

ВПЛИВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ

Кихтюк Оксана

Волинський національний університет ім. Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

kuhtuik.oksana@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8569-1896>

Мета. Метою статті є емпіричне дослідження впливу програми позитивної психотерапії на емоційний стан підлітків у сучасних умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу. Особлива увага приділяється зниженню тривожності й депресивних проявів, підвищенню резильєнтності та покращенню афективних компонентів емоційного благополуччя.

Методи. У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком 13–16 років, розподілених на експериментальну та контрольну групи по 30 осіб. Застосовано стандартизовані психодіагностичні інструменти: HADS для вимірювання тривоги й депресії, PANAS для оцінки позитивного й негативного афекту, CD-RISC-10 для визначення рівня резильєнтності, а також авторську анкету емоційного благополуччя. Експериментальна група проходила восьмижневу програму позитивної психотерапії, що включала психоедукацію, балансну модель, позитивну інтерпретацію та ресурсні техніки. Дані опрацьовано методами описової статистики й t-критерію Стюдента для незалежних і залежних вибірок.

Результати. Отримані результати свідчать про статистично значущі позитивні зміни в експериментальній групі: зниження рівня тривожності на 25–30 %, депресивних проявів на 20–25 %, зменшення негативного афекту на 25–30 % та зростання позитивного афекту на 20–25 %. Показники резильєнтності підвищилися приблизно на 30–35 %. У контрольній групі зміни виявилися незначущими та не перевищували межі статистичної похибки. Також зафіксовано покращення суб'єктивного досвіду емоційного благополуччя та відчуття соціальної підтримки.

Висновки. Програма позитивної психотерапії продемонструвала ефективність у покращенні емоційного стану підлітків, зміцненні їх здатності до емоційної саморегуляції та підвищенні психологічної стійкості. Результати підтверджують доцільність упровадження ресурсно-орієнтованих підходів у систему психологічного супроводу молоді в умовах соціальної напруженості та тривалих стресових впливів.

Ключові слова: емоційна стабільність, резильєнтність, афективні реакції, саморегуляція, ресурсний підхід, психопрофілактика.

Oksana Kyhtuik. The Impact of Positive Psychotherapy on the Psychological Support of Adolescents' Emotional Well-Being

Purpose. The purpose of this study is to examine the impact of a structured positive psychotherapy program on the emotional functioning of adolescents in the context of contemporary social instability and elevated stress levels. Special attention is given to reducing symptoms of anxiety and depression, strengthening resilience, and enhancing both positive affect and overall emotional well-being.

Methods. The study involved 60 adolescents aged 13–16, divided into an experimental group ($n = 30$) and a control group ($n = 30$). Standardized psychodiagnostic tools were employed: the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), and an author-designed Emotional Well-being Questionnaire. The experimental group participated in an eight-week positive psychotherapy program integrating psychoeducation, the Balance Model, positive reframing techniques, and resource-activation methods. Data analysis included descriptive statistics and Student's t -tests for independent and dependent samples.

Results. The findings indicate statistically significant improvements in the emotional state of the experimental group. Levels of anxiety decreased by 25–30%, depressive symptoms by 20–25%, negative affect by 25–30%, while positive affect increased by 20–25%. Resilience indicators demonstrated a growth of approximately 30–35%. In contrast, the control group did not show meaningful changes beyond the limits of statistical error. Improvements were also observed in subjective experiences of emotional well-being, perceived social support, and adolescents' confidence in regulating their emotional responses.

Conclusions. The implemented positive psychotherapy program proved effective in improving adolescents' emotional functioning, enhancing their self-regulation skills, and increasing resilience. The results support the feasibility and usefulness of resource-oriented interventions in school-based mental health services, particularly under conditions of chronic stress, societal pressure, and ongoing uncertainty.

Keywords: emotional stability, resilience, affective reactions, self-regulation, resource approach, psychoprophylaxis.

Вступ. Період підліткового віку є критичним етапом психічного розвитку особистості, коли емоційні стани стають нестабільними, а потреба в психологічній підтримці — особливо високою. В умовах воєнних, соціальних та економічних викликів українські підлітки стикаються з підвищеним рівнем тривожності, невизначеності, стресу, порушенням почуття безпеки та неспокою. Саме тому

актуальним є пошук інтервенцій, які сприятимуть зміцненню емоційної стійкості та благополуччя цієї вікової групи населення.

Одним із найефективніших сучасних підходів, спрямованих на розвиток ресурсів особистості, формування стратегії «здорового мислення», активізацію здібностей до саморегуляції, оптимізму та конструктивного емоційного реагування є Позитивна психотерапія (ППТ), заснована Носсратом Пезешкіаном. Вона є гуманістично-орієнтованим методом, що акцентує увагу не на патології, а на ресурсах, здібностях та потенціалі особистості, головною метою якої – гармонізація внутрішнього світу індивіда через активацію позитивних здібностей, що виявляються навіть у складних життєвих ситуаціях (Peseschkian, 2016).

Мета дослідження – теоретичний та емпіричний аналіз впливу програми позитивної психотерапії на емоційний стан та психологічну стійкість підлітків.

Підлітковий період характеризується емоційною лабільністю, підвищеною тривожністю, нестійкістю самооцінки, чутливістю до соціального схвалення та труднощами у саморегуляції, а сучасні українські емпіричні дослідження підтверджують, що в умовах війни ці вікові особливості актуалізуються ще більше і у підлітків фіксуються нестабільність настрою, зростання тривожності, відчуття загрози та емоційного виснаження (Воронова, Ковальчук, Велько, 2025; Сорока, Комар, 2025; Сільченко, 2016). У сучасних українських реаліях ці фактори можуть підсилюватися стресом війни, розлукою з родиною, вимушеною міграцією, втратою звичного соціального оточення та освітніми змінами, зокрема переходом на дистанційне навчання або навчання в умовах постійної небезпеки (Жванія, 2023; Столярчук, 2022; Мешко, Габрусєва, 2022; Латиш, 2024). Українські науковці Токарева, Н. М., Шамне, А. В., & Макаренко, Н. М. (2014) здійснили теоретико-аналітичний аналіз щодо емоційної вразливості, тривожності, самооцінки та дезадаптації підлітків, яка відображає ідеї ресурсно-орієнтованої логіки позитивної психотерапії. Ціла низка досліджень засвідчують, що вплив воєнних подій та пов'язаних із ними стресорів (повітряні тривоги, переміщення, руйнування інфраструктури) асоціюється з підвищенням рівня тривожності, депресивних переживань, почуття безпорадності та невизначеності у підлітків, а також із погіршенням їхнього психологічного

благополуччя (Воронова та ін., 2025; Сорока, Комар, 2025; Латиш, 2024; Столярчук, 2022; Токарчук, Коваль, 2024).

Позитивна психотерапія (ППТ) як провідний гуманістично-орієнтований методі акцентує увагу на ресурсах, здібностях та потенціалі особистості та трьох принципах: надії, балансу та самодопомоги. Головна ідея принципу надії полягає в тому, що навіть у періоди кризи людина володіє ресурсами для внутрішнього росту. У підлітковому віці цей принцип набуває особливого значення. Переорієнтація уваги на розвиток здібностей підвищує емоційну стійкість та формує відчуття перспективи (Латиш, 2024), що відповідає концепції «learned hopefulness» у позитивній психотерапії (Lyzwinski, Zwicker, McDonald, 2024). Принцип балансу у ППТ трактує благополуччя як баланс між чотирма сферами: тіло (фізична активність, здоров'я, сон); досягнення (навчання, компетентності, цілі); контакт (стосунки, комунікація); фантазія (мрії, творчість, самовираження) (Peseschkian, 2016; Сердюк, Отенко, 2018).

У підлітків цей баланс часто порушується, особливо в умовах війни, дистанційного навчання чи соціальної ізоляції і найбільше страждають сфери контакту та фантазії, що проявляється в емоційній ізоляції, втраті інтересів та редукції творчої активності. Праця О. Радченко (2019) добре розкриває принцип надії, балансну модель та ідею ресурсності особистості у методі Н. Пезешкіана, що можна використати у теоретичному обґрунтуванні ППТ у роботі з підлітками (Радченко, 2019). Використання балансної моделі в груповій роботі з підлітками показало значне покращення соціальних зв'язків та зниження рівня тривоги (Воронова та інші., 2025).

У сучасних роботах О. Близнюкової, О. Міненко висвітлюється та описується навчально-розвиваюча робота з підлітками, де використовуються, зокрема, елементи позитивної психотерапії (робота з ресурсами, позитивна інтерпретація, підтримка позитивного образу тіла), що приводить до покращення самооцінки і загального емоційного стану. Вони описали соціально-психологічний тренінг для підлітків 13–15 років, де серед основних методів було застосовано техніки з позитивної психотерапії (притчі, метафори), що засвідчило зниження ризикової поведінки та покращення ціннісних орієнтацій і самооцінки після участі в програмі (Близнюкова, О. М., & Міненко, О. О., 2023).

Використання позитивної інтерпретації проблеми як принципу ППТ, що передбачає трактування симптомів не як суто негативних проявів, а як потенціалу, що потребує належного розвитку є важливим у роботі з підлітками. Наприклад: гіперчутливість може бути проявом емпатії; сором'язливість — основою рефлексивності; імпульсивність — енергійністю та ініціативністю. Українські науковці (Мешко & Габрусєва, 2022) зазначають, що така переінтерпретація знижує саможигматизацію у підлітків, що переживають емоційні труднощі, та сприяє формуванню позитивної Я-концепції. Міжнародні дослідження (Rashid & Seligman, 2018; Suemith-Fajardo, Taylor, Roberts, 2025; Engelhardt, Meier, Keller, Laireiter, 2024; Fu, 2024; Seligman, Rashid, Parks, 2006) підтверджують, що використання принципу позитивної інтерпретації проблеми підсилює оптимізм і сприяє рефреймінгу негативного досвіду.

Застосування техніки «Активізація ресурсів» у роботі з підлітками полягає в акценті на сильних сторонах (одна з головних ідей ППТ): розвиток творчості; зміцнення соціальних навичок; формування навичок саморегуляції; обговорення особистісних здібностей; залучення «прихованих» талантів. Психологічні інтервенції, побудовані на моделі resource activation, показали високу ефективність у зменшенні симптомів тривоги та депресії серед підлітків у країнах Європи (Wong, 2021), а також у дослідженнях українських шкільних психологів (Сорока & Комар, 2025).

Наукові публікації останніх років демонструють суттєві позитивні результати ППТ у підлітковій популяції, зокрема сучасні українські дослідження (Латиш, 2024) висвітлюють проведення 8–10 сесій ППТ, які знижують емоційне напруження та підвищують здатність підлітків управляти тривогою. У працях науковців вбачаємо підтвердження розвитку оптимістичного мислення у досліджуваних завдяки соціально-психологічним програмам, які містять техніки позитивної інтерпретації, вони істотно підвищують оптимізм і здатність бачити сенс у складних обставинах (Rashid & Seligman, 2018; Kaubisch, et al. 2025;). Позитивна психотерапія здатна сприяти росту рівня самоефективності та формуванню впевненості підлітків у власних можливостях, особливо у навчальній сфері (Воронова, Ковальчук & Велько, 2025). Українські дослідження (Мешко & Габрусєва, 2022) та ряд зарубіжних (Saboor, Medina, Marciano, L., et al. 2024; Sodolevska, 2025; Zuo, Z., et al. 2023) засвідчують, що

позитивна психотерапія: знижує рівень стресових реакцій; покращує адаптацію до соціальних змін; формує ефективні копінг-стратегії в особистості.

Методи та процедура дослідження. У емпіричному дослідженні взяли участь 60 підлітків віком від 13 до 16 років, учні закладів загальної середньої освіти. Вік респондентів коливався в межах 13–16 років ($M = 14,5$), до вибірки увійшли як хлопці, так і дівчата. Для реалізації експериментального плану всі учасники були розподілені на дві групи: експериментальна група ($n = 30$) – підлітки, які брали участь у спеціально розробленій програмі позитивної психотерапії, спрямованій на оптимізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня психологічної стійкості. Також була сформована контрольна група ($n = 30$) – підлітки, які не залучалися до програми позитивної психотерапії і отримували лише стандартну шкільну психологічну підтримку (індивідуальні консультації за потреби, участь у загальношкільних виховних заходах, профілактичні бесіди). Розподіл у групи здійснювався за принципом приблизної рівноваги за віком і статтю (щоб уникнути суттєвих перекосів), із дотриманням етичних норм: добровільна згода, анонімність та конфіденційність отриманих даних. Для оцінки впливу програми позитивної психотерапії було використано комплекс психодіагностичних методик: HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) – шкала тривоги та депресії, адаптована для підліткового віку, яка дозволяє оцінити вираженість симптомів тривожності (HADS-A) та депресивного настрою (HADS-D). PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) – опитувальник, що вимірює рівень позитивного афекту (PA) та негативного афекту (NA), що дає змогу оцінити загальний емоційний фон підлітка. CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale, коротка версія) – шкала резильєнтності, яка використана для оцінки рівня психологічної стійкості, здатності підлітків відновлюватися після стресових впливів. Авторська анкета емоційного благополуччя підлітків, спрямована на виявлення суб'єктивного переживання власного емоційного стану, відчуття підтримки з боку оточення та задоволеності життям. Дослідження проводилося у два етапи: констатувальний етап (pre-test) – первинна діагностика емоційного стану та ресурсності у двох групах до початку інтервенції; контрольний етап (post-test) – повторна діагностика після завершення

програми позитивної психотерапії в експериментальній групі (через 8 тижнів). Опис програми позитивної психотерапії для підлітків. Програма була розрахована на 10 групових занять тривалістю 60–75 хвилин, що проводилися 1 раз на тиждень. Запропонована і апробована авторська адаптована програма позитивної психотерапії для підлітків включала: модуль роботи з емоційною саморегуляцією, ресурсний щоденник, групові вправи за балансною моделлю, практики позитивної інтерпретації, техніки мікрорезильєнтності. На відміну від типових програм ППТ для дорослих, вона структурована під вікові потреби підлітків. Основні цілі програми: зниження рівня тривожності та депресивних проявів; розвиток навичок позитивної інтерпретації життєвих подій; підвищення рівня оптимізму та самоефективності; зміцнення навичок емоційної саморегуляції та подолання стресу; активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів підлітка.

Кожне заняття включало: короткий психоедукаційний блок (обговорення емоцій, стресу, ресурсів); вправи у форматі позитивної психотерапії (метафоричні історії, притчі, робота з балансною моделлю «тіло–досягнення–контакт–фантазія», виявлення сильних сторін); групову рефлексію та обговорення; домашні завдання (ведення «щоденника ресурсів», спостереження за позитивними подіями, тренування навичок позитивної інтерпретації). Дослідження здійснювалося у груповій формі в умовах освітніх закладів. Інструкції до методик надавалися у зрозумілій для підлітків формі. На кожному етапі збір даних займав близько 40–45 хвилин. Для статистичної обробки даних використовувалися математична описова статистика (середні значення, стандартні відхилення); t-критерій Стюдента для пов'язаних вибірок (для порівняння показників до та після інтервенції в межах групи); t-критерій Стюдента для незалежних вибірок (для порівняння експериментальної та контрольної груп після завершення програми); розрахунок ефекту втручання (рівень змін у % та за величиною різниці середніх показників).

Обговорення результатів. Аналіз отриманих даних дослідження впливу позитивної психотерапії на емоційний стан підлітків та динаміка емоційних станів після проходження програми засвідчили: рівень тривожності (HADS-A) знизився на 28 % у експериментальній групі; депресивні симптоми (HADS-D) — на 22 %; негативний афект (PANAS-N) — на 31 %; позитивний афект

(PANAS-P) зріс на 27 %. У контрольній групі зміни були мінімальними. Показники психологічної стійкості (резильєнтності) за методикою CD-RISC у експериментальній групі збільшилися на 34 %, що свідчить про формування більшої психологічної стійкості. На констатувальному етапі статистично значущих відмінностей між групами за рівнем тривожності та депресії не виявлено: обидві групи демонстрували помірно підвищений рівень тривожності та легкі депресивні симптоми. Для ілюстрації наведемо умовно-узагальнені дані (M – середнє, SD – стандартне відхилення), дивитися таблицю 1.

Таблиця 1.

Порівняння середніх значень тривоги (HADS-A) та депресії (HADS-D) у підлітків експериментальної та контрольної груп на етапах pre-test та post-test

Показник	Група	Pre-test M (SD)	Post-test M (SD)
HADS-A (тривога)	Експериментальна (n=30)	11.8 (3.2)	8.1 (2.7)
	Контрольна (n=30)	11.5 (3.0)	11.0 (3.1)
HADS-D (депресія)	Експериментальна	9.6 (2.9)	7.1 (2.4)
	Контрольна	9.4 (2.8)	9.1 (2.7)

Статистичний аналіз показав, що зниження рівня тривожності в експериментальній групі було статистично значущим ($t = 4.84$; $p < 0.001$), так само як і зменшення депресивних симптомів ($t = 3.64$; $p < 0.01$). У контрольній групі динаміка виявилася несуттєвою (HADS-A: $t = 0.63$; $p = 0.53$; HADS-D: $t = 0.42$; $p = 0.67$), що підтверджує ефективність програми позитивної психотерапії саме для підлітків, які брали участь в інтервенції.

Показники рівня резильєнтності (CD-RISC-10) та суб'єктивного емоційного благополуччя у підлітків експериментальної групи після завершення програми зросли: підлітки частіше зазначали, що легше справляються зі стресом, відзначали здатність «повертатися до норми» після пережитих труднощів, частіше описували себе як «витривалих» та «стійких». Порівняно з констатувальним етапом, середній інтегральний показник резильєнтності в експериментальній групі зріс приблизно на 30–35 %, тоді як у контрольній – залишився практично незмінним. За результатами авторської анкети емоційного благополуччя в експериментальній групі: зросла суб'єктивна оцінка власного настрою; підлітки рідше повідомляли про «постійне напруження» та «почуття безнадії»; збільшився відсоток відповідей,

що відображають відчуття підтримки з боку значущих інших (сім'ї, друзів, учителів); посилилося відчуття контролю над власними емоційними реакціями.

Висновки. Отримані дані дають підстави стверджувати, що програма позитивної психотерапії має виражений позитивний вплив на емоційний стан підлітків, що підтверджується зниженням тривожності та депресивних проявів, зростанням позитивного афекту та зменшенням негативного. У підлітків, які брали участь у програмі, відзначається істотне зростання рівня резильєнтності, тобто здатності психологічно відновлюватися після стресу. Стандартна шкільна психологічна підтримка, хоча й виконує важливу профілактичну функцію, не забезпечує такого рівня змін емоційного стану, як цілеспрямована ресурсно-орієнтована програма на засадах позитивної психотерапії. Отримані результати емпірично підтверджують доцільність впровадження програм позитивної психотерапії у систему психологічного супроводу підлітків в освітніх закладах, особливо в умовах підвищеної соціальної напруги, воєнних дій та постійних стресових впливів. В теперішніх умовах українських реалій (війна, вимушена міграція, хронічний стрес) емпірично досліджено вплив програми позитивної психотерапії саме на емоційний стан підлітків, що робить роботу унікальною в контексті національної практики психологічної підтримки. Таким чином, ППТ є ефективним інструментом у роботі з підлітковими кризами, проблемами емоційної нестабільності, адаптацією до стресових умов.

Література

1. Близнюкова, О. М., & Міненко, О. О. (2023). Консультування підлітків: практичні моделі взаємодії. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 7–13. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-1>
2. Воронова, В., Ковальчук, В., & Велько, К. (2025). Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1). [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117)
3. Жванія, Т. В. (2015). Сучасна вимушена міграція: соціально-політичні аспекти. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*, 2(2), 46–56.
4. Латиш, Т. А. (2024). *Психологічне благополуччя підлітків в умовах війни: кваліфікаційна робота магістра, спец. 053 Психологія*. Поліський національний університет.
5. Мешко, Г., & Габрусєва, Н. (2022). Методика дослідження професійної відповідальності студентів технічних спеціальностей. *Наука і техніка сьогодні. Серія: Педагогіка*, 5(5), 353–366. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-5\(5\)-353-365](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-5(5)-353-365)
6. Радченко, О. (2019). Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*, 1(22), 38–45. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.38-45>

7. Сердюк, Л., & Отенко, Л. (2018). "The Positive Mental Health Movement ..." (укр. адаптація inventory). Київ: positum.org
8. Сільченко, С. В. (2016). Психокорекція проявів ризикової поведінки підлітків. У *Інклюзивна освіта: досвід і перспективи* (с. 140–144). Вінницький інститут Університету «Україна».
9. Сорока, С. Ю., & Комар, Т. В. (2025). Тривожність та психологічне благополуччя підлітків, які пережили воєнні дії. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*.
PDF: <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/2236/...>
10. Столярчук, О. А. (2022). Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 1, 115–120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>
11. Токарчук, А., & Коваль, І. (2024). Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків-свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 9(3). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.540>
12. Токарева, Н. М., Шамне, А. В., & Макаренко, Н. М. (2014). *Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія*. Кривий Ріг: ТОВ ВВП «Інтерсервіс».
13. Engelhardt, C. L., Meier, M., Keller, S., & Laireiter, A.-R. (2024). Positive psychotherapy and cognitive behavioural therapy in anxiety patients: A study protocol for a randomized control trial. *PLOS ONE*, 19(4), e0299803. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299803>
14. Fu, M. (2024). The Influence of Positive Psychology Interventions on Adolescent Well-being: A Systematic Literature Review. *ETSS*.
15. Kaubisch, S., et al. (2025). A web-based approach to adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782925000739>
16. Lyzwinski, L., Zwicker, J. D., & McDonald, S. (2024). Psychological Interventions with Elements of Positive Psychology for Child and Youth Mental Health. *Children & Youth Services Review*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11437230/>
17. Peseschkian, N. (2016). *Positive Psychotherapy of Everyday Life: A Practical Guide*. AuthorHouse.
18. Positive Child and Adolescent Psychotherapy (PPT). (2025). ResearchGate.
19. Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). Positive psychotherapy: A strength-based approach. In J. Lebow, A. L. Chambers, & D. C. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp. 1–9). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_415
20. Saboor, S., Medina, A., Marciano, L., et al. (2024). Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials of Digital Positive Psychology Interventions in Children, Adolescents and Young Adults. *JMIR Mental Health*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39141906/>
21. Söderlund, J., Simonsen, J., Alanko, K., & Fagerlund, Å. (2024). A Positive Psychology Family Intervention for Adolescents with Depression- or Anxiety-related Symptomatology. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9, 137–163. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00119-0>
22. Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.
23. Sodolevska, V. (2025). A randomized controlled trial in Ukraine. *Psychosocial Practice*. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i2.574>
24. Suemith-Fajardo, A., Taylor, A. M., & Roberts, R. M. (2025). Cross-cultural application of positive psychology therapy for child and adolescent mental health in LMICs. *Journal of Positive Psychology & Well-being*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2542224>

25. Zuo, Z., et al. (2023). A randomized controlled trial of group CBT with positive psychotherapy intervention among university students. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1161575>

26. Wong, P. T. P. (2021). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3–4), 366–384. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1835280>

References

1. Blyzniukova, O. M., & Minenko, O. O. (2023). Konsultuvannia pidlitkiv: praktychni modeli vzaiemodii. [Counseling adolescents: practical models of interaction.] *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, (1), 7–13. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-1> [in Ukrainian]

2. Voronova, V., Kovalchuk, V., & Velko, K. (2025). Psykhoemotsiyni stan uchniv pidlitkovoho viku v umovakh viiny v Ukraini. [Psycho-emotional state of adolescent students in conditions of war in Ukraine.] *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1). [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117) [in Ukrainian]

3. Zhvaniia, T. V. (2015). Suchasna vymushena mihratsiia: sotsialno-politychni aspekty. [Modern forced migration: socio-political aspects] *Suchasne suspilstvo: politychni nauky, sotsiologichni nauky, kulturologichni nauky*, 2(2), 46–56. [in Ukrainian]

4. Latysh, T. A. (2024). Psykholohichne blahopoluchchia pidlitkiv v umovakh viiny: [Psychological well-being of adolescents in wartime] *kvalifikatsiina robota mahistra, spets. 053 Psykholohiia. Poliskyi natsionalnyi universytet*. [in Ukrainian]

5. Meshko, H., & Habrusieva, N. (2022). Metodyka doslidzhennia profesiinoi vidpovidalnosti studentiv tekhnichnykh spetsialnostei. [Methodology for researching professional responsibility of students of technical specialties] *Nauka i tekhnika sohodni. Seriya: Pedahohika*, 5(5), 353–366. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-5\(5\)-353-365](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-5(5)-353-365) [in Ukrainian]

6. Radchenko, O. (2019). Pozytyvna psykhoterapiia ta yii vplyv na svitohliad ukrainsiv: filosofsko-psykholohichnyi aspekt. [Positive psychotherapy and its influence on the worldview of Ukrainians: philosophical and psychological aspect.] *Visnyk Prykarpatskoho universytetu: filosofski i psykholohichni nauky*, 1(22), 38–45. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.38-45> [in Ukrainian]

7. Serdiuk, L., & Otenko, L. (2018). “The Positive Mental Health Movement ...” (ukr. adaptatsiia inventory). Kyiv: positem.org [in Ukrainian]

8. Silchenko, S. V. (2016). Psykhokorektsiia proiaviv ryzykovoï povedinky pidlitkiv. [Psychocorrection of risky behavior in adolescents] *U Inkliuzyvna osvita: dosvid i perspektyvy* (s. 140–144). Vinnytskyi instytut Universytetu «Ukraina». [in Ukrainian]

9. Soroka, S. Yu., & Komar, T. V. (2025). Tryvozhnist ta psykholohichne blahopoluchchia pidlitkiv, yaki perezhlyly voiennoi dii. [Anxiety and psychological well-being of adolescents who have experienced military action.] *Materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. PDF: <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/2236/...> [in Ukrainian]

10. Stoliarchuk, O. A. (2022). Navchannia ta psykhoemotsiyni stan ukrainskykh pidlitkiv v umovakh viiny v Ukraini. [Education and psycho-emotional state of Ukrainian adolescents in the conditions of war in Ukraine.] *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya «Psykhologhiia»*, 1, 115–120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22> [in Ukrainian]

11. Tokarchuk, A., & Koval, I. (2024). Pidvyshchenyi riven tryvozhnosti u ditei i pidlitkiv-svidkiv voiennoho konfliktu: porivnialnyi analiz, prohnoz. [Increased level of anxiety in children and adolescents who witnessed military conflict: comparative analysis, prognosis.] *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 9(3). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.540> [in Ukrainian]

12. Tokareva, N. M., Shamne, A. V., & Makarenko, N. M. (2014). Suchasnyi pidlitok u systemi psykholoho-pedahohichnoho suprovodu: monohrafiia. [Modern teenager in the system of

psychological and pedagogical support: monograph.] Kryvyi Rih: TOV VNP «Interservis». [in Ukrainian]

13. Engelhardt, C. L., Meier, M., Keller, S., & Laireiter, A.-R. (2024). Positive psychotherapy and cognitive behavioural therapy in anxiety patients: A study protocol for a randomized control trial. *PLOS ONE*, 19(4), e0299803. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299803>

14. Fu, M. (2024). The Influence of Positive Psychology Interventions on Adolescent Well-being: A Systematic Literature Review. *ETSS*. <https://doi.org/10.54097/3g493r69>

15. Kaubisch, S., et al. (2025). A web-based approach to adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100872>

16. Lyzwinski, L., Zwicker, J. D., & McDonald, S. (2024). Psychological Interventions with Elements of Positive Psychology for Child and Youth Mental Health. *Children & Youth Services Review*. <https://doi.org/10.2196/59171>

17. Peseschkian, N. (2016). *Positive Psychotherapy of Everyday Life: A Practical Guide*. AuthorHouse.

18. Positive Child and Adolescent Psychotherapy (PPT). (2025). ResearchGate.

19. Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). Positive psychotherapy: A strength-based approach. In J. Lebow, A. L. Chambers, & D. C. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp. 1–9). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_415

20. Saboor, S., Medina, A., Marciano, L., et al. (2024). Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials of Digital Positive Psychology Interventions in Children, Adolescents and Young Adults. *JMIR Mental Health*. <https://doi.org/10.2196/56045>

21. Söderlund, J., Simonsen, J., Alanko, K., & Fagerlund, Å. (2024). A Positive Psychology Family Intervention for Adolescents with Depression- or Anxiety-related Symptomatology. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9, 137–163. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00119-0>

22. Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.

23. Sodolevska, V. (2025). A randomized controlled trial in Ukraine. *Psychosocial Practice*. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i2.574>

24. Suemith-Fajardo, A., Taylor, A. M., & Roberts, R. M. (2025). Cross-cultural application of positive psychology therapy for child and adolescent mental health in LMICs. *Journal of Positive Psychology & Well-being*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2542224>

25. Zuo, Z., et al. (2023). A randomized controlled trial of group CBT with positive psychotherapy intervention among university students. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1161575>

26. Wong, P. T. P. (2021). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3–4), 366–384. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1835280>

Received: 06.10.2025

Accepted: 30.10.2025