

ГОТОВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ: МЕТОДИКА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лазоренко Борис Петрович

кандидат філософських наук, доцент,

провідний науковий співробітник

відділу соціальної психології особистості

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ORCID ID: 0000-0002-2113-0424

Researcher ID: ABX-3933-2022

В умовах війни зросла необхідність методичного забезпечення психологічної готовності та добробуту студентської молоді протидіяти екологічним та епідемічним загрозам.

Метою статті є оприлюднення методичного комплексу забезпечення її психологічної готовності впевнено протидіяти екологічним та епідемічним загрозам у контексті зміцнення емоційного компонента їхнього психологічного добробуту (далі – ПД) в умовах війни.

Матеріали та методи: 1) вербальні, тілесно зорієнтовані й дихальні психотехнології забезпечення готовності та ПД; 2) скринінговий запитальник готовності студентської молоді протидії цим загрозам; 3) лінійка впевненості протидії їм.

Основними мішенями забезпечення психологічної готовності молоді визначено негативні стани, які виникають у молоді в умовах воєнних загроз. На базі методики парадоксальної інтенції В. Франкла розроблено методичний комплекс. Як основний його компонент встановлено механізм парадоксальної реакції щодо трансформації негативних станів у позитивні. Виокремлено два основні завдання практичних занять: 1) набуття учасниками вміння трансформації негативних станів у позитивні, емоційної стабілізації набутих станів; 2) зміцнення впевненості щодо цих позитивних станів. Для з'ясування рівнів готовності й впевненості розроблено Скринінговий запитальник готовності і Лінійку впевненості щодо неї. Сформульовано методичні рекомендації ведучому-фасилітатору щодо забезпечення ефективності практичних занять.

Методичний комплекс сприятиме забезпеченню готовності та ПД студентської молоді протидіяти екологічним й епідемічним загрозам в умовах війни.

Ключові слова: методичний комплекс, психологічна готовність, добробут, негативні стани, екологічні, епідемічні загрози, умови війни.

Lazorenko B. READINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN FIGHTING AGAINST ECOLOGICAL AND EPIDEMIC THREATS: PROTECTION METHODS IN WAR CONDITIONS

In war conditions, the need for methodological support for the psychological readiness and well-being of student youth to counteract environmental and epidemic threats has increased.

The purpose of the article is to publish a methodological complex for ensuring the psychological readiness of student youth to confidently counteract environmental and epidemic threats in the context of strengthening the emotional component of their psychological well-being (hereinafter WB) in war conditions.

Materials and methods: 1) verbal, body-oriented and respiratory psychotechnologies for ensuring readiness and WB; 2) Screening questionnaire for the readiness of student youth to counter these threats; 3) Line of confidence in countering them.

The main targets for ensuring the psychological readiness of young people are identified as negative states that arise in young people in conditions of military threats. The methodological complex has been based on the paradoxical intention method of V. Frankl. For the transformation of negative states into positive ones has been used the mechanism of paradoxical reaction. Two main tasks of practical classes have been identified: 1) participants' acquisition of the ability to transform negative states into positive ones, emotional stabilization of the acquired states; 2) strengthening confidence in these positive states. To determine the levels of readiness and confidence have been developed the Screening Questionnaire for Readiness and a Line of Confidence in it. Methodical recommendations have been formulated for the facilitator to ensure the effectiveness of practical classes.

The methodological complex will contribute to ensuring the readiness and WB of student youth to counteract environmental and epidemic threats in conditions of war.

Key words: methodical complex, psychological readiness, well-being, negative states, environmental, epidemic threats, war conditions.

Вступ. Психологічна готовність особистості до протидії загрозам війни та її психологічний добробут є актуальними темами українських дослідників. Зокрема, Л. Карамушка і М. Тиченко [1] з'ясували зміст, структуру, методики дослідження психологічної готовності працівників креативних індустрій до здійснення професійної кар'єри. Колектив фахівців Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України [2] визначив зміст, критерії та особливості формування такої готовності у військових. Також співробітники ІСПП НАПН України [3] комплексно дослідили готовність громадян і суспільних груп діяти в умовах надзвичайних ситуацій.

Стосовно ПД особистості вітчизняні автори під керівництвом Л. Сердюк [4] дослідили його особливості в умовах сьогодення. Авторами зроблено акцент на самоідентифікації та суб'єктності ПД, з'ясовано провідні його компоненти, зазначено необхідність включення до її структури самоєфективності, мотивацію та інші компоненти. О. Савченко і Д. Лавриненко [5] дослідили ПД особистості спираючись на концепцію процвітання Дж. Батлер і М. Л. Керн [6] та розробили авторський варіант їх багатовимірної опитувальника «Перма-Профайлер».

З'явилися наукові публікації щодо співвідношення ПД та психологічної готовності, його ролі в забезпеченні психологічної готовності студентської молоді протидіяти екологічним та епідемічним загрозам війни, важливості й необхідності вдосконалення психологічної готовності студентської молоді в аспекті емоційного складника ПД та особистісної впевненості в собі [7].

Метою статті є оприлюднення комплексної методики забезпечення психологічної готовності студентської молоді впевнено протидіяти екологічним та епідемічним загрозам у контексті зміцнення емоційного компоненту їхнього ПД в умовах війни.

Матеріали та методи. До комплексу входять: 1) вербальні, тілесно зорієнтовані та дихальні психотехнології само та взаємодопомоги, які ефективно використовували в умовах протидії коронавірусній епідемії та військовим загрозам в умовах повномасштабної фази війни [8–10], яким ми рекомендуємо скористатися щодо підготовки до практичного застосування цього комплексу; 2) скринінговий запитальник готовності студентської молоді протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни, яким ми рекомендуємо скористатися до та після проведення занять (запитальник складається з питань емоційного складника ПД «Перма-Профайлер», адаптованого О. Савченко та Д. Лавриненко [4] й тверджень Скринінгового запитальника готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни [7]; 3) лінійка впевненості протидіяти екологічним та епідеміологічним загрозам в умовах війни з показниками від 1 до 10 для самовизначення впевненості протидіяти загрозам (далі – Лінійка впевненості).

Результати. При проведенні практичних занять основним мішеннями щодо забезпечення психологічної готовності учасників визначено провідні негативні психоемоційні та психосоматичні стани, які спонтанно можуть виникати в учасників в умовах реальних загроз і під час проведення цих занять.

Особливість цього комплексу полягає в спрямованому використанні негативних станів як ресурсів відновлення, набуття та подальшої стабілізації позитивних станів. Він базується на методиці парадоксальної інтенції В. Франкла, провідним завданням якої, з нашого досвіду, є створення умов для актуалізації механізму парадоксальної реакції щодо трансформації негативних станів у позитивні. У її застосуванні необхідними є такі умови: нормалізація негативу, зокрема спротиву йому; означення його як ресурсу; щирість обертання намірів від його уникнення або подолання на прийняття саме як свого ресурсу в умовах воєнних загроз [8]. Застосування цього комплексу також має на меті зміцнення емоційного компонента психологічного добробуту студентської молоді як однієї з умов забезпечення адекватності молоді протидії загрозам війни.

Для з'ясування початкового стану готовності учасників до зустрічі із загрозами в межах цих практичних занять та визначення ефективності засвоєння ними психотехнологій після їх проведення рекомендується скористатись двома бланками зазначеного Скринінгового запитальника самооцінки їхньої готовності протидіяти загрозам та Лінійки впевненості щодо здатності до такої протидії.

Практичне заняття передбачає виконання **двох** основних завдань. Перше полягає в розвитку вміння самодопомоги шляхом застосування відповідних психотехнологій щодо забезпечення актуалізації механізму парадоксальної реакції трансформації негативних станів у позитивні та набуття певної емоційної стабілізації цих позитивних станів. Друге має на меті зміцнення власної особистої впевненості щодо набутих завдяки парадоксальній реакції позитивних станів.

Для виконання цих завдань рекомендується комплекс, який містить три психотехнології опрацювання негативу: вербальної, тілесно зорієнтованої і дихальної [11].

Важливими є такі рекомендації ведучому-фасилітатору щодо підготовки до проведення занять. Сформувати загальну групу в кількості учасників 12–16 осіб, яка є оптимальною щодо можливості загального керування практичними заняттями, формуванням пар для опрацювання психотехнологій та четвірок для обговорення отриманих результатів.

Звернути увагу учасників та роз'яснити для них зазначені вище важливі передумови забезпечення дієвості методики, як-от нормалізація негативних станів, усвідомлення їх захисного характеру та ресурсної

функції щодо актуалізації механізму парадоксальної реакції і набуття інтегральних позитивних станів, а також щирості наміру прийняття негативу та готовності до опрацювання можливих рецидивів.

Апробувати на собі зазначені психотехніки, набутти власного досвіду їх опрацювання, налаштуватися на участь у спільній командній роботі з учасниками, бути готовим подати приклад, що і як робити при проведенні занять, зокрема за принципом «роби як я». Сприяти учасникам в опануванні вербальною, тілесно зорієнтованою та дихальною психотехнологіями, у набутті ними вмінь саморегуляції емоційних станів у досягненні емоційної стабільності в умовах уявних загроз, впевненості в собі щодо протидії загрозам.

Також важливо перед початком практичних занять:

- спонукати учасників самостійно ознайомитись із загальними вимогами щодо готовності протидії екологічним та епідемічним загрозам (мати необхідні засоби захисту, «тривожну валізу», документи, відповідний одяг, тощо);

- надати їм посилення на літературу та вебіари про застосування запропонованих психотехнологій, нагадати про необхідність належного ознайомлення з ними;

- підготувати бланки «Запитальника готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам» з Лінійкою впевненості по два екземпляри для кожного учасника та надати їх учасникам для самостійного заповнення до проведення практичних занять і після нього;

- підготувати телефонний аудіозапис сирени й сповіщення повітряної тривоги для актуалізації відповідних психоемоційних станів учасників перед опрацюванням психотехнологій.

Щодо сприяння згуртованості та ефективності проведення практичних занять фасилітатору доцільно таке. Своєчасно своїм прикладом надати допомогу учасникам у проведенні руханки «Потяг», формуванні пар та четвірок, гнучко використовувати принцип групування.

Спонукати учасників до активності у використанні психотехнологій, своєчасно допомагати тим, хто «застрягає» на певному кроці її виконання, зокрема щодо позитивного сприйняття власного, спротиву (Опору) як ресурсу (опОри), спираючись на яку, продовжити виконання завдання.

Передбачити час для самооцінки відповідей щодо психологічної готовності протидії еко- та епідемічних загроз за Скринінговим запитальником та зазначити ступінь впевненості в здатності протидіяти загрозам згідно з Лінійкою впевненості до та після закінчення заняття. Провести зазначені опитування та оцінки.

На початку виконання першого практичного заняття доцільно провести коротку спільну руханку «Потяг» (5–7 хв) на згуртування та залучення всіх учасників групи до спільної діяльності. Спочатку учасники створюють коло, розвертаються вправо один за одним і починають легкий у повільному русі масаж ший, плечей спини, боків, поплескування та поглажування товаришів чи товаришок, які перебувають у них попереду. Через 3–4 хв учасники зупиняються і розвертаються ліворуч та повторюють вправу.

Після руханки фасилітатор допомагає учасникам сформувати пари, у яких вони будуть опрацьовувати, допомагаючи одне одному в застосуванні запропонованих психотехнологій. Також фасилітатор спільно з учасниками уточнює його загальне розуміння та послідовність виконання завдання.

Щодо актуалізації необхідних для опрацювання негативних станів доцільно запропонувати учасникам згадати ситуацію найбільш тривожної зустрічі із загрозами та пов'язані з ними свої негативи, озвучити, за потреби та згоди учасників, аудіозапис сигналу сирени повітряної тривоги.

Як правило, в учасників актуалізуються різні неприємні психоемоційні чи психосоматичні – почуття та відчуття. Фасилітатор пропонує учасникам розпочати спілкування з ними на власному прикладі позитивного вербального спілкування з негативним станом як з «поважною фігурою» (як правило, це тривога, страх, дискомфорт, дратівливість, пустка, нічого тощо). При цьому спонукає учасників обертати початковий імпульсивний намір «позбутися негативу» на протилежний усвідомлений намір – «прийняти його як захисника і потенційний позитивний ресурс».

Наступними кроками алгоритму методики є віднайдення епіцентру прояву негативу в тілі як почуття чи відчуття (можливі варіанти – тепло, холод, важкість, пустота, нічого, тощо) і встановити тілесний контакт із ним – покласти на це місце руку (чи обидві руки), і зосередити на ньому своє дихання, ніби дихаючи ним. Надалі, застосовуючи дихальну психотехніку в різних її варіантах, продовжити зосередження на ньому свого дихання і в просторі уяви «роздихувати» його з наміром збільшення і поширення в тілі. варіантами є дихання через епіцентр відчуття «зверху вниз і навпаки», «з переду назад і навпаки», «зліва направо і навпаки» і «сонечком» – ніби з усіх боків, вдихаючи через цей епіцентр в усі боки, і навпаки, ніби з усіх сторін видихаючи через цей епіцентр в усі боки. Доцільно обрати серед них той, який інтуїтивно буде найбільш комфортним та ефективним щодо сприяння поширенню актуалізованого почуття чи відчуття в тілі.

У процесі дихання з наміром розширення і поширення цього стану в тілі, як правило, відбувається спонтанна його трансформація в певні позитивні стани, на які слід перемкнути свою увагу і дихання, сприяти їх розширенню та відносної сталості. Як правило, такими можуть бути стани розслаблення,

заспокоєння, позіхання. У цьому процесі може відбуватися спонтанне поглиблення та їх зміна в бік більш позитивних станів, як-от умиротворення, доброзичливості, легкості, свобода, впевненість, сила.

Зазвичай процес трансформації станів у різних учасників під час застосування психотехнологій може ускладнюватися завдяки актуалізації спротиву або займати більше чи менше часу. За умови виникнення спротиву фасилітатору доцільно допомогти скерувати увагу учасника на стан спротиву й опрацювати його за попереднім алгоритмом (позитивного його сприйняття як опори та диханням ним щодо його збільшення і розширення). Оскільки в окремих учасників використання психотехнологій опрацювання негативу може зайняти більше часу, доцільно для його оптимізації рекомендувати скористатися допомогою іншого члена пари й запропонувати «обмінятися» руками – кожному з них покласти свою руку на те місце в тілі партнера, де відчувається епіцентр стану, який він опрацює, і по черзі допомогти в завершенні процесу щодо досягнення позитивного стану. Також для тих з учасників, у яких процеси відбуваються прискорено, доцільно організувати мінігрупи з обміну досвідом щодо набуття, стабілізації й утримання досягнутих позитивних станів.

На цьому етапі важливо також за допомогою дихання поглибити та посилити інтенсивність отриманого позитивного стану, досягнути в такий спосіб його більшої стабільності. Критерієм повноти такої стабілізації є поширення позитивного стану по всьому тілу, коли учасник може стверджувати, що відчуває не тільки цей стан в собі, а й себе в цьому стані.

Друге завдання практичного заняття має на меті відновити та зміцнити особистісну впевненість в собі в умовах загроз. Воно виконується за допомогою зазначеного комплексу психотехнологій на основі результатів вирішення попереднього завдання в декілька кроків.

Фасилітатор рекомендує учасникам заняття звернути увагу на свій завершальний інтегративний позитивний стан, визначити його епіцентр, покласти руку чи руки на місце, де він відчувається, та збільшити його інтенсивність за допомогою дихальної психотехніки (найкращий її варіант – дихання «сонечком») так, щоб цей стан ніби розійшовся по всьому тілу до зупинки поширення стану й збільшення його інтенсивності.

Наступним кроком фасилітатор звертає увагу учасників на те, чи дійсно вони *впевнені*, що перебувають у цьому стані. І якщо так, то просить їх звернути увагу на свої внутрішні критерії, за якими вони визначають, що це саме так (як правило, це відчуття внутрішнього стрижня, надійності опори під ногами, розвернутих плечей, легкості дихання, відчуття наповненості внутрішньою силою, солідності, авторитетності, тощо). Також фасилітатор спонукає учасників зафіксувати визначені ними у своїй свідомості критерійні емоційні та тілесні відчуття впевненості в собі, як певні «якорі», щоб за їх допомогою повертатися, за потребою, до свого стану впевненості відновлювати і зміцнювати його у своєму повсякденному житті.

Після виконання другого завдання доцільно зніціювати учасників заповнити другий бланк Скрінінгового запитальника готовності протидії загрозам та Лінійку впевненості.

Після завершення практичних занять варто об'єднати пари в четвірки і передбачити 15–20 хв для обміну досвідом та обговорити отримані учасниками результати, з'ясувати успішні дії і ті, які необхідно вдосконалити. Кожна четвірка має делегувати одного доповідача для презентації результатів групи та їх спільного обговорення. Також важливо спонукати учасників порівняти результати бланків запитальників та Лінійок впевненості до і після занять й обговорити різницю.

Загальні рекомендації фасилітатору щодо забезпечення ефективності практичних занять. Сприяти оптимізації виконання всього процесу практичних занять учасниками. Звернути особливу увагу на підготовку доповідей від четвірок та їх загальне обговорення; стимулювати заповнення учасниками бланків Готовності учасників протидії загрозам до і після завершення занять, порівняння та обговорення різниці, якщо вона має місце; визначення учасниками рівня їх упевненості на Лінійці впевненості до і після завершення занять та обговорення результатів.

Важливим аспектом є звернення уваги учасників на можливі рецидиви проявів негативних станів, які потрібно опрацювати за цією ж методикою для отримання стійких позитивних результатів щодо набуття навичок їх відновлення, а також практик профілактики цих рецидивів і збереження належного рівня готовності.

Переваги та обмеження методики. Стосовно переваг маємо зазначити, що правильне використання психотехнологій щодо широти прийняття свого негативу і спротиву як ресурсів зумовлює актуалізацію механізму парадоксальної реакції, який дещо неочікувано для учасників дає швидкий позитивний результат. До обмежень слід зарахувати можливість виникнення у деяких учасників певних труднощів та спротиву брати активну участь у виконанні практичних завдань, зокрема спілкуватися із власним спротивом. У такому разі варто запросити їх до пасивної участі з можливістю долучення до певних активностей за їх бажанням.

Висновки та рекомендації. Адекватність готовності студентської молоді до протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни є важливою умовою збереження їхнього психологічного

добробуту, забезпечення ефективності навчання. Своєю чергою, стабільність емоційного складника психологічного добробуту, високий рівень упевненості молоді у власних спроможностях протидії загрозам є важливими чинниками забезпечення готовності протидії воєнним загрозам. Згідно з практичним досвідом для їх взаємного забезпечення важливим є систематичне застосування цих психотехнологій у відповідних ситуаціях загроз, засвоєння їх як корисних звичок опрацювання рецидивів негативних станів та профілактики їх проявів.

Додаток 1. Скринінговий запитальник готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам і Лінійка впевненості їх протидії.

Скринінговий запитальник психологічної готовності протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни
Шановні учасники практичного заняття! Будь ласка, зазначте у відповідній клітинці ступінь вашої згоди стосовно наступних питань та тверджень запитальника.

Питання та твердження	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
2. Чи відчуваєте Ви оптимізм щодо майбутнього?					
3. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
4. Чи впевнені Ви у своїх власних думках і переконаннях?					
5. Мої знання та вміння щодо застосування засобів убезпечення від екологічних загроз є достатніми, щоб почуватися впевнено й спокійно в разі їх виникнення					
6. Часом мені здається, що в разі виникнення реальної екологічної загрози мені буде важко опанувати свої емоції					
7. Мої знання та вміння застосовувати протиепідемічні засоби дозволяють мені почуватися спокійно та впевнено					
8. Коли я думаю про реальну зустріч з епідемічними загрозами, то відчуваю себе не дуже впевнено					

Лінійка впевненості щодо психологічної готовності протидії екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни

Шановні учасники практичного заняття! Будь ласка, позначте в клітинці з відповідною цифрою ступінь власної психологічної впевненості щодо вашої готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Література:

1. Карамушка Л., Тиченко М. Психологічна готовність працівників сфери креативних індустрій до здійснення професійної кар'єри: зміст, структура, методики дослідження. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 3(27). С. 85–102. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.9
2. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.
3. Духневич В. М., та ін. Готовність до надзвичайної ситуації: виміри конструктивності : практичний посібник ; за заг. ред. В. М. Духневича; НАПН України, ІСПП. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 395 с.
4. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf
5. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «Perma-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Психологія особистості*. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 167–178. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf>
6. Butler J., Kern M.L. The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. Vol. 6, № 3. P. 1–48. DOI: 10.5502/ijw.v6i3.526.
7. Лазоренко Б., Безлюдна В. Скринінг самооцінки студентською молоддю готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам в аспекті їхнього психологічного добробуту в умовах війни. *Забезпечення конструктивної поведінки*

населення в умовах екстремального стресу: матеріали круглого столу (27 березня 2025 року, м. Київ). Київ : Талком, 2025. С. 74–77. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745259/>

8. Лазоренко Б. П. Парадоксальна інтенція в опануванні особистістю негативних емоційних станів: дистанційний психологічний супровід. *Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матер. онлайн-семінарів 23 квітня 2020 р.* Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 56–60.

9. Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах. Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/watch/?v=212139913441124>

10. Лазоренко Б. П., Дворник М. С. Застосування методики парадоксальної інтенції в опануванні негативних посттравматичних станів учасників бойових дій, волонтерів, вимушено переміщених осіб. Центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України, 2023. URL: <https://youtu.be/WgBRWOP5KgI>

11. Лазоренко Б. П. Тілесно зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення: збірник тез доповідей третього Всеукраїнського науково-практичного семінару.* Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 58–62.

References:

1. Karamushka, L., & Tychenko, M. (2020). Psykholohichna hotovnist pratsivnykiv sfery kreatyvnykh industrii do zdiisnennia profesiinoi kariery: zmist, struktura, metodyky doslidzhennia [Psychological readiness of creative industry workers for professional career implementation: content, structure, research methods]. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 3(27), 85–102. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.9>. [in Ukrainian].

2. Kokun, O. M., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2021). *Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovisiv viiskovoї sluzhby za kontraktom do vykonannia zavad za pryznachennia pid chas boiovoho zlahodzhenia: metod. posibnyk [Formation of psychological readiness of contract military servicemen for task performance during combat coordination: methodological manual]*. Kyiv : 7BTs. [in Ukrainian].

3. Dukhnevych, V. M., Dovhan, N. O., Polishchuk, S. A., Sivers, Z. F., & Tsukur, O. H. (2023). *Hotovnist do nadzvychainoi situatsii: vymiry konstruktivnosti: praktychnyi posibnyk [Readiness for emergencies: measures of constructiveness: practical manual]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian].

4. Serdiuk, L. Z., Daniliuk, I. V., Turban, V. V., Penkova, O. I., Volodarska, N. D., et al. (2021). *Samodeterminatsiya psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti: monohrafiya [Samodetermination of psychological well-being of personality: monograph]*. Kyiv–Lviv : Publisher Viktoriia Kundelska. Retrieved from: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf [in Ukrainian].

5. Savchenko, O. V., & Lavrynenko, D. H. (2023). Korotky bahatovymirnyi opytuvalnyk protsvitannia “Perma-Profaier”: adaptatsiia metodyky ta yii psykhotemrichni vlastyvoosti. [Short multidimensional questionnaire of flourishing “PERMA-Profiler”: adaptation of the method and its psychometric properties]. *Psykhohoiya osobystosti – Personality Psychology*, 52, 167–178. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf> [in Ukrainian].

6. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

7. Lazorenko, B., & Bezliudna, V. (2025). Skryning samoocinky studentskoi molodi hotovnosti do protydii ekolohichnym ta epidemichnym zahrozam v aspekti yikhnoho psykholohichnoho dobrobutu v umovakh viiny [Screening of self-esteem of student youth's readiness to counteract ecological and epidemic threats in the aspect of their psychological well-being during war]. In *Zabezpechennia konstruktyvnoi povedinky naseleennia v umovakh ekstremalnoho stresu: materialy kruhloho stolu (27 bereznia 2025 roku, Kyiv) – Ensuring constructive population behavior under extreme stress: round table materials*, 74–77. Kyiv : Talkom. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745259/> [in Ukrainian].

8. Lazorenko, B. P. (2020). Paradoksalna intentsiia v opanuvanni osobystiu nehatyvnykh emotsiinykh stanov: dystantsiinyi psykholohichnyi suprovod [Paradoxical intention in mastering negative emotional states by personality: remote psychological support]. *Dosvid perezhivannia pandemii COVID-19: dystantsiinyi psykholohichnyi doslidzhennia, dystantsiina psykholohichna pidtrymka: materialy onlain-seminariv 23 kvitnia 2020 roku – Experience of coping with the COVID-19 pandemic: remote psychological studies, remote psychological support: online seminar materials*, 56–60. Kyiv : ISPP NAPS Ukraine. [in Ukrainian].

9. Lazorenko, B. P. (2020, March 31). *Samodopomoha pry nehatyvnykh emotsiinykh stanov [Self-help for negative emotional states]*. Navchalno-praktychnyi tsentr psykholohichnykh innovatsii ISPP NAPS Ukrainy – Educational and Practical Center for Psychological Innovations of the ISPP NAPS of Ukraine. Retrieved from: <https://www.facebook.com/watch/?v=212139913441124> [in Ukrainian].

10. Lazorenko, B. P., & Dvornyk, M. S. (2023). Zastosuvannia metodyky paradoksalnoi intentsii v opanuvanni nehatyvnykh posttravmatychnykh stanov uchasykiv boiovykh dii, volonteriv, vymusheno peremishchenykh osib [Application of the paradoxical intention method in overcoming negative post-traumatic states of combatants, volunteers, and forcibly displaced persons]. *Tsentr psykholohichnykh innovatsii ISPP NAPS Ukrainy*. Retrieved from: <https://youtu.be/WgBRWOP5KgI> [in Ukrainian].

11. Lazorenko, B. P. (2020). Tylesno-zoriientovani ta dykhalni tekhnolohii opanuvannia osobystiu stresovykh stanov v umovakh nadzvychainoho sytuatsii [Body-oriented and breathing technologies for mastering stressful states by personality in emergencies]. *Horyzonty posttravmatychnoho osobystoho zhyttetvorennia: zbirnyk tez dopovidei treteho Vseukrainskoho nauково-praktychnoho seminaru*. 58–62. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 15.08.2025
Статтю прийнято до публікації 20.09.2025
Стаття опублікована 16.10.2025