

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2023-4.12>

Алла ЛИТВИНЧУК

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Поліський національний університет
lytvynchukalla@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9805-7416

Анжела МОЖАР

магістрантка другого року навчання спеціальності 053 «Психологія»,
Поліський національний університет
mozhar.anzhela@gmail.com
ORCID: 0009-0005-0812-0837

Оксана РУДЕНЧЕНКО

магістрантка другого року навчання спеціальності 053 «Психологія»,
Поліський національний університет
kseniyarudenchenko@gmail.com
ORCID: 0009-0007-7294-208X

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЮ КРИЗОЮ В ЖІНОК

Анотація. *Мета статті* – дослідити та обґрунтувати важливість використання позитивної психотерапії як ефективного засобу управління екзистенційною кризою в жінок. *Стаття* спрямована на висвітлення того, як позитивна психотерапія може слугувати інструментом підтримки та сприяти особистісному розвитку жінок у сучасному суспільстві. **Методологія дослідження.** Припускалося, що низький рівень задоволення життям, а також високий рівень тривоги та депресії є сукупними ознаками екзистенційної кризи в жінок. Уважалося, що позитивна психотерапія є ефективним методом для роботи з екзистенційною кризою у жінок. Як психодіагностичний інструментарій використано дві методики: SWLS та HADS. Методика SWLS (Шкала задоволення життям) – інструмент, розроблений Едом Дієнером (Ed Diener) та Робертом Еммонсом (Robert Emmons), призначений для вимірювання рівня задоволення життям. SWLS широко використовують у психологічних та соціологічних дослідженнях як об'єктивний показник якості життя. Методика містить п'ять питань, спрямованих на оцінку загального задоволення життям, і використовується для визначення психологічного благополуччя та якості життя. Методика HADS (Шкала тривожності та депресії в лікарні) є інструментом для визначення рівня тривоги та депресії. Створена Робертом Спітцером (Robert Spitzer), Джоном К. Вільямсом (John K. Williams) та Стюартом Ю. Бріггсом (Stuart Y. Briggs), вона призначена для ефективного виявлення тривожності та депресії в пацієнтів. **Наукова новизна** полягає в дослідженні результативності методу позитивної психотерапії в роботі з екзистенційними кризами жінок. **Висновки.** Після повторного діагностичного аналізу результатів виявлено позитивні трансформації в особистісному розвитку досліджуваних, які зазнали психологічного супроводу за методом позитивної психотерапії під час кризового періоду. Зокрема, учасниці групи проявили покращення у своїх поточних навичках, розширили сферу управління конфліктами, розвинули оптимістичні моделі наслідування та зазнали підвищення рівня задоволеності життям, супроводжуване зменшенням рівня тривоги й депресії. Це вказує на загальний позитивний вплив позитивної психотерапії на особисті ресурси досліджуваних жінок, які здатні подолати кризові ситуації.

Ключові слова: позитивна психотерапія, екзистенційна криза, дорослий вік, особистісне зростання, результативність.

Alla LYTUVYNCHUK

PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department of Psychology,
Polissia National University
lytvynchukalla@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9805-7416

Anzhela MOZHAR

second year Master's Student in specialty 053 "Psychology",

Polissia National University

mozhar.anzhela@gmail.com

ORCID: 0009-0005-0812-0837

Oksana RUDENCHENKO

second year Master's Student in specialty 053 "Psychology",

Polissia National University

kseniyarudenchenko@gmail.com

ORCID: 0009-0007-7294-208X

POSITIVE PSYCHOTHERAPY AS A METHOD OF DEALING WITH FEMALE EXISTENTIAL CRISIS

Abstract. The purpose of the article is to study and substantiate the importance of using positive psychotherapy as an effective means of managing existential crisis in women. The article is aimed at highlighting how positive psychotherapy can serve as a tool to support and promote the personal development of women in modern society. **Research methodology.** It was assumed that low levels of life satisfaction, as well as high levels of anxiety and depression, are a combined sign of an existential crisis in women. It was believed that positive psychotherapy is an effective method for dealing with existential crisis in women. Two methods were used as psychodiagnostic tools: SWLS and HADS. The SWLS (Scale of Life Satisfaction) is a tool developed by Ed Diener and Robert Emmons to measure the level of life satisfaction. The SWLS is widely used in psychological and sociological research as an objective measure of quality of life. It consists of five questions aimed at assessing overall life satisfaction and is used to determine psychological well-being and quality of life. The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) is a tool for measuring anxiety and depression. Created by Robert Spitzer, John K. Williams, and Stuart Y. Briggs, it is designed to effectively detect anxiety and depression in patients. **The main results** are as follows. The scientific novelty is to study the effectiveness of the method of positive psychotherapy in dealing with women's existential crises. **Conclusions.** After a repeated diagnostic analysis of the results, positive transformations in the personal development of the subjects who received psychological support using the method of positive psychotherapy during the crisis period were revealed. In particular, the group members showed improvements in their current skills, expanded their conflict management, developed optimistic role models, and experienced an increase in life satisfaction, accompanied by a decrease in anxiety and depression. This indicates the overall positive impact of positive psychotherapy on the personal resources of the women studied, which are able to overcome crisis situations.

Key words: positive psychotherapy, existential crisis, adulthood, personal growth, resilience.

Постановка проблеми. Складна соціально-економічна ситуація, що виникла після повномасштабного вторгнення росії в Україну, призвела до загострення кризових станів, у яких може опинитися особистість. Позитивна психотерапія є важливим методом управління екзистенційною кризою в жінок. Цей підхід актуальний завдяки своїй спрямованості на розвиток позитивних аспектів особистості та зосередженню на внутрішніх ресурсах. У сучасному світі, де стрес і труднощі стають невіддільною частиною життя, позитивна психотерапія допомагає знаходити радість та задоволення навіть у складних ситуаціях.

Досліджувана тема реалізується на перетині двох важливих аспектів: психотерапевтичного впливу та жіночого досвіду. Жінки, які потрапляють у екзистенційну кризу, можуть відчувати себе втраченими в сучасному суспільстві.

Позитивна психотерапія спрямована на підтримку психічного здоров'я та допомагає перетворити негативний досвід у можливість для особистісного зростання.

Методика позитивної психотерапії містить різноманітні практики, як-от глибоке вивчення внутрішніх переконань, розвиток самосвідомості та активне використання позитивного мислення. Це допомагає жінкам знаходити нові шляхи у своєму житті та бачити позитивні аспекти навіть у важких моментах.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Дослідження екзистенційних криз у жінок привертали увагу низки видатних психологів. Однак у сфері екзистенційної психології не спостерігається конкретних досліджень, спеціалізованих тільки на аналізі криз жінок. Натомість багато вчених, працюючи в галузі психотерапії, освіти та соціальної психології, досліджували

екзистенційні аспекти життя як загалом, так і в контексті конкретних соціокультурних, гендерних та індивідуальних контекстів [6; 9].

Серед психологів, чия робота могла бути застосована до розуміння екзистенційних криз у жінок, можна вказати на Жана Поля Сартра (Jean-Paul Sartre) та Сімона де Бовуар (Simone de Beauvoir), які у своїх філософських та психологічних творах розглядали аспекти свободи, вибору та сенсу в житті [15].

За останні десятиліття сучасні психотерапевти та дослідники, як-от Айн Рен (Irvin D. Yalom), Ролло Мей (Rollo May), Віктор Франкл (Viktor Frankl) та Ірвінг Дж. Ялом (Irving D. Yalom), допомагали в розвитку концепцій екзистенційної терапії, які можуть бути застосовані до розуміння та роботи з екзистенційними кризами жінок [13; 14].

Екзистенційні кризи в психології можна класифікувати за кількома категоріями. Екзистенційна нестійкість (англ. *existential instability*) – стан, за якого індивід відчуває невпевненість та недостатність у власному існуванні, що може призводити до внутрішньої конфліктності та стресового стану. Стан, коли жінки відчувають невпевненість у власному існуванні через соціокультурні впливи, пов'язані з ролями та очікуваннями, що може призводити до внутрішньої дисгармонії.

Екзистенційна втрата (англ. *existential loss*) – психологічний дисбаланс, що виникає внаслідок втрати сенсу життя або значущих елементів життєвого контексту, що може призвести до почуття безпомічності та психічної дистресу. Виникнення психологічного дисбалансу через втрату сенсу материнства або конфлікт між особистісним існуванням і материнськими обов'язками.

Екзистенційна аномія (англ. *existential apomie*) – стан, коли особистісні цінності та переконання індивіда не відповідають загальноприйнятим соціокультурним нормам, що порушує гармонію між індивідом та соціумом. Жіночі цінності та переконання не узгоджуються із загальноприйнятими стереотипами чи соціокультурними нормами, що порушує внутрішню рівновагу.

Екзистенційна вразливість (англ. *existential vulnerability*) – схильність індивіда до реагування на екзистенційний стрес та кризові ситуації зі збільшеною емоційною реакцією й

психічною нестійкістю. Схильність жінок до реакції на екзистенційний стрес з підвищеною емоційною вразливістю та можливістю дистресу.

Екзистенційне відчуття пустоти (англ. *existential void*) – сприйняття порожнечі та відсутності сенсу у власному існуванні, що може виникати внаслідок втрати цілей, інтересів чи значущих зв'язків. Ці екзистенційні кризи можуть взаємодіяти та впливати на психічний стан індивіда, викликаючи різноманітні прояви душевного неврівноваження. Відчуття власної порожнечі та відсутності сенсу, пов'язане із сексуальними аспектами життя жінок, що може виникнути внаслідок дисгармонії між інтимними потребами та соціокультурними нормами.

Психотерапевти використовують різноманітні методи для роботи з екзистенційними кризами, зокрема:

- людиноцентрована терапія (підхід Карла Роджерса). Цей метод акцентується на створенні емпатичного та неприрівняного терапевта, який надає клієнту можливість виражати свої емоції та думки. Це сприяє самовиявленню й розумінню внутрішніх конфліктів, які можуть виникати під час екзистенційних криз;

- психодинамічна терапія. Орієнтована на вивчення невідомих аспектів особистості, розкриття психічних механізмів оборони та роботу з підсвідомими конфліктами, що може допомогти зрозуміти глибинні фактори, що впливають на екзистенційні кризи;

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Фокусується на ідентифікації та зміні деструктивних мислених схем та практиках, які можуть призводити до екзистенційних криз. Розвиває навички управління стресом та позитивного мислення;

- екзистенційна терапія. Спеціально розроблена для роботи з екзистенційними проблемами, ця форма терапії допомагає клієнтові знаходити сенс і значення власного існування. Використовується для вивчення сенсорно-емоційного виміру життя та створення сенсуальної гармонії;

- гештальттерапія. Сприяє виявленню блоків та невирішених конфліктів у відчуттях та думках, а також працює з розвитком самосвідомості та самоприйняття;

- емоційно орієнтована терапія. Базується на розумінні та вираженні емоцій, що може

бути особливо важливим для роботи з екзистенційними кризами, які часто пов'язані з глибокими почуттями сенсу та значущості.

Ці методи можуть використовуватися окремо або комбінуватися залежно від індивідуальних потреб та контексту конкретного клієнта [14; 15].

Особливо значущим у роботі з екзистенційними кризами дослідники вважають метод позитивної психотерапії. Оскільки позитивна психотерапія є підходом, спрямованим на розвиток позитивних аспектів особистості, що акцентує увагу на ресурсах та можливостях [1; 3; 5]. Як метод роботи з кризами, вона використовує позитивні психологічні стратегії для зміцнення емоційного стану та покращення загального благополуччя клієнта. Основні принципи та методи позитивної психотерапії передбачають:

– фокус на силу та ресурси. Позитивна психотерапія спрямована на виявлення та розвиток сильних сторін особистості. Терапевт сприяє усвідомленню власних ресурсів та можливостей клієнта, щоб допомогти йому знаходити ефективні стратегії подолання кризи;

– культивування позитивних емоцій. Техніки для збільшення позитивних емоцій, як-от вдячність, радість та задоволення, допомагають клієнтові підтримувати емоційну стійкість та оптимізм під час кризових ситуацій [8];

– цілепокладання та планування майбутнього. Робота над визначенням цілей та створенням планів на майбутнє може слугувати мотивацією та виявляти позитивний розвиток подій, допомагаючи клієнту зосередитися на перспективах покращення [7];

– розвиток самосвідомості та самоприйняття. Позитивна психотерапія сприяє вивченню власних переконань та стереотипів, а також підвищенню самосвідомості та самоприйняття. Це може допомогти клієнту зрозуміти свої реакції на кризові ситуації та змінити негативні мисленнєві патерни;

– використання позитивного мислення. Техніки позитивного мислення допомагають клієнту перепрограмувати негативні думки та уникати страхів і песимізму. Вони сприяють зміцненню психічного стану та створюють позитивний внутрішній діалог [12];

– використання креативних методів. Застосування творчих технік, як-от мистецтво,

музика або письмо, може допомогти клієнту висловити свої почуття та знайти альтернативні способи вираження емоцій.

Мета статті полягає в розкритті та обґрунтуванні важливості застосування позитивної психотерапії як ефективного методу управління екзистенційною кризою в жінок. Стаття спрямована на висвітлення того, як позитивна психотерапія може слугувати інструментом підтримки та сприяти особистісному розвитку жінок у сучасному суспільстві. Основні завдання містять: розуміння екзистенційної кризи в жінок (аналіз факторів, що призводять до екзистенційної кризи і жінок, зокрема, у зв'язку з ролями, стереотипами та соціокультурними впливами); вивчення позитивної психотерапії як методу (огляд основних принципів та технік позитивної психотерапії, як-от фокус на позитивних аспектах, розвиток особистісного потенціалу та підвищення самосвідомості); роль психотерапевта та самостійного розвитку (обговорення важливості співпраці з психотерапевтом та самостійного застосування позитивних підходів для подолання екзистенційної кризи).

Виклад основного матеріалу. Сформульовано припущення, що низький рівень задоволеності життям, а також високий рівень тривоги та депресії є інтегральними ознаками екзистенційної кризи в жінок. Позитивна психотерапія є дієвим методом у роботі з екзистенційною кризою в жінок.

Як психодіагностичний інструментарій вибрано методу SWLS (Satisfaction with Life Scale) [10]. Це інструмент, розроблений Едом Дієнером (Ed Diener) та Робертом Еммонсом (Robert Emmons) для вимірювання задоволення життям. Цей інструмент став широко використовуваним у психологічних дослідженнях та соціологічних вимірах як об'єктивний показник якості життя. Методика SWLS містить п'ять питань, спрямованих на оцінку загального задоволення життям. Методика SWLS є короткою, легко адмініструється й широко використовується для оцінки загального психологічного благополуччя та якості життя [10].

Методика HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) – це інструмент для визначення рівня тривожності та депресії [11]. Була розроблена Робертом Спітцером (Robert Spitzer), Джоном К. Вільямсом (John K.

Williams) та Стюартом Ю. Бріггсом (Stuart Y. Briggs) із метою надати ефективний інструмент для виявлення тривожності та депресії [11].

Організація дослідження: заплановано та здійснено попередній і повторний зрізи даних. Після попереднього зрізу психологічний супровід у період кризи методом позитивної психотерапії на розвиток особистісних ресурсів здійснювали психологи, які є сертифікованими спеціалістами-практиками у відповідному методі.

Програма психологічного супроводу жінок під час кризового періоду охоплювала п'ять етапів [2; 4], які передбачали:

- вступ до позитивної психотерапії та самопізнання – розгляд основ позитивної психотерапії та сприяння самопізнанню через застосування моделей позитивної психотерапії;
- актуальні здібності (первинні і вторинні) – акцент на вивченні актуальних здібностей та розрізненні їх на первинні та вторинні;
- п'ятикрокова модель самопомоги (стадія дистанціювання, інвентаризація, ситуативне схвалення, вербалізація, розширення цілей) – становить п'ятикрокову модель самопомоги, охоплюючи етапи дистанціювання, інвентаризації, ситуативного схвалення, вербалізації та розширення цілей;
- зміна концепцій (техніки позитивної психотерапії) – розгляд процесу зміни концепцій та використання технік позитивної психотерапії;

– зв'язність життєвого шляху – аналіз поняття зв'язності життєвого шляху та розкриває його значення.

Розподіл досліджуваних жінок за рівнями задоволеності життям представлено в таблиці 1.

Відповідно до даних, представлених у таблиці 1, наслідок формувального експерименту виявився сприятливим для рівнів задоволення життям у досліджуваних. Позитивна динаміка проявилася в збільшенні показників задоволеності життям серед тих осіб, які мали середні, вищі за середній і високі рівні вимірюваних показників, тоді як відсоток осіб з низьким та нижчим за середній рівнями вимірюваних показників зменшився ($p \leq 0,05$). Це свідчить про позитивний вплив формувального експерименту на загальний психологічний стан та задоволеність життям у досліджуваних.

Розподіл досліджуваних жінок за формами вираженості тривоги / депресії представлено в таблиці 2.

Згідно з результатами, представленими в таблиці 2, відзначено позитивну динаміку вираженості тривоги / депресії в досліджуваних жінок після формувального експерименту. Зафіксовані позитивні зміни відображаються в збільшенні кількості осіб з низьким рівнем вираженої тривоги / депресії серед досліджуваних жінок та зменшенні кількості осіб з помірною та важкою формою тривоги / депресії ($p \leq 0,05$). Ці результати підтверджують, що формувальний вплив позитивно діє на рівні вираженості тривоги / депресії серед досліджуваних жінок.

Таблиця 1

Показники задоволеності життям досліджуваних жінок до та після роботи в методі позитивної психотерапії

Рівні задоволеності життям	Показники до впливу (%)	Показники після впливу (%)
високий	13	13
вищий за середній	21	24
середній	24	21
нижчий за середній	27	28
низький	15	14

Таблиця 2

Показники вираженості тривоги / депресії у досліджуваних жінок (за HADS) до та після роботи в методі позитивної психотерапії

Форми вираженості тривоги / депресії	Показники до впливу (%)	Показники після впливу (%)
важка форма тривоги / депресії	3	3
помірно виражена тривога / депресія	36	33
слабко виражена тривога / депресія	34	36
відсутність достовірно виражених симптомів	27	28

Висновки. Загальна інтерпретація результатів повторного діагностичного зрізу вказує на позитивні трансформації в особистісному розвитку досліджуваних осіб унаслідок психологічного супроводу, здійсненого за допомогою методу позитивної психотерапії під час переживання кризового періоду. Зокрема, учасниці групи відзначилися позитивною динамікою щодо своїх актуальних здібностей,

розширенням сфери управління конфліктами, формуванням оптимістичних моделей наслідування, а також підвищенням рівня задоволеності життям та зменшенням рівня вираженості тривоги / депресії. Це свідчить про загальний позитивний вплив позитивної дії на особистісні ресурси досліджуваних жінок щодо їхньої спроможності подолати кризові ситуації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бригадир М. Б. Особливості роботи з кризою в позитивній психотерапії. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 73–75.
2. Гордієнко-Митрофанова І. В., Гоголь Д. М. Позитивна психотерапія. 2022.
3. Карпенко Є. В. Позитивна психотерапія в роботі з макropsихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта. С. 129.
4. Мельничук А. Ю., Комар Т. В. П'ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Вчені записки*. 2022. С. 320–265.
5. Мельничук І. Особливості застосування принципу надії у позитивній психотерапії для гармонізації розвитку особистості. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року): Збірник тез/За заг. ред. докт. психол. наук, доц. Ключек Л. В., докт. психол. наук, проф. Гейко ЄВ–Кропивницький: ЦДПУ, 2022. 209 с.*
6. Мельничук І. Я. Атрибути духовної кризи особистості. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2021. С. 47–49.
7. Отенко С. А. Позитивна психотерапія як сучасна теоретична основа соціалізації. *Редакційна колегія*. 2021. 45.
8. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. С. 185–193.
9. Сіра Л. Подолання екзистенційних криз на шляху до щастя: метаантропологічний підхід. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. 25(2), С. 57–64.
10. Arrindell W. A., Meeuwesen L., Huyse F. J. The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric properties in a non-psychiatric medical outpatients sample. *Personality and individual differences*. 1991. 12(2), 117–123.
11. Crawford J. R., Henry J. D., Crombie C., & Taylor E. P. Normative data for the HADS from a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 2001. 40(4), 429–434.
12. Dankevych V., Kolomiiets T., Lytvynchuk A. Mental health of rural communities in wartime conditions. *Věda a perspektivy*, 2023. (6 (25)).
13. Rashid T. Positive psychotherapy. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1–8). Cham: Springer International Publishing. 2020.
14. Seligman M. E. Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*. 2019. 15, 1–23.
15. Siadatian Arani S. H., Ashori M., Faramarzi S., Norouzi G., Spencer L. J. The effect of Positive Psychotherapy Program on forgiveness and happiness orientations among mothers of adolescents with hearing loss. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2021. 11(2), 139–162.

REFERENCES:

1. Bryhadyr, M.B. (2022). *Osoblyvosti roboty z kryzoiu v pozytyvni psykhoterapii [Features of working with crisis in positive psychotherapy]*. Naukovi proiekty sotsialno-humanitarnoho fakultetu ZUNU, 73–75. [in Ukrainian]
2. Hordiienko-Mytروفanova, I.V., & Hohol, D.M. (2022). *Pozytyvna psykhoterapiia [Positive psychotherapy]*. [in Ukrainian]
3. Karpenko, Ye.V. *Pozytyvna psykhoterapiia v roboti z makropsykhotravmamy y ekzystentsiinymy pytanniamy kliienta [Positive psychotherapy in dealing with macro-psychotrauma and existential issues of the client]* 129. [in Ukrainian]
4. Melnychuk, A.Yu., & Komar, T.V. (2022). *Piatykrokovyi alhorytm provedennia supervizii fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu zasobamy pozytyvnoi psykhoterapii N. Pezeshkiana [A five-step algorithm of supervision of socioeconomic specialists by means of positive psychotherapy by N. Pezeshkian]*. *Vcheni zapysky*, 320–265. [in Ukrainian]
5. Melnychuk, I. (2022). *Osoblyvosti zastosuvannia pryntsypu nadii u pozytyvni psykhoterapii dlia harmonizatsii rozvytku osobystosti [Peculiarities of applying the principle of hope in positive psychotherapy to harmonize personality*

development]. *Tsilisnyi pidkhid u psykholohii osobystosti: osoblyvosti teorii ta praktyky. Materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain konferentsii* (25 liutoho 2022 roku): Zbirnyk tez/Za zah. red. dokt. psykhol. nauk, dots. Klochek LV, dokt. psykhol. nauk, prof. Heiko YeV–Kropyvnytskyi: TsDPU. 209 s. [in Ukrainian]

6. Melnychuk, I. Ya. (2021). Atrybuty dukhovnoi kryzy osobystosti. [Attributes of a spiritual crisis of the individual]. *Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kropyvnytskyi: FOP Piskova MA, 47–49. [in Ukrainian]

7. Otenko, S.A. (2021). *Pozytyvna psykhoterapiia yak suchasna teoretychna osnova sotsializatsii [Positive Psychotherapy as a Modern Theoretical Framework for Socialization]*. Redaktsiina kolehiia, 45. [in Ukrainian]

8. Serdiuk, L.Z., & Zaviriukha, V.V. (2018).pozytyvna psykhoterapiia v sprianni psykholohichnomu blahopoluchchiu osobystosti. [Positive psychotherapy in promoting psychological well-being]. *Aktualni problemy psykholohii*, 185–193. [in Ukrainian]

9. Sira, L. (2022). Podolannia ekzystentsiinykh kryz na shliakhu do shchastia: metaantropolohichni pidkhid [Overcoming existential crises on the way to happiness: a meta-anthropological approach]. *Naukovo-teoretychnyi almanakh Hrani*, 25(2), 57–64. [in Ukrainian]

10. Arrindell, W.A., Meeuwesen, L., & Huyse, F.J. (1991). The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric properties in a non-psychiatric medical outpatients sample. *Personality and individual differences*, 12(2), 117–123. [in English]

11. Crawford, J.R., Henry, J.D., Crombie, C., & Taylor, E.P. (2001). Normative data for the HADS from a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 40(4), 429–434. [in English]

12. Dankevych, V., Kolomiets, T., & Lytvynchuk, A. (2023). Mental health of rural communities in wartime conditions. *Věda a perspektivy*, (6 (25)). [in English]

13. Rashid, T. (2020). Positive psychotherapy. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1–8). Cham: Springer International Publishing. [in English]

14. Seligman, M.E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15, 1–23. [in English]

15. Siadatian Arani, S.H., Ashori, M., Faramarzi, S., Norouzi, G., & Spencer, L. J. (2021). The effect of Positive Psychotherapy Program on forgiveness and happiness orientations among mothers of adolescents with hearing loss. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 11(2), 139–162.