити її значення, знайти в ній ресурс і навчальний досвід [4]. Ще одна техніка – зміна фокусу уваги з провини на відповідальність. Замість пошуку винного Н. Пезешкіан пропонує фокусуватися на тому, що кожен із партнерів може зробити для покращення ситуації [6]. Це підтримує асертивну позицію – «я маю право і відповідальність змінювати свою поведінку». Отже, техніки позитивної переінтерпретації допомагають подружжю не тільки зменшити емоційне напруження, а й навчитися бачити в суперечностях точки зростання, зміцнюючи тим самим довіру, повагу та асертивність у взаєминах.

Вправи на усвідомлення і збереження особистих меж посідають одне з головних місць у розвитку асертивності як складника позитивної психотерапії сімейних конфліктів, адже саме чітке розуміння власних меж дає змогу людині зберігати психологічну цілісність і гармонійно взаємодіяти з партнером. Такі вправи, як уважають дослідники (К. Галкіна, О. Гірченко, Т. Децюк, Т. Шестаковська та ін.), спрямовані на розвиток самоусвідомлення, розпізнавання власних потреб, почуттів і лімітів у спілкуванні. Вони допомагають людині зрозуміти, де закінчується її відповідальність і починається відповідальність партнера, що зменшує ризик емоційного виснаження або залежних стосунків. У процесі виконання вправ учасники вчаться відмовляти без почуття провини, відкрито говорити про свої бажання та дискомфорт, використовувати асертивні формули типу «Я відчуваю... коли... і хотів / хотіла б, щоб ...». Це формує здатність до конструктивного самозахисту без агресії чи пасивності [3; 5].

На нашу думку, такі практики в ракурсі позитивної психотерапії сприяють формуванню внутрішнього балансу між «давати» й «отримувати», що є важливою умовою емоційно зрілих стосунків. Усвідомлення власних меж дає змогу не лише зменшити конфліктність, а й вибудувати взаємоповагу, довіру й безпечну комунікацію в парі – тобто саме те середовище, у якому асертивність може розвиватися й підтримуватися природним шляхом.

Висновки. Отже, асертивність є важливою особистісною характеристикою, що забезпечує відкрити, поважну й емоційно врівноважену взаємодію між партнерами та сприяє гармонійним стосункам у сім'ї. У парадигмі позитивної психотерапії вона постає як ресурс гармонізації відносин і профілактики конфліктів. Концепція ППТ розглядає конфлікт як можливість для особистісного й міжособистісного розвитку, а розвиток асертивності – як механізм збереження психологічного балансу у взаєминах. Балансна модель Н. Пезешкіана демонструє, що гармонізація тілесної, діяльнісної, контактної і духовної сфер сприяє зниженню напруги й формуванню конструктивного спілкування між партнерами. Так, розвиток асертивності як компонента позитивної психотерапії можна розглядати як ефективний напрям підвищення якості сімейного життя, профілактики конфліктів і формування культури партнерських взаємин. Перспективи подальших досліджень убачаються у створенні тренінгових програм розвитку асертивності для подружніх пар та емпіричному вивченні ефективності цього підходу в системі сімейної психотерапії.

Література:

1. Ніколаєв Л. О., Пополітова А. В. Адаптивний потенціал особистості в сучасному психологічному пізнанні. *Психологічні студії*. 2025. № 2. С. 139–145. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.18>
2. Руденко О. В., Ніколаєв Л. О., Мігальчан І. О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 1345–1359. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1345-1359](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1345-1359)
3. Децюк Т., Шестаковська Т., Галкіна К. Синергетика психотерапевтичних методів, тренінгових технологій і сімейної психології: міждисциплінарний підхід. *Психологічні тревелогі*. 2025. № 2. С. 276–292. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-27>
4. Корнібхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава: Астроя, 2024. 197 с.
5. Гірченко О. Л. Позитивна психотерапія: навч.-метод. посіб. Чернівці: Нац. університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка», 2023. 86 с.
6. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ: ГО «МНГ», 2022. 221 с.
7. Сіренко О. М. Історія становлення позитивної психотерапії, як окремого напрямку психології (друга половина ХХ-початок ХХІ ст.). *Історія науки і техніки*. 2018. Т. 8. Вип. 2(13). С. 515–526. [https://doi.org/10.32703/2415-7422-2018-8-2\(13\)-515-526](https://doi.org/10.32703/2415-7422-2018-8-2(13)-515-526)
8. Pezeshkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. 1992. New York: Springer.
9. Комар Т., Синюк В. Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. Вип. 4. С. 36–43. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.05>
10. Ульянова Т. Ю. Асертивні тенденції конфліктності. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 200–206. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6163> (дата звернення: 08.10.2025).

References:

1. Nikolaiev, L. O., & Popolitova, A. V. (2025). Adaptive potential of personality in contemporary psychological cognition. *Psychological studies*, 2, 139–145. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.18> [in Ukrainian].
2. Rudenko, O. V., Nikolaiev, L. O., & Mihalchan, I. O. (2023). Fenomen kryzy serednoho viku ta yii podolannia zasobamy psykholohichnoho konsultuvannia [The phenomenon of midlife crisis and its overcoming through psychological counseling]. *Naukovi perspektivy*, 11(41), 1345–1359. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1345-1359](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1345-1359) [in Ukrainian].
3. Detsiuk, T., Shestakovska, T., & Halkina, K. (2025). Synerhetyka psykhoterapevtychnykh metodiv, treninhovykh tekhnolohii i simeinoi psykholohii: mizhdystsyplinarnyi pidkhid [Synergy of psychotherapeutic methods, training technologies and family psychology: An interdisciplinary approach]. *Psykholohichni travelohy*, 2, 276–292. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-27> [in Ukrainian].
4. Kornbichler, T. (2024). Nossrat Pezeshkian. Skhid – Zakhid: pozytyvna psykhoterapiia v dialozi kultur [Nossrat Peseschkian. East – West: Positive psychotherapy in the dialogue of cultures]. (M. Peseschkian & H. Peseschkian, Contributors). (2nd ed.). Poltava: Astraia [in Ukrainian].
5. Hirchenko, O. L. (2023). Pozytyvna psykhoterapiia: navchalno-metodychnyi posibnyk [Positive psychotherapy: Educational-methodical manual]. Chernihiv: National University “Chernihiv Collegium named after T.H. Shevchenko” [in Ukrainian].
6. Hordiienko-Mytrofanova, I., & Hohol, D. (2022). Pozytyvna psykhoterapiia: navchalnyi posibnyk z psykhoterapevtychnykh praktyk rozvytku usvidomlenoi stresostikosti [Positive psychotherapy: Educational manual on psychotherapeutic practices for developing conscious stress resilience]. Kyiv: HO “MNH” [in Ukrainian].
7. Sirenko, O. M. (2018). Istoriia stanovlennia pozytyvnoi psykhoterapii, yak okremoho napriamku psykholohii (druga polovyna XX-pochatok XXI st.) [History of positive psychotherapy formation as a separate direction of psychology (second half of the 20th – early 21st century)]. *Istoriia nauky i tekhniki*, 8(2(13)), 515–526. [https://doi.org/10.32703/2415-7422-2018-8-2\(13\)-515-526](https://doi.org/10.32703/2415-7422-2018-8-2(13)-515-526) [in Ukrainian].
8. Pezeshkian, N. (1992). Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method. New York: Springer.
9. Komar, T., & Syniuk, V. (2024). Asertyvnist yak kliuchovyi faktor harmonizatsii vzaiemyn u sotsiumi [Assertiveness as a key factor in harmonizing relationships in society]. *Naukovi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriiia “Pedahohika. Psykholohiia”*, 4, 36–43. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.05> [in Ukrainian].
10. Ulianova, T. Yu. (2015). Asertyvni tendentsii konfliktnosti [Assertive tendencies of conflict]. *Nauka i osvita*, 10, 200–206. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6163> (accessed: 08.10.2025) [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025
Статтю прийнято до публікації 02.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025