

УДК 32:159.9

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-108>

Лазоренко Борис Петрович,

кандидат філософських наук, доцент,

провідний науковий співробітник

лабораторії соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID ID 0000-0002-2113-0424

bolaz@ukr.net

СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КОМБАТАНТІВ І ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність. В умовах повномасштабної війни актуалізується завдання забезпечення здорового способу життя (ЗСЖ) комбатантів і волонтерів, які є найбільш активною частиною українського суспільства, роблять значущий внесок у перемогу та майбутнє відновлення Української держави.

Метою статті є визначення ключових чинників ЗСЖ комбатантів і волонтерів, провідних стратегій і засобів відновлення та збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

Методологія: порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних концепцій ЗСЖ, узагальнення теоретичних та емпіричних досліджень психологічної реабілітації і соціально-психологічного супроводу ветеранів АТО/ООС, волонтерів російсько-української війни.

Результати. Встановлено, що визначальним травматичним чинником російсько-української війни є проєкція імперської міфологеми «русского мира» на український етнос, яка у своїй практичній реалізації набула геноцидного характеру. Дегуманізація українців з боку російських військових та значної частини російського суспільства спричиняє у певної частини комбатантів і волонтерів внутрішні конфлікти, стани ненависті та жаги помсти щодо етнічних росіян і представників інших етносів Російської держави, що беруть участь у війні. Виокремлено такі стратегії та засоби відновлення і збереження особистісної цілісності та психологічного благополуччя комбатантів і волонтерів: 1) використання психотравми як ресурсу духовного посттравматичного зростання особистості; 2) комплексне відновлення та збереження психологічної цілісності особистості; 3) формування та зміцнення психосоціальної солідарності, групової ідентичності; 4) комплексний соціально-психологічний супровід збереження ЗСЖ комбатантів і волонтерів, сприяння їхньому особистісному розвитку; 5) забезпечення сталості ЗСЖ та профілактики його порушень. Підтверджено доцільність та перспективність використання авторського варіанта методики парадоксальної інтенції В. Франкла щодо трансформації психотравм та

пов'язаних з ними внутрішніх конфліктів у ресурси відновлення психологічної цілісності і посттравматичного зростання особистості. Результатом комплексного застосування зазначених засобів є напрацювання сталих просоціальних практик ЗСЖ як в окремих осіб, так і в спільноті УБД і волонтерів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Наголошено на доцільності більш широкого впровадження зазначених стратегій ЗСЖ у середовищі комбатантів і волонтерів. Перспективним видається дослідження відповідних стратегій ЗСЖ та їх упровадження в середовищі внутрішніх переселенців та громадян, які вимушено виїхали за кордон на час воєнного стану в Україні.

Ключові слова: здоровий спосіб життя; комбатанти; волонтери; стратегії; опанування; психотравма; парадоксальна інтенція.

Borys P. Lazorenko

PhD in Philosophy, Associate Professor,
Leading Research Associate of the Laboratory
of Social Psychology of Personality,
Institute for Social and Political Psychology
NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-2113-0424,
bolaz@ukr.net

HEALTHY LIFESTYLE STRATEGIES COMBATANTS AND VOLUNTEERS IN WAR CONDITIONS

Relevance. In the conditions of the Russian-Ukrainian war the task of restoring and preserving health, ensuring a healthy lifestyle (HLS) of combatants and volunteers actualized significantly, because they are the most active part of Ukrainian society, play important role in the victory and in the future restoration of the Ukrainian state.

The **purpose** of the article is to determine the key HLS factors of the combatants and volunteers, and the leading strategies and means of recovery and preservation their HLS in the conditions of war.

Methodology. Comparative analysis of foreign and domestic concepts of mental health, generalization of theoretical and empirical research on psychological rehabilitation and socio-psychological support of veterans and volunteers of the Russian-Ukrainian war.

Results. The main traumatic factor of the Russian-Ukrainian war is defined as a projection of imperial mythology of the «Russian World», which the Russian power structures are trying to impose on the Russian and Ukrainian ethnic groups. The genocidal nature of the practical implementation of this projection is noted. As results of these actions, there are the actualization of socio-psychological mechanisms of dehumanization and generalization in the relations of Ukrainian ethnic groups. Accordingly, this projection caused psychological trauma, internal conflicts, a state of hatred and revenge against ethnic Russians and representatives of other ethnic groups of

the Russian state among a certain part of combatants and volunteers. There are specified main strategies, directions and means of restoration and preservation the integrity of the personality of the combatants and volunteers in relevant areas of their healthy lifestyle. Among the strategies are the following. 1) The use of psychotrauma as a resource for post-traumatic spiritual and personal growth. 2) Comprehensive restoration and preservation of the psychological integrity of the individual. 3) Formation and strengthening of psychosocial solidarity, group identity of combatants and volunteers. 4) Comprehensive socio-psychological support for the preservation of HLS, promotion of their personal development. 5) Ensuring the stability of the HLS and prevention of its violations.. There is indicated expediency and perspective of using the author's version of V. Frankl's method of paradoxical intention regarding the transformation of psychotraumata, associated negative states, internal conflicts into resources for the restoration of psychological integrity and post-traumatic personal growth. In general, the result of the complex application of the mentioned means is the development of sustainable prosocial practices of social welfare both in individuals and in the community of combatants and volunteers.

Conclusions and prospects. In order to restore and preserve the psychosocial health of combatants and volunteers, it is expedient widely implement the above-mentioned strategies of HLS in their environment, to develop the most effective means of their realization. It is very promising to study the relevant strategies of the IDPs and their implementation in relation to internally displaced persons and citizens, who forced to leave for foreign countries during the martial law in Ukraine.

Keywords: healthy lifestyle; combatants; volunteers; strategies; mastery; psychotrauma; paradoxical intention.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Пряма або опосередкована участь у бойових діях чи причетність до них, переживання кризових та екстремальних життєвих подій суттєво вплинули і далі впливають на психологічне здоров'я та спосіб життя українських громадян. Особливо це стосується комбатантів і волонтерів. Під терміном «комбатанти» ми маємо на увазі представників усіх силових відомств України, як брали і беруть наразі участь у бойових діях. Цей вплив зумовлює у багатьох із них психотравми та відповідні психотравматичні стани, а також хронічну втому і виснаження, подекуди зловживання лікарськими засобами, алкоголем тощо. Усі ці стани провокують поведінкові розлади, формують шкідливі звички, які згубно позначаються на психологічному та фізичному здоров'ї, суттєво деформують загальний спосіб життя людини. Тому вдосконалення психосоціальної допомоги комбатантам і волонтерам у відновленні та збереженні їхнього здоров'я, ЗСЖ є вкрай важливим теоретичним і практичним завданням, особливо в умовах тривання воєнних дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор; виокремлення

нерозв'язаних частин загальної проблеми. Сьогодні перед фахівцями психологічної допомоги стоїть надзвичайно важливе завдання – розроблення стратегій відновлення і збереження ЗСЖ комбатантів і волонтерів, визначення ефективних стратегій та засобів подолання психотравм та пов'язаних з ними негативних наслідків. На основі досліджень зарубіжними фахівцями проблеми здорового способу життя особистості, ВООЗ розроблено загальну концепцію ЗСЖ (What is a healthy lifestyle, 1999). Вона спирається: на поведінку і мислення людини, які забезпечують їй збереження та зміцнення здоров'я; на індивідуальну систему звичок, завдяки якій людина може підтримувати необхідний рівень життєдіяльності для вирішення завдань, пов'язаних із виконанням обов'язків та вирішенням особистих проблем і запитів; на систему життя, що забезпечує достатню та оптимальну взаємодію людини із середовищем і тим самим дає змогу підтримувати здоров'я на безпечному рівні.

Завдяки цим дослідженням розроблено також основні шкали профілю ЗСЖ. На основі спостережень виокремлено такі конструкти дослідження поведінки: 1) відповідальність за здоров'я, 2) фізична активність, 3) харчування. Предметом вивчення стали когнітивні та емоційні компоненти психосоціального благополуччя: 1) духовне зростання, 2) міжособові стосунки, 3) управління стресом (Walker, & Hill-Polerecky, 1996).

Вітчизняні фахівці також приділяють значну увагу дослідженням ЗСЖ. Загалом ЗСЖ визначають як усе в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, усе, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту (Яременко та ін., 2000). Дослідники виокремлюють такі сфери ЗСЖ та їхні індикатори. 1) сфера психічного здоров'я (індикатори: наявність проблем спілкування, відчуття комфорту від перебування в колективі, характер стосунків із близьким оточенням, уміння керувати своїм психічним станом, ступінь стресу, ступінь самозадоволення); 2) сфера духовного здоров'я (індикатори: ставлення до освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики; свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей); 3) сфера соціального здоров'я (індикатори: соціальний статус, соціальне самопочуття, наявність (брак) відчуття безпеки в соціумі, ступінь задоволеності повсякденними умовами життя, самооцінка добробуту); 4) сфера фізичного здоров'я (індикатори: рухова активність, харчування, шкідливі звички, безпечна сексуальна поведінка, чинники поширення ІПСШ) (Яременко та ін., 2000).

Порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень ЗСЖ свідчить про те, що ця проблема загалом завжди привертала увагу

фахівців в Україні, насамперед щодо умов мирного часу, здебільшого щодо молоді, особливо з огляду на поширення в молодіжному середовищі ІПСШ та ВІЛ/СНІДу. Ґрунтовно ж досліджували цю проблему передусім фахівці тих країн, військовослужбовці яких брали участь у війнах та військових операціях або ж у миротворчих місіях. Але вивчали її переважно в контексті опанування наслідків такої діяльності для ментального і фізичного здоров'я учасників бойових дій – ПТСР, інших психічних і поведінкових розладів, серцево-судинних та інших фізичних захворювань як наслідків хронічних психосоматичних станів. Також у розвинених країнах ця проблема зачіпала певною мірою обмежену частину суспільства. В Україні ж вона є наразі актуальною практично для всього суспільства. Схожий досвід має також ізраїльське суспільство, оскільки протягом тривалого часу Ізраїльська держава та її громадяни перебувають у стані війни і значна частина населення – і чоловіків, і жінок – тією чи іншою мірою пройшли фахову військову підготовку і відчули на власному досвіді потенційний або реальний вплив травматичних чинників воєнних загроз.

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить про те, що в розвинених західних країнах ветеранам та учасникам військових конфліктів надається комплексна спеціалізована допомога у збереженні та відновленні здоров'я, підтриманні ними ЗСЖ. Основними стратегіями вирішенням їхніх проблем опікується держава, що зазначено у відповідних програмах.

Волонтерську діяльність у зарубіжних країнах організовують і забезпечують громадські, зокрема міжнародні, організації, наприклад системи ООН. Така діяльність розгалужена і спеціалізована за відповідними напрямками, стандартизована і регламентована, зокрема і щодо забезпечення ЗСЖ волонтерів. Волонтерська діяльність в Україні регулюється відповідним законом (Закон України «Про волонтерську діяльність» 2011 року). Особливість українського волонтерства в умовах війни полягає в тому, що наші волонтери ідентифікують себе з військовими і свою діяльність сприймають як участь у колективному захисті країни, суспільства і свого власного життя, добробуту своїх родин і близьких. Суб'єктивно вони, як і військові, перебувають на фронті, у боротьбі за своє власне і колективне благополуччя. Поразки і перемоги у війні волонтери сприймають як свої особисті в контексті «ми, наші, свої» і «вони, чужі, вороги». Цей рівень колективної ідентифікації зумовлює долучення їх до відповідних соціальних і соціально-психологічних ресурсів забезпечення життєдіяльності, а проте тягне за собою травмування психіки нарівні з учасниками війни, а також активізацію

колективних захистів – спротиву, заперечення, витіснення щодо своєї індивідуальної травми, втоми та виснаження за типом «я не стоимися».

Мета статті – на основі порівняльного аналізу досліджень зарубіжних і вітчизняних фахівців визначити ключові сфери ЗСЖ комбатантів і волонтерів, чинники та соціально-психологічні механізми їх ураження, провідні стратегії і засоби відновлення та підтримання ними ЗСЖ в умовах війни.

Методологія: порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних концепцій ЗСЖ, узагальнення результатів теоретичних та емпіричних досліджень психологічної реабілітації і соціально-психологічного супроводу ветеранів АТО/ООС, волонтерів російсько-української війни, зокрема її повномасштабної фази.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми. Коли йдеться про українське суспільство, хотіли б наголосити на неабиякій значущості проблеми ЗСЖ, оскільки вона стосується одного з основних складників людського капіталу держави і суспільства – здоров'я громадян, дорослих і дітей, який буде відігравати суттєву роль у перемозі над ворогом і в подальшій відбудові країни. Однак психологічна наука наразі ще не приділяє належної уваги забезпеченню ЗСЖ комбатантів і волонтерів, які є, безперечно, рушійною силою перемоги та відновлення країни. Зокрема, не визначено основні стратегії та засоби відновлення і збереження їхнього ЗСЖ, запобігання виснаженню в умовах військових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. З набутого досвіду надання психологічної допомоги ветеранам, комбатантам і волонтерам можемо виснувати, що їхньою основною нагальною (але нерідко неусвідомленою) потребою є подолання психотравм, посттравматичних станів, внутрішніх конфліктів, неприйняття себе в цих станах, виснаження (вигорання), а також системного спротиву (через захисні механізми заперечення, ігнорування, знецінення і витіснення) цим станам. У контексті нашого дослідження з'ясовано, що ключовими сферами ураження та відновлення психосоціального здоров'я і, відповідно, ЗСЖ комбатантів і волонтерів в умовах воєнних дій є: 1) духовно-психологічна, 2) психоемоційна і психосоматична, 3) соціально-психологічна. Ресурси цих сфер значною мірою забезпечують відновлення та збереження психосоціального і поведінкового добробуту особистості.

Ситуація російсько-української війни виявила суттєві соціально-психологічні особливості і чинники травматичного впливу на спосіб життя особи як члена етнічної та національної спільноти в контексті колективної суб'єктності і натомість колективної відповідальності. Серед таких особливостей доцільно виокремити: етнічну суперечливу

гібридність (до війни – «братній народ», але тепер – «рашисти, нелюди»); актуалізацію історичної пам'яті, коли подібні за своєю суттю війни траплялись і в далекому, і у відносно недавньому історичному минулому; безпідставну геноцидну спрямованість воєнних дій з боку військово-політичного керівництва Російської держави та її підтримку значною частиною російського суспільства; актуалізацію суперечливості, спонтанності, невизначеності та непередбачуваності психічних проявів і реакцій; суперечливість способу життя в умовах воєнного стану, перебування на межі можливого і неможливого, героїчного і повсякденного, жертвовної самовідданості і необхідності самозбереження.

Визначальним комплексним травматичним чинником російсько-української війни з погляду порушення здоров'я і ЗСЖ комбатантів і волонтерів слід визнати проєкцію імперської міфологеми «русского мира» на український етнос, яка у своїй практичній реалізації набула геноцидного характеру в різних її гібридних аспектах – військовому, інформаційному, політичному, економічному, гуманітарному тощо. Серед соціально-психологічних механізмів можемо виокремити механізми дегуманізації і генералізації ворогів у міжетнічних стосунках (немає поганих чи хороших росіян, усі вони вороги, яких треба знищувати). Усі ці чинники і механізми зазвичай є руйнівними для особистості і можуть спричиняти значні психотравми, актуалізацію станів ненависті та помсти, внутрішньоособистісні конфлікти і психологічний спротив їхнім проявам, психосоматичні розлади та розлади поведінки, зокрема і деструктивної зміни ЗСЖ, спричиняти формування шкідливих залежностей і звичок. Однак за певних умов вони можуть стати і бути ресурсами посттравматичного зростання та розвитку особистості.

Що ж до подолання психотравматизації та виснаження, деструктивних порушень здоров'я комбатантів і волонтерів у війні, що триває, важливо виокремити основні стратегії і засоби відновлення та збереження ЗСЖ комбатантів і волонтерів, не відкладаючи їх реалізацію на переможне майбутнє, виправдовуючись міркуваннями «не на часі». Серед таких стратегій назовемо, зокрема: 1) використання психотравми як ресурсу для духовного посттравматичного зростання особистості; 2) комплексне відновлення та збереження психологічної цілісності особистості; 3) формування та зміцнення психосоціальної солідарності, групової ідентичності постраждалих комбатантів і волонтерів; формування та зміцнення психосоціальної спорідненості, групової ідентичності комбатантів і волонтерів («один за всіх і всі за одного»); 4) комплексний соціально-психологічний супровід збереження ЗСЖ

комбатантів і волонтерів, сприяння їхньому особистісному розвитку; 5) забезпечення сталості ЗСЖ та профілактики його порушень.

Серед засобів реалізації зазначених стратегій доцільно виокремити такі. У духовно-психологічній сфері – опанування станів ненависті, жаги помсти, зневіри, відчаю, безсилля, безсенсовності та набуття позитивних станів спокою, зміцнення сили волі, стійкості, упевненості в собі та віри в перемогу. У психоемоційній сфері – опанування негативно визначених станів страху, тривоги, розпачу, дратівливості, злості; у психосоматичній – важкості, печії, больових симптомів тощо, а загалом – набуття та зміцнення особистісної цілісності. У соціально-психологічній сфері – опанування внутрішньої і зовнішньої конфліктності та відповідних їм поведінкових реакцій, забезпечення цілісності особистості. Також значну роль у забезпеченні ефективності збереження і відновлення ЗСЖ комбатантів і волонтерів відіграє актуалізація та розвиток їхньої суб'єктності, акцентування на зміцненні самостійності, особистісної авторитетності, автономності й упевненості в собі, посилення сили волі та віри в перемогу. Значною мірою це досягається завдяки вдосконаленню технологій самодопомоги.

Наголосимо також на необхідності соціально-психологічного супроводу закріплення набутих умінь і навичок ЗСЖ із застосуванням психотехнологій командотворення, практик взаємо- і самодопомоги. Їх набувають та закріплюють завдяки парним і груповим взаємодіям, тренінговим вправам, рольовим іграм, застосуванню методики «рівний-рівному». Основою успішності їх використання є глибока довіра, спорідненість та розуміння потреб, цінності і корисності набутих знань та досвіду, який передається, простота і практичність їх застосування.

Що ж до забезпечення сталості ЗСЖ та профілактики його порушень, то важливо акцентувати увагу на засобах опанування хронічної втоми та виснаження, зокрема підтримки зворотного зв'язку фахівців та лідерів із членами груп комбатантів і волонтерів, використання технології обміну ролями в опрацюванні рецидивів негативних станів та реакцій, запобіганні зловживанню лікарськими засобами, алкоголем, набуття стану відновлення. Основними ресурсами відновлення і збереження ЗСЖ є історична пам'ять, етнічний, сімейно-родовий досвід поразок і перемог, рідна мова, групова солідарність, взаємна підтримка комбатантів і волонтерів, фахова допомога в забезпеченні посттравматичного зростання.

Для реалізації цих стратегій доцільно застосовувати відповідні психотехнології різноманітних психологічних напрямів і шкіл (Fagrand et al., 2019; Титаренко та ін., 2019). Особливо важливими є ті з них, які пов'язані з використанням ресурсів посттравматичного зростання

(Климчук, 2020). У цьому контексті, згідно з нашими дослідженнями та досвідом, може бути корисним авторський варіант методики парадоксальної інтенції В. Франкла (Frankl, 1978; Лазоренко, 2018) щодо набуття постраждалими особами особистісної цілісності, досягнення стану психологічного благополуччя, формування та підтримки здорового способу життя за рахунок нарощування власних ресурсів, а не їх втрати у процесі боротьби із власним спротивом. Набутий досвід свідчить про те, що негатив також може стати ресурсом посттравматичного зростання, якщо його правильно «розпакувати», трансформувати і засвоїти.

Обмеження дослідження. Отримані результати базуються на узагальненні теоретичних та емпіричних досліджень особливостей психологічної реабілітації та соціально-психологічного супроводу ветеранів АТО/ООС, а також на досвіді супроводу комбатантів і волонтерів гострої фази сучасної повномасштабної війни. Подальше дослідження потребує розширення його емпіричної бази.

Практична/соціальна значущість дослідження. Упровадження результатів дослідження сприятиме швидшому відновленню ЗСЖ комбатантів і волонтерів, постраждалих унаслідок воєнної травматизації, розвитку їхнього потенціалу та досягненню психосоціального благополуччя, збільшенню їхніх можливостей на шляху до нашої спільної перемоги.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Насамкінець хотіли б зацентувати увагу на необхідності впровадження розглянутих стратегій ЗСЖ у середовищі комбатантів і волонтерів, на опрацюванні найбільш ефективних засобів відновлення та збереження їхнього психосоціального здоров'я, психотехнологій посттравматичного зростання, зокрема використання механізму парадоксальної реакції для трансформації психотравм, пов'язаних з ними негативних станів, внутрішніх конфліктів у ресурси відновлення психологічної цілісності і посттравматичного зростання особистості. Таке впровадження є важливим на шляху до нашої спільної перемоги та подальшої ефективної відбудови України як сучасної європейської держави.

Що ж до подальших перспектив дослідження, то доцільним видається з'ясування та впровадження стратегій ЗСЖ у середовищі внутрішніх переселенців та громадян, які вимушено виїхали за кордон на період воєнного стану в Україні. Також важливо зосередити зусилля на розробленні стратегій, ефективних способів і засобів переорієнтації потенціалу комбатантів і волонтерів на відновлення країни.

Список використаних джерел

Закон України «Про волонтерську діяльність» (2011). *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 42, с. 435.

Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Лазоренко, Б. П. (2018). Технології використання парадоксальної реакції у відновленні особистості, яка пережила наслідки травматичних подій. *Робота з травмами війни*, Матеріали Першої науково-практичної конференції (с. 143–145). Київ: Назаренко Т. В.

Титаренко, Т. М., Дворник, М. С., Климчук, В. О. та ін. (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Яременко, О., Балакірева, О., Вакуленко, О. та ін. (2000). *Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи*. Київ. Взято з <http://www.health.gov.ua/health.nsf/441242b97e1ad79cc125678d003fbb2/e725b6f1d77c9221c22569fb00343faf?OpenDocument>

Farrand, P., Mullan, E., Rayson, K., Engelbrecht, A., Mead, K., & Greenberg, N. (2019). Adapting CBT to treat depression in Armed Forces Veterans: qualitative study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1–11. doi:10.1017/S1352465819000171. Retrieved from <https://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2019/farrand2019.pdf>

Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: psychotherapy and humanism*. Internet Archive. New York: Simon and Schuster.

Walker, S. N. et al. (1987; 1996). Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II. In S. N. Walker, D. M. Hill-Polerecky, *Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II*. Unpublished manuscript. University of Nebraska Medical Center, pp. 120–126.

World Health Organization. *What is a healthy lifestyle?* (1999). Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf

References

Farrand, P., Mullan, E., Rayson, K., Engelbrecht, A., Mead, K. & Greenberg, N. (2019). Adapting CBT to treat depression in Armed Forces Veterans: qualitative study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1–11, doi:10.1017/S1352465819000171. Retrieved from <https://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2019/farrand2019.pdf> (in English)

Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: psychotherapy and humanism*. Internet Archive. New York: Simon and Schuster. (in English)

Klymchuk, V. O. (2020). *Psykhohiia posttravmatychnoho zrostantia* [Psychology of post-traumatic growth]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Lazorenko, B. P. (2018). Tekhnolohii vykorystannia paradoksalnoi reaktsii u vidnovlenni osobystosti, yaka perezhyla naslidky travmatychnykh podii [Technologies of using a paradoxical reaction in the recovery of a person who has survived the consequences of traumatic events]. *Robota z travmamy viiny* [Work with war trauma] (pp. 143–145). Kyiv: Nazarenko T. V. (in Ukrainian)

Tytarenko, T. M. Dvornyk, M. S. Klymchuk V. O. et al. (2019). *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii* [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Walker, S. N. et al. (1987; 1996). Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II. In S. N. Walker, D. M. Hill-Polerecky, *Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II*. Unpublished manuscript. University of Nebraska Medical Center, pp. 120–126. (in English)

World Health Organization. *What is a healthy lifestyle?* (1999). Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf (in English)

Yaremenko, O., Balakirieva, O., Vakulenko, O. et al. (2000). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy*. Kyiv. Retrieved from <http://www.health.gov.ua/health.nsf/441242b97e1ad79cc125678d003fbbe2/e725b6f1d77c9221c22569fb00343faf?OpenDocument>. (in Ukrainian)

Zakon Ukrainy «Pro volontersku diialnist» [Law of Ukraine «On Volunteering»] (2011). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR)*, 42, s. 435. (in Ukrainian)