Section: Preliminary Studies in Positive Psychotherapy (PPT)

Використання технік Позитивної психотерапії (ППТ) у роботі з психоемоційними станами жінок, які перебувають в складних життєвих обставинах

Use of Positive Psychotherapy (PPT) Techniques in Working with the Psycho-Emotional States of Women Who are in Difficult Life Circumstances

Анастасія Надзі

[Anastasiia Nadzi]

National Mediacal O. O. Bohomolets University,
6th year student, (Kyiv, Ukraine)
Email: doctor.nadzi@gmail.com
ORCID: 0009-0006-9329-7350

Received 20.10.2025
Accepted for publication 23.12.2025
Published 23.01.2026
DOI: 10.52982/lkj295

Анотація

Дане дослідження має на меті теоретично та експериментально дослідити ефективність використання технік позитивної психотерапії (PPT) у роботі з психоемоційними станами жінок, які перебувають в складних життєвих обставинах. У дослідженні взяли участь 50 жінок з різним життєвим досвідом, що забезпечило широту охоплення різних аспектів складних обставин. Зокрема, це були: мігрантки, які змушені були залишити свої домівки через війну, економічну нестабільність або інші причини. Вони зіткнулися з труднощами адаптації до нових умов, мовними бар'єрами, тривожністю щодо майбутнього; жінки, які залишилися проживати в умовах війни. Вони стикалися із фізичною небезпекою, страхом за життя близьких, емоційним виснаженням і постійним стресом; жінки, які зазнали інших видів життєвих труднощів.
Географічно вибірка охоплювала жінок, які проживають як у межах України, так і за її межами, що дало змогу порівняти психоемоційні стани в контексті життя у рідній країні та за кордоном. Результати можуть бути корисними для психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із цією категорією осіб, допомагаючи їм ефективніше справлятися з психоемоційними проблемами.

Ключові слова: психоемоційний стан, складні життєві обставини, позитивна психотерапія, тривожність, стрес

Abstract

This study aims to theoretically and experimentally investigate the effectiveness of using Positive Psychotherapy (PPT) techniques in working with the psycho-emotional states of women who are in difficult life circumstances. 50 women with diverse life experiences participated in the study, ensuring broad coverage of complex circumstances. In particular, these were: migrant women who were forced to leave their homes due to war, economic instability, or other reasons. They faced difficulties in adapting to new conditions, language barriers, anxiety about the future, and women who remained living in war

conditions. They faced physical danger, fear for the lives of loved ones, emotional exhaustion, and constant stress; women who have experienced other types of life difficulties.
Geographically, the sample included women living both within Ukraine and outside it, enabling comparison of psycho-emotional states in the context of life in their native country and abroad. The results can be useful for psychologists, psychotherapists, social workers, and other professionals who work with this category of individuals, helping them to cope more effectively with psycho-emotional problems.

Keywords: psychoemotional state, difficult life circumstances, Positive Psychotherapy, anxiety, stress

Вступ

У сучасному суспільстві багато жінок стикаються з важкими ситуаціями, такими як насильство, фінансова нестабільність, депресії або втрати. Такі обставини значно впливають на їхній психоемоційний стан, часто залишаючи тривалий вплив на їхню психологічну рівновагу та самопочуття. У зв'язку з цим постає нагальна потреба в ефективних методах психотерапевтичної допомоги, які б допомогли їм адаптуватися до змін та знизити рівень тривоги, депресії чи стресу. Позитивна психотерапія, зокрема, є перспективним інструментом для підтримки психоемоційного благополуччя, оскільки вона фокусується на розвитку внутрішніх ресурсів людини, її сильних сторін та позитивних установок. Завдяки цьому жінки, які перебувають у кризових ситуаціях, можуть зосередитися на своїх можливостях і знайти шлях до емоційного відновлення. Огляд наукової літератури дозволив зібрати різноманітні погляди та підходи, які сприяють глибшому розумінню психоемоційних проблем жінок, які переживають складні життєві ситуації, та допомагають у визначенні ефективних методів їх психотерапевтичної підтримки. Завдання дослідження полягали у тому, щоб:

1. Теоретично проаналізувати психологічні основи використання позитивної психотерапії у роботі з психоемоційними станами.
2. Вказати результати первинного обстеження та їх інтерпретація.
3. Проаналізувати результати втручання та ефективність використання технік позитивної психотерапії.

Нами було використано наступні методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури – вивчення і систематизація сучасних теоретичних розробок у галузі психології; інтерпретація та узагальнення – аналіз і синтез теоретичних концепцій, моделей і підходів до позитивної психотерапії; класифікація та категоризація – розподіл психоемоційних станів жінок за різними типами, що допомагає краще розуміти особливості їхнього переживання складних обставин та потреби в підтримці. Емпіричні: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), тест «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз, адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, ДЖ. Паркер). *Психотерапевтичні практики* – застосування технік позитивної психотерапії в умовах реальної практики, що дозволяє оцінити ефективність методів в контексті специфічних ситуацій та психоемоційного стану учасників дослідження.

Методологія

Емпіричне дослідження психоемоційних станів жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах, охоплювало три основні етапи: констатаційний, формувальний і контрольний. Його мета полягала у вивченні специфіки психоемоційних станів цих жінок та визначенні ефективності методів позитивної психотерапії для їхньої корекції.

На початковому етапі здійснювалося оцінювання психоемоційного стану учасниць, до яких належали жінки, що пережили міграцію або перебувають в умовах війни, а також ті, хто зазнає значного стресу через життєві обставини. Дослідження проводилося на вибірці з 50 жінок віком від 18 до 55 років.

До вибірки увійшли жінки з різним життєвим досвідом, що забезпечило широту охоплення різних аспектів складних обставин. Зокрема, це були:

- Мігрантки, які змушені були залишити свої домівки через війну, економічну нестабільність або інші причини. Вони зіткнулися з труднощами адаптації до нових умов, мовними бар'єрами, відчуттям ізоляції та тривожністю щодо майбутнього (66%).

- Жінки, які залишилися проживати в умовах війни або поблизу зони бойових дій. Вони стикалися із фізичною небезпекою, страхом за життя близьких, емоційним виснаженням і постійним стресом (24%).

- Жінки, які зазнали інших видів життєвих труднощів, таких як втрата роботи, фінансова нестабільність, розрив сімейних стосунків або самотність (10%).

Учасниці відповідали на низку спеціально розроблених психологічних опитувальників, що оцінювали рівень тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, стресостійкості, стабільності психічного здоров'я, а також їхні стратегії подолання стресових ситуацій. Опитування проходило в комфортних умовах, як у форматі очних зустрічей, так і онлайн.

Після цього розпочався формувальний етап, що включав серію психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення емоційного стану жінок. В основі інтервенцій лежали принципи позитивної психотерапії (PPT), яка акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості та спрямована на зміцнення позитивного мислення. З учасницями проводилися групові заняття, під час яких вони вчилися усвідомлювати й приймати свої емоції, формувати більш конструктивне ставлення до складних життєвих ситуацій та використовувати власні сильні сторони для подолання стресу. Програма передбачає 8-10 зустрічей, кожна з яких триває 60-90 хвилин. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень, що дозволяє поступово освоювати нові техніки та закріплювати їх. Техніки, що були застосовані: позитивна рефлексія, фокус на сильних сторонах особистості, щоденник вдячності, підвищення соціальної підтримки, позитивне переосмислення, розвиток внутрішньої мотивації, техніки медитації.

Контрольний етап передбачав повторне оцінювання психоемоційного стану жінок через два тижні після завершення формувального втручання. Учасниці знову проходили ті самі психологічні тести та опитувальники, що використовувалися на початковому етапі. Порівняння результатів до і після втручання дозволило оцінити динаміку змін у рівнях тривожності, стресостійкості, стабільності психічного здоров'я та поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.

Для проведення цього дослідження було використано такі методики. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка та включає 40 питань. Основне призначення методики – визначення рівня чотирьох важливих психоемоційних станів: тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Методика дозволяє оцінити, наскільки виражені ці стани в учасниць дослідження, і виявити їхній вплив на здатність адаптуватися до складних обставин (Карамушка та ін., 2023).

Тест «Стійкість до стресу», розроблений українськими вченими (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова), тест складається з 18 питань і дозволяє оцінити рівень стійкості до стресу: низький, середній або високий. Його використання є доцільним у контексті дослідження, адже стресостійкість є ключовим чинником адаптації до складних життєвих обставин. Високий рівень стійкості допомагає ефективніше справлятися з життєвими викликами, тоді як низький рівень може свідчити про ризики емоційного виснаження (Карамушка та ін., 2023).

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма».

Даний інструментарій був розроблений К. Кізом і адаптований для української вибірки Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак. Методика складається з 14 питань і базується на тривимірній структурі психічного здоров'я, що охоплює гедонічне, психологічне та соціальне благополуччя (Носенко & Четверик-Бурчак, 2014).

Результати опитувальника дозволяють класифікувати стан учасниць на три рівні: «процвітання», «помірний рівень» або «пригнічення». Даний підхід є надзвичайно корисним для оцінки загальної стабільності психічного стану, що важливо у складних життєвих умовах.

Методика Н. Ендлер і Дж. Паркера включає 48 питань і дозволяє вивчати різні копінг-стратегії, які учасниці використовують для подолання стресу. Вона оцінює п'ять основних підходів (Рибалка & Яланська, 2023):

- Орієнтація на вирішення завдання – фокус на пошуку рішень проблеми.

- Соціальне відволікання – звернення за підтримкою до близького оточення.
- Спрямованість на емоції – зосередження на власних негативних переживаннях.
- Уникнення – уникання контактів із навколишнім світом і проблем.
- Відволікання – переключення уваги на іншу діяльність, яка допомагає тимчасово забути про проблему.

Дана методика є актуальною, адже копінг-поведінка безпосередньо впливає на здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Дослідження копінг-стратегій дозволяє не лише зрозуміти, які з них домінують у вибірки, а й визначити, які з них можуть спричиняти додаткове емоційне напруження. Застосування описаного психодіагностичного інструментарію є обґрунтованим через його націленість на комплексне оцінювання різних аспектів психоемоційного стану та адаптивної поведінки жінок у стресових умовах. Інструменти доповнюють одне одного, дозволяючи отримати детальну картину емоційного та психологічного благополуччя учасниць, що є важливим для подальшої корекції їхніх станів у межах інтервенцій.

Результати

Першочергово нами було інтерпретовано показники за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності».

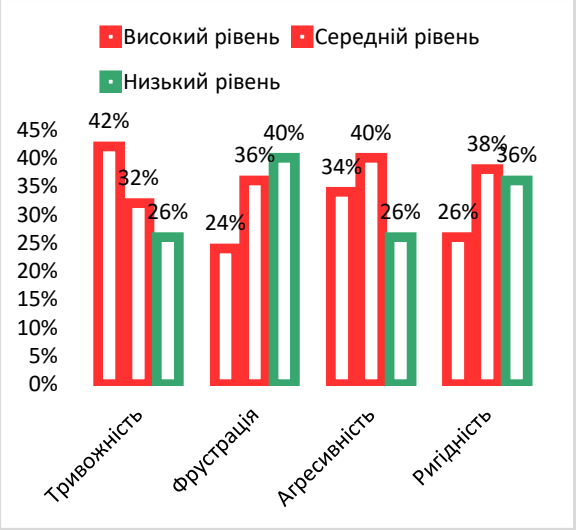

Рисунок 1. Показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності до втручання

Отримані результати до психотерапії представлені у вигляді рис. 1 та після у рис. 2.

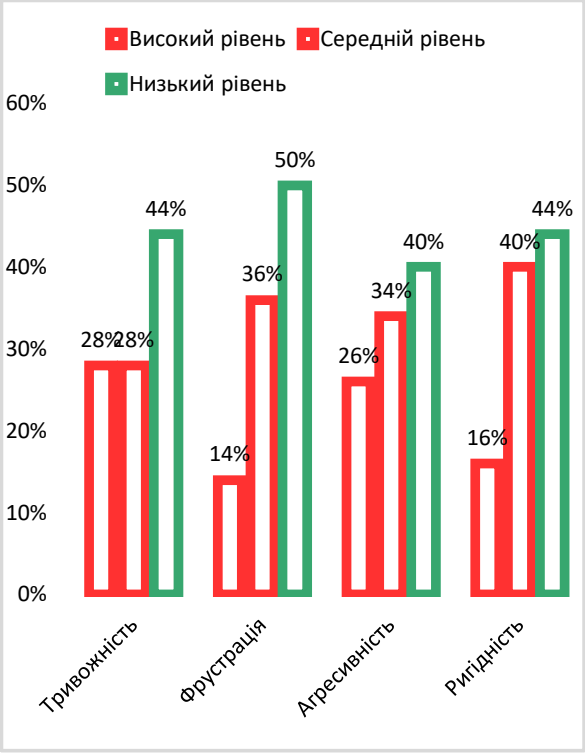

Рисунок 2. Показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності після втручання

Показники за тестом «Стійкість до стресу» до психотерапії представлені у вигляді рис. 3 та після у рис. 4.

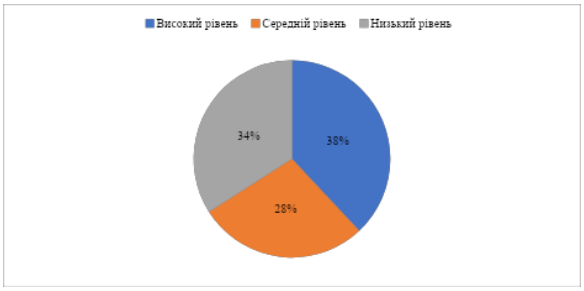

Рис. 3. Показники стійкості до стресу до втручання

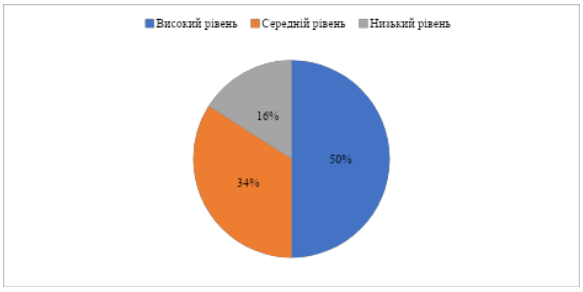

Рис. 4. Показники стійкості до стресу після втручання

Результати за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка

форма» відображені на рис. 5 до психотерапії та після у рис. 6.

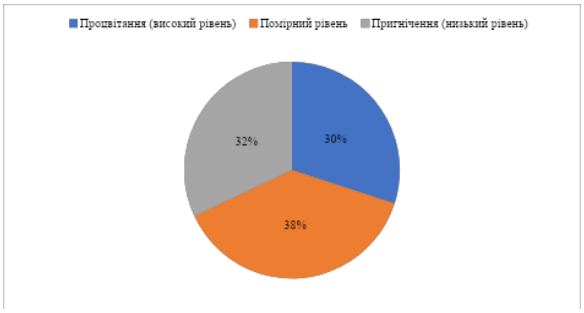

Рис. 5. Показники стабільності психічного здоров'я до втручання

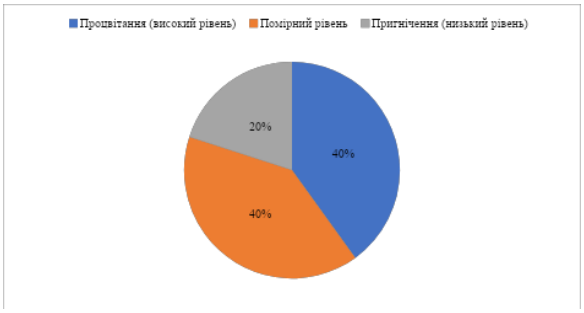

Рис. 6. Показники стабільності психічного здоров'я після втручання

Результати за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, ДЖ. Паркер) представлені у таблиці 1 до психотерапії та у таблиці 2 після психотерапії.

Таблиця 1. Показники домінування копінг-поведінки в стресових ситуаціях до втручання

	Середньо-групові показники
Копінг, орієнтований на вирішення проблеми	5,31
Копінг, орієнтований на емоції	8,17
Копінг, спрямований на уникнення	9,33
Копінг, спрямований на відволікання	8,29
Копінг, орієнтований на соціальне відволікання	4,71

Таблиця 2. Показники домінування копінг-поведінки в стресових ситуаціях після втручання

	Середньо-групові показники
Копінг, орієнтований на вирішення проблеми	9,41
Копінг, орієнтований на емоції	7,14
Копінг, спрямований на уникнення	7,23
Копінг, спрямований на відволікання	6,91
Копінг, орієнтований на соціальне відволікання	4,13

Додатково для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними психоемоційними станами нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (табл. 3).

Таблиця 3. Показники кореляційного зв'язку

	Стійкість до стресу	*Копінг, орієнтований на проблему*	*Копінг, орієнтований на емоції*	*Копінг, орієнтований на уникнення*
Тривожність	-0,237*			0,261*
Фрустрація		0,244*		
Агресивність	-0, 241*		0,331**	
Ригідність			0,257*	
Стійкість до стресу		0,251*		
Психічне здоров'я	0,337**			

*Примітка: * - при 0,1; ** - при 0,05*

Встановлено слабкий негативний зв'язок між тривожністю та стійкістю до стресу (-0,237), що вказує на те, що підвищений рівень тривожності знижує здатність справлятися зі стресом. Аналогічно, агресивність також корелює зі стійкістю до стресу з негативною тенденцією (-0,241), підкреслюючи, що високий рівень агресивності зменшує емоційну стійкість. Натомість між психічним здоров'ям і стійкістю до стресу спостерігається помірний позитивний зв'язок (0,337), який підтверджує важливість стресостійкості для підтримання психічного благополуччя.

Копінг, орієнтований на проблему, має слабкий позитивний зв'язок із фрустрацією (0,244), що може свідчити про те, що в умовах фрустрації жінки частіше звертаються до конструктивних способів розв'язання проблем. Окрім цього, копінг, орієнтований на проблему, також позитивно корелює зі стійкістю до стресу (0,251), що підтверджує ефективність цієї стратегії в умовах стресу.

Аналіз копінгу, орієнтованого на емоції, виявив помірний позитивний зв'язок з агресивністю (0,331) і слабкий позитивний зв'язок із ригідністю (0,257), що свідчить про те, що жінки з високим рівнем агресивності чи ригідності частіше використовують емоційні реакції для зняття напруги, що не завжди є адаптивною стратегією.

Копінг, орієнтований на уникнення, показав слабкий позитивний зв'язок із тривожністю (0,261), що вказує на те, що тривожні учасниці частіше обирають уникання як основну стратегію реагування на стрес, що може бути наслідком їхньої внутрішньої напруги та невпевненості.

Отже, кореляційний аналіз дозволяє зробити висновок, що конструктивні стратегії, такі як орієнтація на вирішення проблем, асоціюються зі стресостійкістю, тоді як уникання та емоційно забарвлені реакції частіше застосовуються за умов тривожності, агресивності чи ригідності.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити важливі висновки щодо психоемоційних станів жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах, та визначити їх клінічне значення для планування психологічної роботи. Дослідження виявило, що жінки, які перебувають у складних життєвих обставинах, стикаються зі значними труднощами у сфері психоемоційного функціонування. Значна частина учасниць має високий рівень тривожності, агресивності та ригідності, що вказує на труднощі в адаптації до стресових умов. Низький рівень стійкості до стресу та пригнічений стан психічного здоров'я є характерними для багатьох жінок, що свідчить про ризики емоційного виснаження. Домінування неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення та відволікання, також підкреслює складність ефективного подолання життєвих труднощів. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між високими рівнями тривожності та агресивності із низькою стійкістю до стресу, а також між низьким рівнем психічного здоров'я та неадаптивними копінг-стратегіями, що свідчить про те, що емоційна нестабільність та нездатність до конструктивного подолання проблем значно погіршують загальний психоемоційний стан. Отримані дані мають важливе практичне значення для розробки комплексної психологічної роботи з жінками, які перебувають у складних життєвих обставинах. Вони підкреслюють необхідність зосередження зусиль на розвитку емоційної регуляції, зміцненні стійкості до стресу, формуванні конструктивних копінг-стратегій та профілактиці психічного виснаження. Показники низького рівня психічного здоров'я та домінування неадаптивних копінг-стратегій вказують на потребу у впровадженні індивідуальних і групових програм підтримки. Зокрема, важливо навчати технік емоційного самоконтролю, підвищувати рівень соціальної підтримки, працювати над підвищенням впевненості у власних силах і розвивати навички активного подолання труднощів. Таким чином, результати дослідження визначають основні напрями роботи, спрямованої на поліпшення психоемоційного благополуччя жінок у складних життєвих обставинах, і дозволяють створити ефективні програми психологічної допомоги. Програма психологічного втручання, заснована на техніках позитивної психотерапії (PPT), була спрямована на покращення психоемоційного стану жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах. Основною метою програми було допомогти учасницям зміцнити емоційну стабільність, розвинути здатність до конструктивного подолання стресу та покращити їхнє психічне здоров'я за допомогою технік, що

фокусуються на позитивних аспектах життя, самопідтримці та соціальній підтримці. Програма включала низку вправ, таких як позитивна рефлексія, фокус на сильних сторонах особистості, техніка «відчуття вдячності», розвиток соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуацій, розвиток внутрішньої мотивації та цілепокладання, а також медитація і практики уважності. Дана програма виявилася ефективною у зниженні рівня тривожності, агресивності та фрустрації, а також сприяла підвищенню рівня стійкості до стресу та психічного здоров'я учасниць. Завдяки таким вправам жінки змогли краще адаптуватися до важких умов і знайти ресурси для подолання труднощів. Результати повторного обстеження психоемоційних станів жінок після проходження програми психологічного втручання показали суттєві покращення у порівнянні з первинними результатами. Після втручання спостерігалося зниження рівня тривожності, агресивності та фрустрації, що вказує на ефективність застосованих технік, зокрема позитивної рефлексії та роботи з емоційним фоном учасниць. Рівень тривожності знизився на 16%, що свідчить про значне поліпшення емоційної стабільності та здатності жінок долати стресові ситуації без зайвого занепокоєння. Фрустрація також знизилась на 10%, що вказує на поліпшення здатності учасниць приймати і адаптуватися до труднощів, зменшуючи рівень негативних емоцій та реакцій. Агресивність, зокрема, зменшилась на 8%, що свідчить про покращення емоційної регуляції та здатності жінок краще управляти своїми негативними емоціями. Щодо стійкості до стресу, після втручання відзначено значне покращення: 50% учасниць показали високий рівень стійкості до стресу, що є свідченням того, що жінки стали більш стійкими до зовнішніх і внутрішніх стресових факторів і здатні адаптуватися до труднощів, не втрачаючи психічної рівноваги. Стосовно показників психічного здоров'я, 40% учасниць продемонстрували високий рівень процвітання, що свідчить про значне покращення в їхньому життєвому самовідчутті та загальному стані благополуччя. Однак 20% учасниць все ще знаходились на низькому рівні, що свідчить про необхідність подальшої роботи з ними для підтримки та стабілізації їхнього психічного здоров'я.

Отже, результати дослідження показують, що програма психологічного втручання позитивно вплинула на психоемоційні стани жінок, покращила їхні копінг-стратегії, сприяла розвитку позитивних змін у ставленні до себе та оточуючих, а також підвищила їхню здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

Висновки

На основі проведеного дослідження сформовано наступні висновки:

1. Позитивна психотерапія (PPT) є психологічним підходом, який фокусується на розвитку позитивних емоцій, зміцненні внутрішніх ресурсів особистості та покращенні психічного благополуччя. Вона базується на засадах ресурсно-орієнтованої психотерапії, що акцентує увагу на пошуку та розвитку сильних сторін особистості, здатності до адаптації та пошуку сенсу навіть у складних життєвих обставинах. У роботі з психоемоційними станами, такими як тривожність, стрес, фрустрація та депресія, позитивна психотерапія спрямована на формування конструктивних копінг-стратегій, зміцнення внутрішньої мотивації, соціальної підтримки та на розвиток самопідтримки. Завдяки використанню технік, таких як позитивна рефлексія, вдячність та зміна сприйняття проблем, PPT допомагає індивіду отримати більше ресурсів для подолання труднощів, покращити емоційну регуляцію та знизити рівень стресу.

2. Емпіричне дослідження було проведено з метою оцінки ефективності застосування технік позитивної психотерапії в роботі з жінками, які перебувають у складних життєвих обставинах. Методологічно дослідження базувалося на використанні психодіагностичних інструментів для оцінки психоемоційних станів учасниць до і після втручання. Основними інструментами стали опитувальники та тести, які вимірюють рівень тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, стійкості до стресу та психічного здоров'я. Для проведення дослідження була обрана група жінок, що переживали складні життєві обставини, такі як стрес, зміни в особистому чи професійному житті. Втручання проводилось у кілька етапів, включаючи практичні заняття з позитивної

психотерапії та подальше повторне обстеження для оцінки результатів.

3. Результати первинного обстеження вказують на наявність високого рівня тривожності, фрустрації та агресивності серед учасниць, що відображало їхній емоційний дискомфорт і психічне напруження. Найбільший відсоток жінок мав низький рівень стійкості до стресу та психічного здоров'я, що вказує на труднощі в подоланні стресових ситуацій і підтриманні емоційної стабільності. Водночас, наявність високої агресивності та ригідності також свідчить про труднощі в емоційній регуляції та адаптації до змін. Першочергові результати обстеження вказували на необхідність застосування технік позитивної психотерапії для зменшення негативних емоцій і підвищення стійкості до стресу.

4. Результати після втручання продемонстрували значне покращення психоемоційного стану учасниць. Відзначено зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Водночас спостерігалось підвищення рівня стійкості до стресу, що свідчить про ефективність використаних технік позитивної психотерапії. Учасниці стали більш стійкими до стресових ситуацій, покращили емоційну регуляцію та зменшили рівень негативних емоцій. Техніки позитивної психотерапії допомогли зміцнити соціальні зв'язки та підвищити рівень психологічного благополуччя, що підтверджується результатами повторного обстеження за показниками психічного здоров'я. Позитивна рефлексія, розвиток вдячності, а також позитивне переосмислення ситуацій дозволили учасницям не лише зменшити стрес, але й більш конструктивно підходити до вирішення життєвих труднощів. Програма втручання продемонструвала високу ефективність у покращенні психоемоційного стану жінок та їх здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Джерела:

1. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O. (2021). Possibilities of Positive Psychotherapy in the Formation of Hardiness. *The Global Psychotherapist, 1*(2), 22–26. https://doi.org/10.52982/lkj147
2. Cochrane, T. (2009). Eight dimensions of emotions. *Sage Journals, 48*(3), 379–420. https://doi.org/10.1177/0539018409106198
3. Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844-854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844
4. Remmers, A. (2023). Attachment, Trauma, and Ways to Inner Confidence in Positive Psychodynamic Therapy. *The Global Psychotherapist, 3*(2), 70–75. http://doi.org/10.52982/lkj200
5. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум* [Methods for researching the mental health and well-being of organizational staff: a psychological workshop]. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 76 с. URL: https://elib.chdtu.edu.ua/e-books/6190 [in Ukrainian].
6. Каряка, І. В. (2024). Позитивна психотерапія як метод самодопомоги та підвищення життєстійкості особистості [Positive Psychotherapy as a method of self-help and enhancing personal resilience]. *Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців. Матеріали науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 року* (с. 55). Київ: Видавничий центр КНЛУ. [in Ukrainian].
7. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування [Questionnaire "Stability of Mental Health - Short Form": description, adaptation, application]. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія, 20*, 89–97. [in Ukrainian].
8. Рибалка, О. Я., & Яланська, С. П. (2023). Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи [Ensuring the mental health of the individual in a crisis]. *Витоки педагогічної майстерності: журнал, 32*, 199–203. [in Ukrainian].
9. Сердюк, Л. З., & Завірюха, В. В. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості [Positive Psychotherapy in promoting the psychological well-being of the individual]. *Актуальні проблеми психології, 3*, 185–193. [in Ukrainian].