

РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ЕКЗИСТАНЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА ЖИТТЯ (LIFE) У ПСИХОЛОГІЧНИХ АНГЛІЙСЬКОМОВНИХ МЕДІАНАРАТИВАХ

Куліш Владислава Сергіївна,

кандидат філологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри германської філології

Сумського державного університету

ORCID ID: 0000-0002-8283-7431

Scopus ID: 57451933700

У статті розглянуто особливості репрезентації екзистенційного компоненту життя в англійськомовних психологічних медіанаративах крізь призму когнітивно-семіотичного підходу. Медіадискурс трактується як поліаспектний комунікативно-семіотичний простір, у межах якого взаємодіють медіанаратив, медіанаратор і реципієнт. У контексті сучасної антропоцентричної парадигми медіадосліджень екзистенційна тематика набуває статусу ключового когнітивного вектора, що забезпечує інтерпретацію фундаментальних вимірів людського буття – сенсу, ідентичності, свободи, вибору, цінностей, самопізнання та автентичності. Семіотичний аналіз медіатекстів дозволив визначити, що вербальні й лінгвізовізуальні компоненти функціонують у межах інтегрованої знакової системи, де мовний знак виконує роль динамічного інструмента репрезентації внутрішнього досвіду, психологічного стану та світоглядних установок. Екзистенційний компонент життя постає як когнітивно-семіотичний конструкт, який відображає процеси осмислення людиною власного існування та виявляє взаємозв'язок індивідуального й колективного досвіду. Встановлено, що семіотична організація медіанаративу сприяє формуванню багаторівневої моделі сприйняття, де когнітивна, емоційна та аксіологічна площини взаємодіють у процесі інтерпретації тексту. Репрезентація життя як центрального екзистенційного концепту у психологічному медіадискурсі реалізується через комплексну систему знакових, когнітивних та прагматичних механізмів, що забезпечують актуалізацію ціннісних орієнтирів, інтенцій саморозуміння та конструювання цілісної ідентичності.

Результати дослідження поглиблюють уявлення про семіотичну структуру сучасного англійськомовного медіадискурсу та окреслюють потенціал когнітивно-семіотичного аналізу для виявлення закономірностей формування смислів у психологічних медіанаративах.

Ключові слова: медіанаратив, медіанаратор, екзистенційний компонент, психологічний медіанаратив, когнітивно-семіотичний конструкт, когнітивно-семіотичний аналіз.

Kulich Vladyslava. Representation of the Existential Component of Life in English-Language Psychological Media Narratives

The article examines the peculiarities of representing the existential component of life in English-language psychological media narratives through the prism of a cognitive-semiotic approach. Media discourse is interpreted as a multifaceted communicative-semiotic space within which the media narrative, narrator, and recipient interact. In the context of the contemporary anthropocentric paradigm of media studies, existential themes acquire the status of a key cognitive vector that interprets the fundamental dimensions of human existence – meaning, identity, freedom, choice, values, self-knowledge, and authenticity. Semiotic analysis of media texts has made it possible to determine that verbal and linguistic-visual components function within an integrated sign system, where the linguistic sign acts as a dynamic instrument for representing inner experience, psychological state, and worldview attitudes. The existential component of life appears as a cognitive-semiotic construct that reflects the processes of human understanding of their own existence and reveals the interconnection between individual and collective experience. It has been established that the semiotic organisation of the media narrative contributes to forming a multi-level perception model, where the cognitive, emotional, and axiological planes interact in text interpretation. The representation of life as a central existential concept in psychological media discourse occurs through a complex system of symbolic, cognitive, and pragmatic mechanisms that ensure the actualisation of value orientations, intentions of self-understanding, and the construction of a holistic identity.

The study's results deepen the understanding of the semiotic structure of contemporary English-language media discourse and outline the potential of cognitive-semiotic analysis for identifying patterns of meaning formation in psychological media narratives.

Key words: media narrative, media narrator, existential component, psychological media narrative, cognitive-semiotic construct, cognitive-semiotic analysis.

Вступ. Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій перебуває у тісному взаємозв'язку з еволюцією медіадискурсу, який у сучасному гуманітарному знанні постає як поліаспектний об'єкт дослідження. Репрезентація смислу в медіадискурсі реалізується у взаємодії векторів медіанаратив – медіанаратор – реципієнт, що формують комунікативно-семіотичну тріаду. Особистість медіанаратора, який виступає посередником у конструюванні соціально значущих смислів, набу-

ває особливого значення, оскільки поєднує індивідуально-психологічні характеристики з дискурсивними стратегіями впливу. Медіанаратори, як активні агенти соціального простору, моделюють власну ідентичність не у формах реальної самопрезентації, а через прагматично мотивоване самоконструювання образу, спрямованого на формування бажаного соціального враження. У цьому контексті такі чинники, як соціальне сприйняття, ефект впливу на цільову аудиторію та стратегічне

створення позитивної ідентичності, постають ключовими параметрами ефективності медіадискурсивної діяльності.

Актуальність дослідження зумовлюється потребою комплексного аналізу тематичних компонентів англійськомовних медіанаративів загалом та екзистенційного блоку зокрема, що відображає ключові аспекти сучасного медіадискурсу в контексті його антропоцентричної та когнітивно-семіотичної орієнтації.

Матеріали та методи. Матеріалом дослідження слугували друковані тексти медіанараторів, об'єднані спільною тематикою психологічних наративів. У дослідженні застосовано комплексний підхід, що включає кілька взаємопов'язаних методів. На першому етапі проведено контент-аналіз медіатекстів, об'єднаних спільною тематикою психологічних наративів, з метою виокремлення лексичних та концептуальних компонентів екзистенційного блоку життя. Семіотичний аналіз дозволив дослідити структуру мовних і візуальних знаків, їхню функцію у репрезентації сенсу життя, формуванні ідентичності та когнітивно-емоційного досвіду. Когнітивно-семантичний аналіз забезпечив виявлення тематичних доміант, лексичних маркерів та граматичних конструкцій. Такий комплексний підхід забезпечує цілісне осмислення екзистенційного компоненту життя у психологічних англійськомовних медіанаративах, інтегруючи когнітивні, емоційні, аксіологічні та соціокультурні аспекти.

Метою дослідження виступає виокремлення та аналіз основних лексичних компонентів, що екстеріоризують екзистенційний тематичний блок в психологічних англійськомовних медіанаративах.

Результати. Екзистенційний компонент життя у психологічних англійськомовних медіанаративах репрезентується крізь призму тематичних доміант, пов'язаних із сенсом існування, ідентичністю, вразливістю, самотністю, кризою, смертю, свободою вибору та пошуком життєвих цінностей. Згідно з основним постулатом семіотики – усе, що відсилає до чогось іншого, окрім самого себе, є знаком. Семіотика, метою якої є аналіз значення, вивчає знакові системи [3]. У цьому сенсі все, що нас оточує, є знаком, який потребує інтерпретації. Розроблена семіотична теорія, показала, що стратегія також може бути використана в семіотичному аналізі.

Мовний знак є двобічною матеріально-ідеальною одиницею системно організованого мовного коду, яка довільно, символічно й конвенційно фіксує в чуттєвій сприйнятій формі певний зміст і служить засобом збереження, отримання, обробки й передачі інформації [1]. У межах аналізу медіанаративів мовний знак постає як гнучка, контекстуально зумовлена одиниця, здатна змінювати свою семіотичну роль залежно від типу взаємодії з іншими елементами текстуального простору – як вербальними (лінгвістичними), так і невербальними (візуальними, аудіальними, кінетичними, графічними тощо). У таких наративах мовний знак функціонує в полі міжзнакової кореляції, внаслідок чого набуває нових значень, формує семантичні узгодження й активує багаторівневі механізми інтерпретації. Функціо-

нальне навантаження варіюється від інформативної та когнітивної до естетичної, експресивної та атрактивної, що дозволяє використовувати мовний знак як універсальний модуль для створення смислової напруги, образності й концептуальної організації тексту. Аналіз вербальних компонентів сучасного англійськомовного медіадискурсу базується на виділенні та аналізі основних лінгвовізуальних компонентів, що корелюють з репрезентацією основних тематичних блоків. Лінгвовізуальні компоненти стимулюють одночасну активацію різних сенсорних каналів сприйняття, що сприяє підвищенню ефективності засвоєння інформації та посилює емоційне залучення аудиторії [11].

Життя (Life) постає як багатовимірний компонент, що відображає пошук сенсу, формування ідентичності, особистісний розвиток та взаємодію з соціокультурним контекстом. Семіотичне представлення не лише стосується біографічних наративів, а й психологічної структури, що забезпечують цілісність особистості та детермінують способи її інтерпретації світу. У контексті традиційних підходів до вивчення цього поняття, потрібно звернути увагу на те, що життя аналізується через призму щастя, сенсу, психологічної насиченості, якості та індивідуальних життєвих проєктів. Щасливе життя, інтерпретоване крізь призму гедоністичного благополуччя, визначається такими характеристиками, як приємність, комфорт, відчуття безпеки та стабільність, що формують основу емоційного задоволення та психологічної гармонії [9]. Іншим загально визнаним ідеалом є пошук сенсу життя, що корелює з евдемонічним благополуччям [6]. Він характеризується наявністю життєвої мети, відчуттям значущості, відданістю цінностям, готовністю до служіння та здатністю до самопожертви. Такий вимір життя також розглядається як бажаний, оскільки більшість людей вважають власне існування достатньо насиченим сенсом [4]. Хоча визначення сенсу життя є складним завданням, наукові підходи до цього феномена виявляють спільні риси. Зокрема, Кінг та інші [7] узагальнюють наукові дефініції, вказуючи, що життя може сприйматися як значуще, коли воно постає таким, що виходить за межі тривіального або миттєвого, характеризується наявністю мети та узгодженістю, яка протистоїть хаосу. У подібному ключі Стегер [13] розглядає сенс як систему зв'язків, розуміння та інтерпретацій, які дозволяють людині усвідомлювати власний досвід і формулювати плани, спрямовані на досягнення бажаного майбутнього. Таким чином, сенс забезпечує відчуття значущості життя, його цілісності та виходу за межі простого плину часу.

Наступний аспект, що також впливає на загальне розуміння життя стосується психологічної багатовимірності, що визначається різноманітним і багатограним досвідом, що розширює когнітивні та емоційні горизонти особистості, змінює її перспективу та стимулює особистісний розвиток [9]. Психологічно насичене життя трактується як життя, сповнене різноманітних досвідів, для більшості людей воно асоціюється зі складністю, у межах якої особистість переживає широкий спектр цікавих подій, відчуває й усвідомлює гли-

бокі емоції як через безпосередній досвід, так і через опосередковані форми – літературні твори, кінематограф чи медіаспортивні трансляції.

Якість життя, багатовимірне утворення, постає як багатовимірне утворення, що охоплює поєднання фізичних, психосоціальних, суб'єктивних і духовних аспектів. Такий підхід дозволяє розглядати життя не лише через призму задоволення базових потреб чи відсутності хвороб, а й через здатність людини відчувати гармонію, баланс, психологічний комфорт і цінність власного існування [14]. Поняття життя у загальному розумінні охоплює такі категорії, як щастя, сенс, якість і психологічна насиченість, акцентуючи увагу на значущості індивідуального досвіду, цінностей та особистісного розвитку для формування психологічного благополуччя.

Щодо репрезентації життя (life) у візуальному медіапросторі, то доречним є визначення лексикографічних дефініцій, що охоплюють поняттєвий та смисловий рівень цієї одиниці. У лексикографічних джерелах життя визначається як: *life noun: 1 : the ability to grow, change, etc., that separates plants and animals from things like water or rocks; 2 a : the period of time when a person is alive; b : the experience of being alive; 3 a : a specified part of a person's life; b : a specified way or manner of living; 4 : the state or condition of being alive; 5 : living things of a specified kind or in a specified place; 6: the time when something can be used : the period when something exists or is useful or effective; 7 a : energy and spirit; b : activity and movement; 8 : a book that tells about the life of a person; 9: the punishment of being kept in a prison for the rest of your life [2].*

Репрезентація екзистаційного компонента життя в англійськомовному медіапросторі пов'язане насамперед з екстеріаризацією щастя через життя, тобто цей аспект підкреслює переживання задоволення, приємності та комфортного існування, напр.: *Life, liberty, the pursuit of happiness [12; 95]; Friends are your chosen family, and these relationships should bring ease, comfort, support, and fun to your life—not excess drama [14; 33]; If we learned that we can only be at home with ourselves when life is going our way... [5; 82]; We lived in the painful land... but life was a dance between moments of acknowledgement and denial... [8; XII].* Таким чином, поняттєве розуміння життя у досліджуваних текстах реалізується через позитивно марковані лексеми *life / happiness, life / ease, comfort, support, fun, life / dance*, які слугують індикаторами емоційної стабільності, психологічної безпеки та задоволення від повсякденного досвіду. Вони репрезентують життя як простір гармонійних міжособистісних взаємодій і внутрішньої рівноваги, що корелює з гедоністичним виміром благополуччя.

Життя також реалізується через його сенс, що пов'язаний з усвідомленням власних цінностей, формуванням цілей та інтеграцією досвіду у власну ідентичність, напр.: *A full life, a home, a wholeness of being, a companion, and a place in a community of neighbors and friends all seemed beyond my grasp. I didn't have the judgment, the courage, or the skills to bring a real*

life to fruition. I was one of the most successful musicians on the planet, but work is work, life is life, and they are not the same [12; 3]; It's about changing the way you see yourself in relation to your partner so that your life is neither a desert nor a battle [12; 15]; As we talked through the intricacies of the relationship ending, Antonio felt more able to reflect on that period of his life as a 'mixed bag' rather than just a waste [8; 303]; Choosing to accept the truth of your ageing and death means that you can be intentional about addressing anything that robs you of being your authentic self rather than waiting for age to bring the wisdom. I don't want to wait until I'm seventy-to-worry less- about what people think of me, because who says I' make it to seventy? want to live a full life now [8; 304]; In facing the uncomfortable truths of life head-on, we can receive the invitation to live more authentically [8; XXIII]. Репрезентація життя у його співвідношенні з категорією сенсу актуалізується через лексеми *full life, a home, a wholeness of being*, які позначають цілісність і завершеність існування. Додатково медіанаратори структурують уявлення про сенс життя за допомогою опозиції *I don't want to wait : I want to live a full life now*, що репрезентує наголошення на усвідомленій актуалізації життєвого вибору. Водночас формула *life is a mixed bag, but not a waste* демонструє, що сенс може бути знайдений навіть у суперечливих чи кризових ситуаціях. Отже, лексичні маркери відображають когнітивну активність, процес саморефлексії та здатність до усвідомленого конструювання життєвих стратегій.

Наступним важливим аспектом концептуального осмислення життя у візуально-вербальному просторі є його психологічна насиченість, яка репрезентує життя як багатовимірний, складний та динамічний досвід, що активізує когнітивні й емоційні процеси реципієнта, напр.: *Like a teaspoon stirring a cup of tea. If you want good tea, you have to move the spoon. If we want a good life, we have to be willing to create waves and ripples around us [8; 6]; As you focus on the things within the realm of your control rather than those outside of it, you tap into the rather uncomfortable but potentially very freeing sense of 'going with the flow... and can reap the benefits of engaging in it fully [8; 232]; Life is messy, but you're in this together. You experience disharmony, mismatch, and failures in attunement as disruptions in the relational field but not as unbreachable ruptures [12; 199].* Психологічна насиченість життя у наведених прикладах виявляється через поєднання екстралінгвістичних маркерів, які вказують на емоційну та ментальну зрілість, та лінгвальних засобів, що структурують життєвий досвід. Зокрема, граматичні конструкції типу *If you want... you have to; As you focus on... you* актуалізують ідею динамічності, активної дії та відповідальності за власний життєвий шлях. У свою чергу, негативно маркована лексика (*disharmony, mismatch, failures*) вводить семантику випробувань і труднощів, але водночас залишає простір для вибору, відкриває варіативність життєвих сценаріїв та моделює перспективу подолання бар'єрів. Таким чином, психологічна насиченість життя концептуалізується через діалектику гармонії та дисгармонії, що формує інтегративне уявлення про життя як

процес, у якому співіснують виклики й можливості, емоційна глибина та когнітивна активність.

Якість життя постає одним із ключових аспектів концептуалізації життя, який у медіадискурсі репрезентується у взаємодії з такими підасpekтами, як подолання труднощів (адаптація), автентичність та особиста відповідальність. У межах сучасного когнітивно-семантичного підходу якість життя розглядається як багатовимірна конструкція, що охоплює фізичні, психосоціальні, суб'єктивні та духовні параметри. Центральним концептом у цьому контексті є *Live Fully*, що передбачає інтеграцію таких складових як: самореалізація: *the best way to live fully is to seek acceptance of the unknown itself* [8; XVI]; автентичність: *to live more authentically, more fully* [8; XXIII]; відвертість із самим собою: *And when you do glance straight in the face of an uncomfortable truth, allow it to enable you to live more fully* [8; 311]; усвідомлення часових меж людського існування: *life is short and we deserve to live it fully* [8; XXIV]. Якість життя у сучасному англійськомовному медіанаративі концептуалізується як інтегративна категорія, що поєднує особистісний розвиток, психологічну збалансованість та автентичність, забезпечуючи умови для повноцінного життєвого досвіду, напр.: *A long and stubborn stream of mental illness and dysfunction manifested itself in my life as a deep, recurring depression and an emotional paralysis* [12; 9]; *The truth is that all the difficult stuff in my life—the anxiety, the need to numb my reality, the people-pleasing* [8; XVI]; *Burnout is a response to unhealthy boundaries. Many of the clients I see in my practice report issues with work-life balance* [14; 197]; *We all want to hide from these truths sometimes—that's not cowardice, that's human. Irvin Yalom muses that to live with a constant awareness of death is like trying to stare the sun in the face: 'You can only stand so much of it* [8; 311]. У наведених прикладах життя експлікується завдяки прямій номінації лексею *life*, тоді як життєві труднощі концептуалізуються через негативно марковані лексеми: *mental*

illness, dysfunction, depression, difficult stuff, anxiety. Водночас у візуально-вербальних наративах чітко простежується опозиція *Burnout – unhealthy boundaries : Live Fully – healthy boundaries*, яка демонструє важливість гармонійної інтеграції психологічних практик у досягненні якісного життя. Людина постає в центрі психологічної картини світу, з її особистим досвідом, здатністю до змін та готовністю до розвитку.

Висновки. Екзистенційний компонент життя (life) у психологічних англійськомовних медіанаративах постає як багатовимірний концепт, що інтегрує когнітивні, емоційні, аксіологічні та соціокультурні аспекти людського буття. Лексичні компоненти, що репрезентують цей екзистенційний блок, виступають ключовими інструментами екстеріоризації внутрішнього досвіду, саморефлексії та особистісного розвитку. Семіотична структура концепту формується в межах медіадискурсивної тріади «медіанаратив – медіанаратор – реципієнт», де мовні та візуальні знаки виконують функцію когнітивно-семіотичних маркерів, що забезпечують репрезентацію життєвого досвіду та формування цілісного бачення життєвого шляху. Аналіз ілюстративного матеріалу засвідчив, що вербальна реалізація концепту життя проявляється через низку тематичних домінант, зокрема: пошук сенсу буття, конструювання ідентичності, прагнення до щастя, психологічну багатовимірність досвіду, якість існування, автентичність та подолання життєвих випробувань. Лексичні маркери цих домінант відображають когнітивну активність, процес саморефлексії, здатність до усвідомленого конструювання життєвих стратегій та інтеграції власного досвіду в особистісну ідентичність. Вони репрезентують життя як процес, у якому співіснують виклики та можливості, емоційна глибина та когнітивна активність, забезпечуючи умови для повноцінного, гармонійного та автентичного існування.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні та аналізі інших компонентів екзистенційного блоку у психологічних англійськомовних медіанаративах.

Література:

1. Селіванова О. О. Сучасна лінгвістика : термінологічна енциклопедія. Полтава : Довкілля-К, 2006. 716 с.
2. Britannica Dictionary. Life. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.britannica.com/dictionary/life> (дата звернення: 03.11.2025).
3. Çanakpınar B., Kalelioğlu M., Günay V. D. Political discourse and semiotics. *Chinese Semiotic Studies*. 2024. Vol. 20, № 2. Pp. 255–272. DOI: <https://doi.org/10.1515/css-2024-2014>.
4. Heintzelman S. J., King L. A. Life is pretty meaningful. *American Psychologist*. 2014. Vol. 69. p. 561–574.
5. Kennedy B. Good inside : a practical guide to becoming the parent you want to be. London : HarperCollins UK, 2022. 336 p.
6. King L., Heintzelman S. J., Ward S. J. Beyond the search for meaning : the contemporary science of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science*. 2016. Vol. 25. P. 211–216.
7. King L., Hicks J. The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>.
8. Mathur A. The uncomfortable truth : change your life by taming 10 of your mind's greatest fears. London : Penguin Books Ltd, 2024. 319 p.
9. Oishi S., Choi H., Koo M., Galinha I. та ін. Happiness, meaning, and psychological richness. *Affective Science*. 2020. Vol. 1. Pp. 107–115. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>.
10. Oishi S., Westgate E. A psychologically rich life : beyond happiness and meaning. *Psychological Review*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1037/rev0000317>.
11. Pino M., Mazza M. The use of “literary fiction” to promote mentalizing ability. *PLoS ONE*. 2016. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160254>.
12. Real T. Us : getting past you and me to build a more loving relationship. New York : Rodale Books, 2022. 352 p.

13. Steger M. F. Experiencing meaning in life : optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In: *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* / ed. P. T. P. Wong. 2nd ed. New York : Routledge, 2012. p. 165–184.
14. Tawwab N. G. Set boundaries, find peace : a guide to reclaiming yourself. New York : TarcherPerigee, 2021. 261 p.
15. Wolanin A. Quality of life in selected psychological concepts. *Humanities and Social Sciences Quarterly*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.7862/rz.2021.hss.38>.

References:

1. Selivanova, O. O. (2006). Suchasna linhvistyka: Terminolohichna entsyklopediia. Poltava : Dovkillia-K.
2. Britannica Dictionary. (n.d.). Life. Retrieved from <https://www.britannica.com/dictionary/life>
3. Çanakpınar, B., Kalelioğlu, M., & Günay, V. D. (2024). Political discourse and semiotics. *Chinese Semiotic Studies*, 20(2), 255–272. <https://doi.org/10.1515/css-2024-2014>
4. Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561–574.
5. Kennedy, B. (2022). Good inside: A practical guide to becoming the parent you want to be. London : HarperCollins UK.
6. King, L., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the search for meaning: The contemporary science of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science*, 25, 211–216.
7. King, L., & Hicks, J. (2020). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
8. Mathur, A. (2024). The uncomfortable truth: Change your life by taming 10 of your mind’s greatest fears. London : Penguin Books Ltd.
9. Oishi, S., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiya, A., Luhmann, M., Scollon, C., Shin, J., Lee, H., Suh, E., Vittersø, J., Heintzelman, S., Kushlev, K., Westgate, E., Buttrick, N., Tucker, J., Ebersole, C., Axt, J., Gilbert, E., Ng, B., Kurtz, J., & Besser, L. (2020). Happiness, meaning, and psychological richness. *Affective Science*, 1, 107–115. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>
10. Oishi, S., & Westgate, E. (2021). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
11. Pino, M., & Mazza, M. (2016). The use of “literary fiction” to promote mentalizing ability. *PLoS ONE*, 11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160254>
12. Real, T. (2022). Us: Getting past you and me to build a more loving relationship. New York : Rodale Books.
13. Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 165–184). New York : Routledge.
14. Tawwab, N. G. (2021). Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself. New York : TarcherPerigee.
15. Wolanin, A. (2021). Quality of life in selected psychological concepts. *Humanities and Social Sciences Quarterly*. <https://doi.org/10.7862/rz.2021.hss.38>

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.11.2025

Дата публікації: 24.12.2025