

УДК 32:159.9

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-69>

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

САМО- І ВЗАЄМОДОПОМОГА В ОПАНУВАННІ ВЕТЕРАНАМИ ТА ВОЛОНТЕРАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПРОЦЕСІ ПОВЕРНЕННЯ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Актуальність. Повернення ветеранів до мирного життя є важливою та складною проблемою для різних країн, які мають досвід участі у воєнних діях. В Україні ця проблема ускладнюється гібридним характером війни; необхідністю залучення до боротьби з російською агресією численної групи цивільних людей – волонтерів, зокрема значної кількості жінок, тощо.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності набуття ветеранами і волонтерами знань та умінь само- і взаємодопомоги в опануванні посттравматичних стресових станів засобами тілесно зорієнтованих і дихальних психотехнологій, у відновленні їхнього психологічного благополуччя в процесі повернення до умов мирного життя.

Методи і методологія. До дослідження було залучено 20 учасників тренінгу взаємодопомоги: 8 чоловіків-ветеранів і 12 жінок-волонтерок, 10 з яких також є членами сімей ветеранів. Основними методами дослідження стали: включене спостереження, аналіз запитань та відповідей учасників, анкетування.

Результати. З'ясовано, що для певної частини учасників дослідження умови гібридних війни і миру, поширення коронавірусної інфекції є стимулами для особистісного зростання, проте для значної частини, навпаки, це чинники актуалізації посттравматичних стресових станів. Опитування учасників безпосередньо після завершення тренінгу показало досить високу самооцінку ефективності опанування ними представлених психотехнологій відновлення психологічного благополуччя в процесі повернення до мирного життя: 100% повідомили про опанування психотехнологій самодопомоги, 85% – технологій взаємодопомоги, 80% висловили бажання набути додаткові знання та вміння. Проте повторне опитування, у якому взяли участь 9 респондентів, засвідчило зменшення активності використання учасниками дослідження набутих умінь порівняно з даними першого заміру.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначено, що для трансформації набутих під час тренінгу умінь само- і взаємодопомоги у сталі практики щодо відновлення психологічного благополуччя доцільно формувати спільні групи взаємодопомоги учасників та учасниць тренінгу

Ключові слова: ветерани; волонтери; самодопомога; взаємодопомога; посттравматичні стресові стани, реадaptaція.

Borys P. Lazorenko

PhD in Philosophy, Associate Professor, Senior Researcher,
Laboratory of Social Psychology of Personality,
Institute of Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,
Kiev, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-2113-0424
bolaz@ukr.net

**SELF AND MUTUAL ASSISTANCE IN THE VASTERING
OF VETERANS AND VOLUNTEERS THE POST-TRAUMATIC
STRESS STATES WHEN RETURNING TO A PEACEFUL LIFE**

Actuality. The return of veterans to a peaceful life is an important and difficult issue for various countries with experience in hostilities. In Ukraine, this problem is complicated by the hybrid nature of the war; the need to involve a large group of civilians – volunteers, including a significant number of women, in the adequate fight against Russian aggression – and so on.

The aim of the study is to determine the effectiveness of veterans and volunteers to acquire knowledge and skills of self-help and mutual assistance in coping with post-traumatic stress states by means of body-oriented and respiratory psychotechnologies in restoring their psychological well-being.

Methods and methodology. 20 participants of the mutual assistance training were studied: 8 men-veterans and 12 women-volunteers, 10 of whom are also members of veterans' families. The main research methods were: included observation, analysis of questions and answers of participants, questionnaires.

Results. It is noted that for some participants in the study of hybrid war and peace, the spread of coronavirus infection are stimuli for personal growth, but for a large part of them, on the contrary, they cause the actualization of post-traumatic stress. The survey of participants immediately after the training showed a high self-assessment of the effectiveness of mastering their psychotechnologies to restore psychological well-being when returning to a peaceful life: 100% reported mastering psychotechnologies self-help, 85% – mutual aid technologies, 80% expressed desire to gain additional knowledge and skills. However, the re-survey, in which only 9 participants took part, showed a decrease in the activity of the participants' use of acquired skills compared to the data of the first measurement.

Conclusions and prospects for further research. It is noted that in order to transform the skills acquired during the training of self-help and mutual assistance in

restoring psychological well-being into practice, it is necessary to form joint groups of mutual assistance of training participants.

Keywords: veterans; volunteers; selfand mutual assistance; post-traumatic stress, readaptation.

Постановка проблеми. Повернення ветеранів до мирного життя є важливою та складною проблемою для різних країн, які мають досвід участі у воєнних діях. Особливої складності цій проблемі надають: гібридність війни і миру, з якою має справу українське суспільство; необхідність залучення до боротьби з російською агресією численної групи цивільних людей – волонтерів, зокрема значної кількості жінок; а також пов'язаність значної кількості людей, які перебувають по різні боки від лінії воєнного протистояння, родинними стосунками. Багато хто з них, а це і ветерани, і волонтери, зазнали різного роду психотравматизації і потерпають наразі від її наслідків, зокрема переживають посттравматичні стресові стани. Значною мірою ускладнює повернення, реадaptaцію ветеранів та волонтерів до мирного життя те, що гібридна війна Росії проти України триває. За умови гібридності війни мир також набуває гібридного характеру. Під гібридністю в цьому контексті ми розуміємо неоднозначність, певну невизначеність ставлення керівництва країни і певних груп суспільства до країни-агресора, перебування у воєнному протистоянні і водночас підтримання торговельних та інших відносин з країною-агресором, поступки в різних сферах взаємовідносин з ним, толерантне ставлення до колабораціоністських потуг певних політиків і підконтрольних їм ЗМІ. Глибокий аналіз використання концепту гібридного миру в кремлівській стратегії гібридної війни провів, зокрема Віталій Портников (2018). В умовах гібридності війни, коли і мир теж набуває гібридного характеру, основні смисли супроводу трансформуються. Залежно від актуалізації ворожої агресії застійна, гібридна війна може переходити в гарячу фазу. У такій ситуації постає питання готовності ветеранів, які перебувають наразі в запасі чи резерві, повернутися на військову службу. У більш широкому сенсі супровід ветеранів передбачає формування у них психологічної гнучкості – здатності ефективно переключатися з однієї життєвої стратегії (готовності до мирної праці) на іншу (готовності до воєнного протистояння з агресором). Формування такої гнучкості пов'язане з опануванням посттравматичних стресових станів, удосконаленням власної адаптивності до зміни життєвої ситуації.

Іншим важливим чинником, який ускладнює реадaptaцію ветеранів і волонтерів до умов мирного життя, є поширення хвиль коронавірусної інфекції COVID-19 в Україні. Це зумовлює стресогенну ситуацію в суспільстві (Лазоренко, 2021) та актуалізує у ветеранів і

волонтерів посттравматичні стресові стани. Як показує досвід, для певної частини ветеранів і волонтерів умови гібридних війни і миру, поширення коронавірусної інфекції є стимулами для особистісного зростання, проте для значної частини, навпаки, це чинники деструктивного характеру, що активізують посттравматичні стресові стани.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сфері реадaptaції ветеранів до мирного життя і зарубіжні, і вітчизняні науковці накопичили значний дослідницький досвід. До вагомих зарубіжних напрацювань треба віднести, зокрема, висновки британських психологів. Вони наголошують на необхідності врахування в процесі реадaptaції ветеранів до мирного життя особливостей співдружності військовослужбовців як певної інституціональної культури, яка відрізняється від цивільного населення (Farrand et al., 2019). Американські дослідники також звертають увагу на важливість використання досвіду спорідненості і належності до єдиної спільноти, набутого ветеранами під час виконання військових завдань, зокрема долання проблемних ситуацій (Kranke, Floersch, & Dobalian, 2019). Відповідно, опрацьовано та узагальнено досвід ветеранів щодо створення ефективних команд у сфері власного бізнесу на цих засадах (Team-Building Advice..., 2018).

Також зарубіжні дослідники визнають важливість використання методики взаємодопомоги «рівний – рівному», що дає змогу підтримувати психологічне благополуччя ветеранів у їхньому цивільному житті. Рекомендується готувати із числа ветеранів спеціально підготовлених радників – своєрідних фасилітаторів співпраці рівних, які мають відповідний досвід успішного переживання таких складних проблем, як опанування посттравматичних станів, наркозалежної та суїцидальної поведінки, і надають необхідну допомогу тим «рівним», хто її потребує, з позиції «того, хто там був» (Money et al., 2011). Такий досвід використання методики «рівний – рівному» для взаємодопомоги напрацьовано американськими колегами у сфері реадaptaції молодих ветеранів до навчання в коледжах різних штатів країни. Вони, зокрема, розробили програму-порадник для ветеранів, що вступають до коледжів. Ця програма об'єднує ветеранів-вступників до коледжу з успішними однолітками – ветеранами-студентами, які виконують функцію радників (peer advisors), забезпечуючи підтримку ветеранів-вступників, допомагаючи їм долати проблеми, з якими ті стикаються в стінах коледжу чи поза ними. Запущена вебплатформа містить онлайнні навчальні модулі для нових радників і додаток, що дає змогу відстежувати роботу, яку виконують вступники (Peer Advisors, 2019).

Що ж до вітчизняного досвіду, то українські психологи мають тут вагомі здобутки. Перш за все згадаємо доробок Т. Титаренко (2020), яка,

спираючись на власну теорію посттравматичного життєтворення, розробила ґрунтовну концепцію соціально-психологічного супроводу комбатантів у їхньому поверненні до мирного життя. Колектив вітчизняних авторів обґрунтував концепцію соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів АТО на базі когнітивно-поведінкової моделі, запропонувавши, зокрема, програму супроводу ветеранів з рекомендаціями для ведучих груп щодо мотиваційних інтервенцій, стилю й форм роботи, тривалості і частоти занять тощо (Горбунова, Карачевський, Климчук, Нетлюх, & Романчук, 2016). Заслугує також на увагу концептуальний доробок М. Дворник у галузі забезпечення психологічного благополуччя особистості при її переході від війни до миру (Dvornyk, 2021). Дослідниця, з огляду на поширення в сучасному світі електронних засобів, їхню особливу значущість в умовах карантинних обмежень та спираючись на відомі аналоги, опрацювала важливі модулі засобів дистанційної, електронної підтримки особистості та використання цих засобів для самопомоги.

Методику «рівний – рівному» використовують для реадптації ветеранів до умов мирного життя в багатьох програмах та проєктах, які реалізуються в Україні державними та громадськими організаціями в роботі з ветеранами. Найбільшу ефективність ця методика демонструє під час проведення групових тренінгів і груп підтримки («Побратими», 2021).

Невирішені раніше частини загальної проблеми. З огляду на важливість проблеми реадптації ветеранів і волонтерів до умов мирного життя на базі зарубіжних і вітчизняних досліджень та практичних розробок створено низку технологій психологічної взаємодопомоги, перш за все на основі методики «рівний – рівному». Проте поза увагою досі залишаються питання взаємодопомоги, коли йдеться про опанування саме посттравматичних стресових станів. Також це зауваження стосується і досліджень самопомоги. Тому вважаємо за доцільне, спираючись саме на методики само- і взаємодопомоги, приділити більше уваги розробленню та дослідженню ефективності опанування посттравматичних стресових станів, які переживає особистість в умовах гібридних війни і миру, вивченню стресогенного впливу на реадптацію ветеранів і волонтерів до мирного життя.

Під посттравматичними стресовими станами ми розуміємо психоемоційні та психосоматичні стани, які переживають особи внаслідок психотрауматизації – зіткнення зі смертоносними ситуаціями участі у воєнних діях, загибелі побратимів, втрати близьких людей чи високої імовірності таких втрат. Хоч ці стани і не досягають ступеня посттравматичного стресового розладу й особистість у різний спосіб відновлює загалом своє психологічне здоров'я, проте такі стани

внаслідок повторного їх переживання можуть набувати характеру ПТСР. Тому важливим аспектом супроводу таких осіб є опанування таких станів і профілактика їх рецидивів.

Співпрацюючи з волонтерами і ветеранами, здійснюючи їх супровід у процесі реабілітації після отриманих психотравм, ми звернули увагу на ефективність тілесно зорієнтованих і дихальних психотехнологій в опрацюванні посттравматичних стресових станів. Тому й зосередили свою увагу наразі на дослідженні ефективності саме цих технологій.

Метою статті є визначення ефективності засвоєння ветеранами і волонтерами знань та умінь само- і взаємодопомоги в опануванні посттравматичних стресових станів та відновленні їхнього психологічного благополуччя в процесі повернення до умов мирного життя за допомогою засобів тілесно зорієнтованих і дихальних психотехнологій. Щоб визначити ефективність засвоєння ветеранами і волонтерами зазначених знань та умінь, ми спільно з працівниками кафедри соціальної роботи Національного університету «Чернігівська політехніка» провели окремий тренінг, у якому взяли участь 20 осіб: 8 ветеранів і 12 жінок-волонтерів, 10 з яких також є членами сімей ветеранів. Тренінг проводився у м. Чернігові 7 грудня 2019 року за сприяння доцента Т. Шевцової в межах реалізації міжнародного проєкту «Норвегія-Україна» для ветеранів АТО/ООС, військовослужбовців та членів їхніх родин. Допомогу в проведенні практичних занять надавав психолог О. Ейгельсон.

Під час тренінгу опрацьовано такі питання: поняття про стрес з погляду тілесно зорієнтованої терапії; типові негативні психоемоційні і психосоматичні стани, неадекватність поведінки і як ознака, і як прояв стресу; «шкідливі звички» як індикатори і неадекватні способи опанування стресових і посттравматичних станів; технології тілесно зорієнтованої терапії і дихальні психотехнології, їхня роль як засобів само- і взаємодопомоги в усуненні посттравматичних стресових станів; способи визначення тілесних блоків стресового напруження в основних зонах тіла і технології його усунення; насильство, агресивність, приниження, насмішки, образи, звинувачення, зневага, зверхність, підозри тощо як прояви власних стресових станів і засоби стресування свого сімейного і дружнього оточення, руйнування його психологічного благополуччя; прийняття, повага, доброзичливість, спокій, довіра, надійність як базові психоемоційні стани позитивного спілкування і важливі засоби забезпечення й підтримки свого психологічного благополуччя і благополуччя своїх близьких, профілактики виснаження сімейного оточення.

Для опрацювання і практичного засвоєння зазначених технологій ми використовували парні і групові тренінгові вправи, рольові ігри, обмін ролями. Тривалість тренінгу становила три навчальні години. Основні цілі тренінгу такі: набуття знань та умінь визначення тілесних ознак стресового напруження; набуття навичок їх усунення; засвоєння технік позитивного спілкування з близьким оточенням.

Методика проведення практичних занять реалізовувалася в кілька етапів: ознайомче інформування про технологію; показ її дії ведучими заняття; формування пар і малих груп; опрацювання технік і технологій у малих групах, парах; корекція помилок; обговорення отриманих результатів. Важливою рекомендацією для учасників тренінгу щодо отримання більш якісних і сталих результатів було їх спрямування на виконання «домашнього завдання», а саме на подальше практикування запропонованих технік і технологій зі своїм близьким оточенням після проведення тренінгу.

Основними методами роботи, якими ми скористалися, досліджуючи набуті учасниками навички опанування запропонованих технологій, були: включене спостереження, співбесіди, аналіз запитань учасників та обговорення отриманих результатів, метод анкетування та аналіз відповідей учасників згідно з розробленою нами анкетною самооцінкою їхніх досягнень.

Щоб з'ясувати рівень засвоєння тренінгового матеріалу, ми двічі скористалися методом анкетування. Уперше – безпосередньо після закінчення тренінгу, вдруге – через півтора місяця після його проведення (щоб визначити сталість набутих учасниками умінь та навичок). Під час першого анкетування, як показали відповіді на питання анкети, 3-поміж ветеранів активну участь у тренінгу взяли 5 чоловіків. Серед жінок, членів сімей ветеранів активними були 4 особи з 10.

Відтак було проаналізовано основні здобутки учасників та учасниць тренінгу (табл. 1-5).

Таблиця 1

Показники самооцінки набуття учасниками тренінгу умінь усунути посттравматичне стресове напруження в основних зонах тіла

Зони стресового напруження	Ветерани	Всього	Частка, %	Волонтерки	Частка, %	Загал	Частка, %
	чол.			жін.			
голови, шиї і плечей	8	8	100	12	100	20/20	100
серця	8	8	100	10	83	18/20	90
тулуба	7	7	87	10	83	17/20	85

Таблиця 2

**Набуття знань та умінь застосовувати запропоновані технології
для самодопомоги**

Ветерани	Частка, %	Волонтерки	Частка, %	Загал	Частка, %
чол.		жін.			
8	100	12	100	20/20	100

Таблиця 3

**Набуття знань та умінь застосовувати запропоновані технології
для взаємодопомоги**

Ветерани	Частка,%	Волонтерки	Частка, %	Загал	Частка, %
чол.		жін.			
5	62,5	12	100	17/20	85

Таблиця 4

**Потреба в додаткових знаннях та вміннях щодо застосування
запропонованих технологій**

Ветерани	Частка, %	Волонтерки	Частка, %	Загал	Частка, %
чол.		жін.			
6	75	10	83	16/20	80

Таблиця 5

**Учасники, які вважають, що технології, які пропонувались
їм під час навчального тренінгу, є для них малоефективними**

Ветерани	Частка, %	Волонтерки	Частка, %	Загал	Частка, %
чол.		жін.			
1	12,5	0	0	1/20	5

На прохання «Будь ласка, назвіть декілька позицій, чим корисною була для вас участь у тренінгу» відгукнулися 7 ветеранів-чоловіків (87,5%). Зокрема, щодо корисності участі в тренінгу вони зазначали таке: «зняти напруження», «осмислення деяких проблем у спілкуванні», «розуміння принципів поведінки у спілкуванні з рідними і не тільки», «поняття про стрес, нові знання щодо зняття стресу», «техніки дихання», «ефективні технології спілкування в сім'ї та спілкування з начальством», «нові знання, ознайомлення з психотехніками і методами зняття стресових напружень», «спілкування і взаємодія з колективом», «подолання нових бар'єрів», «зумів прибрати стресове напруження в зоні живота», «можу розслабитись», «став більше довіряти людям».

Серед жінок-волонтерок відгукнулися на це прохання всі 12 осіб (100%). Вони зазначали таке: «було корисно ознайомитися із психотехнологіями тілесно зорієнтованої терапії та способами їх застосування», «відчуття одне одного, довіри, взаємодопомоги і підтримки», «(зможу)

використати на практиці здобуті знання для покращення відносин, удосконалити себе й знизити гостроту стресу», «переконалася, що позитивні дотики мають не тільки заспокійливий ефект зближення між людьми», «дізналась, як допомогти собі та іншим розслабитись, як спілкуватися для досягнення позитивного ефекту», «новий досвід згуртованості групи і групової динаміки», «довіра та позитивні емоції, набуття умінь і навичок, якими я зможу скористатися у своєму житті», «здобула знання щодо самопомоги у випадку стресових ситуацій, щодо усунення напруження в стресових зонах тіла», «дістала уявлення про агресію і про те, як з нею боротись, про дихальні вправи; дістала поштовх для їх застосування на практиці», «здобула знання та вміння застосовувати запропоновані технології для самопомоги, для допомоги близьким», «дуже корисна інформація про позитивне спілкування, сподобалися техніки розслаблення», «досягнення бажаного стану; зрозуміла для себе, на що треба звернути увагу і необхідність практикування».

Через півтора місяця після проведення тренінгу на наше прохання взяти участь у повторному анкетуванні щодо оцінки засвоєння набутих навичок відгукнулося 9 учасників: 1 ветеран і 8 волонтерок. (На жаль, одне з обмежень дослідження щодо отримання інформації – утруднений зворотний зв'язок із чоловіками-ветеранами). На питання «Чи практикуєте Ви після тренінгу методики само- і взаємодопомоги, які засвоїли в результаті участі у ньому?» ствердно відповіли 3 учасниці. Ми проаналізували результати їхньої самооцінки щодо засвоєння набутих під час тренінгу технологій через півтора місяця після його проведення (табл. 6).

Таблиця 6

Самооцінка засвоєння учасниками тренінгу психотехнологій зняття стресових станів у різних зонах тіла згідно з результатами повторного опитування (через півтора місяця після проведення тренінгу)

Зони стресового напруження	Ветерани	Всього	Частка, %	Волонтерки	Частка, %	Загал	Частка, %
	чол.			жін.			
голови, шиї і плечей	1	1	12,5	8	25	9/20	45
серця	-	-	-	5	41,7	5/20	25
тулуба	1	-	12,5	7	58,3	8/20	40

На питання «Чи навчились Ви використовувати засвоєні техніки, щоб усувати стресове напруження в різних зонах тіла своїх рідних і близьких та допомагати їм в опануванні негативних стресових станів?» ствердно відповіли 4 волонтерки (половина з числа тих, що взяли участь у повторному анкетуванні).

На питання «Чим корисною була для Вас участь у тренінгу?» ветеран відповів, що «поспілкувався з людьми, і в нього покращився настрій», а волонтерки зазначали такі здобутки: «засвоєння вже набутих і нових знань та навичок», «дуже корисно і пізнавально», «відкрила для себе методики і практикую їх у своєму житті», «зняття напруження», «людина сама собі може допомогти», «завдяки вправам навчилася знімати напруження в тілі», «опанувала нові техніки в роботі з ветеранами, здобула навички опанування негативних стресових станів за допомогою технік дихання», «нарешті звернула увагу на сигнали мого організму та усвідомила необхідність продовження пошуку причин і способів їх подолання».

Отже, можемо відмітити значну активність і результативність у засвоєнні психотехнологій само- і взаємодопомоги в результаті проведення тренінгу, але водночас спостерігаємо спад, особливо у чоловіків, щодо зворотного зв'язку через півтора місяця після його проведення. (Хоча й беремо до уваги згадане вище обмеження щодо отримання інформації від чоловіків). Серед жінок інтерес до запропонованих технологій і бажання застосовувати їх у подальшому виявилися значно вищими, ніж серед чоловіків. Проте згідно з результатами зворотного зв'язку рівень зацікавленості через півтора місяця після проведення тренінгу став у них удвічі нижчим, аніж безпосередньо після його закінчення. Це свідчить про необхідність етапу підтримки ветеранів і волонтерів після успішного засвоєння ними первинних знань та умінь само- і взаємодопомоги щодо опанування посттравматичних стресових станів засобами тілесно зорієнтованих і дихальних психотехнологій, а також про доцільність організації груп взаємодопомоги для закріплення набутих умінь та формування на цій основі навичок і сталих практик їх використання

Висновки та перспективи подальших досліджень. З'ясовано, що для певної частини ветеранів і волонтерів умови гібридних війни і миру, поширення коронавірусної інфекції є стимулом для особистісного зростання, тоді як у значної частини вони, навпаки, посилюють деструктивний характер посттравматичних стресових станів. Дослідження використання тілесно зорієнтованих і дихальних психотехнологій як засобів опанування деструктивного впливу чинників гібридної війни та успішного повернення ветеранів і волонтерів до мирного життя показало зацікавленість досліджуваних цими технологіями і здатність ветеранів та волонтерів до їх набуття, а також досить високу самооцінку ефективності їх засвоєння. Про це свідчать результати зворотного зв'язку з учасниками тренінгу безпосередньо після його проведення. Більшість учасників тренінгу, як чоловіків, так і жінок, визнавали важливість здобутих у

процесі опанування цих технологій знань та умінь як засобів само- і взаємодопомоги. Як показали результати зворотного зв'язку від учасників тренінгу через півтора місяця після його проведення, у частини жінок – дружин та волонтерок – підвищилися мотивація та інтерес до засвоєння способів само- і взаємодопомоги в опануванні посттравматичних стресових станів. (На жаль, у повторному опитуванні через об'єктивні причини, зокрема утруднений доступ до чоловіків-ветеранів, взяло участь значно менше учасників, ніж у проведенні тренінгу). Отже, відповідно до результатів повторного опитування за анкетною зворотного зв'язку жінки-волонтерки підтвердили практичне використання психотехнологій, опанованих ними під час тренінгу, однак виявлено і тенденцію зменшення такої активності та зацікавленості у використанні набутих умінь (порівняно з результатами опитування учасників тренінгу безпосередньо після його проведення).

У зв'язку із цим можемо зробити висувати, що закріплення здобутих під час тренінгу знань та умінь, а відтак перетворення їх у сталі навички і практики потребує запровадження етапу підтримки ветеранів і волонтерів в опануванні ними посттравматичних стресових станів засобами тілесно зорієнтованих і дихальних психотехнологій, а також формування спільних груп взаємодопомоги учасників та учасниць тренінгу. Перспективними, на наш погляд, є дослідження ефективності таких груп взаємодопомоги щодо успішності відновлення психологічного благополуччя ветеранів і волонтерів у процесі повернення їх до мирного життя.

Список використаних джерел

Горбунова, В. В., Карачевський, А. Б., Климчук, В. О., Нетлюх, Г. С., & Романчук, О. І. (2016). *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп*. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.

Громадська організація «Побратими» (2021). *Соціальна адаптація ветеранів за принципом «рівний рівному»*. Взято з <https://pobratymy.org.ua>.

Лазоренко, Б. П. (2020). Психотравматичні чинники ураження особистості в умовах надзвичайної ситуації в Україні: стратегії упередження коронавірусного синдрому. В *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), 22 травня 2020 р., КНУ імені Тараса Шевченка* (с. 66–69). Київ: Ліра-К.

Портников, В. (2018). Україна і «гібридний мир» Путіна як пастка Кремля. Взято з <https://www.radiosvoboda.org/a/28973563.html>

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Dvornyk, M. S. (2021). Smartphone applications usage in conditions of population's psychotraumatization. *Information Technologies and Learning Tools*, №5 (85). doi: <https://doi.org/10.33407/itlt.v85i5>

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*, 47(5), 530–540. doi:10.1017/S1352465819000171.

Kranke, D., Floersch, J., & Dobalian, A. (2019). Identifying aspects of sameness to promote veteran reintegration with civilians: evidence and implications for military social work. *Health & social work*, 44(1), 61–64.

Money, N., Moore, M., Brown, D., Kasper, K., Roeder, J., Bartone, P., & Bates, M. (2011). Best practices identified for peer support programs. *Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury*. Retrieved from <https://bit.ly/3mKNO7N>.

Peer Advising Environmental Design – University of Colorado (2019). Retrieved from <https://www.colorado.edu/envd/current-students/first-year-experience/peer-advising>

Team-Building Advice From the Veterans Who Built WeWork, Salesforce, Walmart, and FedEx. *Most advice from military veteran CEOs follows the same theme: Build strong teams*. (2018). Retrieved from <https://www.inc.com/elizabeth-gore/5-great-team-building-lessons-from-military-veterans-who-became-successful-entrepreneurs.html>

References

Dvornyk, M. (2021). Smartphone applications usage in conditions of population's psychotraumatization. *Information Technologies and Learning Tools*. doi: <https://doi.org/10.33407/itlt.v85i5> 2021 №5 (85). (in English)

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*, 47(5), 530–540. doi: 10.1017/S1352465819000171. (in English)

Horbunova, V. V., Karachevskiy, A.B ., Klymchuk, V. O., Netliukh, H. S., & Romanchuk, O. I. (2016). *Sotsialno-psykholohichna pidtrymka adaptatsii veteranivATO: posibnyk dlia veduchykh hhrup*. Lviv: Instytut psykhichnoho zdorovia Ukrainskoho katolytskoho universytetu. (in Ukrainian)

Hromadska orhanizatsiia «Pobratymy» (2021). *Sotsialna adaptatsiia veteraniv za pryntsyptom «rivnyi rivnomu»*. Retrieved from <https://pobratymy.org.ua>. (in Ukrainian)

Kranke, D., Floersch, J., & Dobalian, A. (2019). Identifying aspects of sameness to promote veteran reintegration with civilians: evidence and implications for military social work. *Health & social work*, 44(1), 61–64. (in English)

Lazorenko, B. P. (2020). *Psykhotravmatychni chynnyky urazhennia osobystosti v umovakh nadzvychnoi sytuatsii v Ukraini: stratehii uperedzhennia koronavirusnoho*

syndromu. In *Osobystist u zhyttievych sytuatsiakh: sivitovi tendentsii ta natsionalni osoblyvosti. Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (z mizhnarodnoiu uchastiu) 22 travnia 2020 r., m. Kyiv, KNU imeni Tarasa Shevchenka* (p. 66–69). Kyiv: Lira-K. (in Ukrainian)

Money, N., Moore, M., Brown, D., Kasper, K., Roeder, J., Bartone, P., & Bates, M. (2011). Best practices identified for peer support programs. *Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury*. Retrieved from <https://bit.ly/3mKNO7N>. (in English)

Peer Advising Environmental Design – University of Colorado (2019). Retrieved from <https://www.colorado.edu/envd/current-students/first-year-experience/peer-advising> (in English)

Portnykov, V. (2018). Ukraina i «hibrydni myr» Putina yak pastka Kremlia. Retrieved from <https://www.radiosvoboda.org/a/28973563.html> (in Ukrainian)

Team-Building Advice From the Veterans Who Built We Work, Salesforce, Walmart, and Fed Ex. *Most advice from military veteran CEOs follows the same theme: Build strong teams*. (2018). Retrieved from: <https://www.inc.com/elizabeth-gore/5-great-team-building-lessons-from-military-veterans-who-became-successful-entrepreneurs.html> (in English)

Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatyчне zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)