ancora

zagoriy foundation

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НЕЗЛАМНИХ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ АМПУТАЦІЇ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ПРИМІРНИК

ZAGORIY FOUNDATION
БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ «АНКОРА»
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ
ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ

636046

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НЕЗЛАМНИХ:
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ АМПУТАЦІЇ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

Методичні рекомендації

НАЦІОНАЛЬНА 3
НАУКОВА МЕДИЧНА
БІБЛІОТЕКА
01033, м.Київ, вул. [illegible], 7

Видавець Вікторія Кундельська
Київ – Львів
2023

УДК 159.88:351.74

Підготовку методичних рекомендацій здійснено в рамках проєкту «Дослідження копінг-стратегій у кризових ситуаціях серед військових, які зазнали ампутації». Проєкт було реалізовано за фінансової підтримки Zagoriy Foundation Благодійною організацією «Благодійний фонд психологічної підтримки у кризових ситуаціях «АНКОРА» у партнерстві з Українською асоціацією організаційних психологів та психологів праці.

Рецензенти:

Кокун О. М. – заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор;

Іванова О. В. – начальник відділу психологічного забезпечення департаменту персоналу Головного управління Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент, полковник

П 86 **Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації но роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій** / Т. В. Карамушка, Л. Ю. Полівко, О. Ю. Вісіч [та ін.]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с.

ISBN 978-617-7745-15-6

Методичні рекомендації розроблені на основі проведеного емпіричного дослідження та ґрунтовного аналізу результатів, отриманих в рамках проєкту «Дослідження копінг-стратегій у кризових ситуаціях серед військових, які зазнали ампутації».

Методичні рекомендації включають три розділи. Перший розділ містить опис формування соціального паспорту військовослужбовця, який зазнав ампутації. В другому розділі представлено психологічні практики при індивідуальній та груповій роботі з військовими, які зазнали ампутації. Третій розділ містить поради для членів родини щодо реабілітації та адаптації військових. Наведено список використаних джерел та представлено додатки.

Розроблені методичні рекомендації будуть корисними для осіб, які працюють з військовими, які зазнали ампутації кінцівок, зокрема для реабілітологів, соціальних працівників, психологів, волонтерів громадських ініціатив, а також для членів родин, які мають родича військового з травмою.

УДК 159.88:351.74

Усі права захищені. Будь-яке використання матеріалів, що містяться у методичних рекомендаціях, дозволено за умови обов'язкової згадки першоджерела.

© Zagoriy foundation, 2023
© Благодійний фонд психологічної підтримки у кризових ситуаціях «АНКОРА», 2023
© Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці, 2023

ISBN 978-617-7745-15-6

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 5

Розділ 1. СОЦІАЛЬНИЙ ПАСПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, ЯКИЙ ЗАЗНАВ АМПУТАЦІЇ 8

1.1. Соціально-демографічні характеристики військових 8

1.2. Освітньо-професійні характеристики військових 9

1.3. Характеристики військової діяльності 10

1.4. Характеристики військових, що пов'язані з пораненням 10

1.5. Особистісні характеристики військових 12

Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ПРИ ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ТА ГРУПОВІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ АМПУТАЦІЇ 15

2.1. Важливість врахування особливостей різних груп військових 15

2.2. Психологічні практики при індивідуальній роботі з військовими, які зазнали ампутації 17

2.2.1. Психологічні практики для визначення ресурсів 18

2.2.2. Дихальні техніки 23

2.2.3. Техніки на саморегуляцію 25

2.2.4. Практичні поради по роботі з психоемоційними станами 29

2.3. Психологічні практики при груповій роботі з військовими, які зазнали ампутації 33

2.3.1. Техніки на командоутворення 33

2.3.2. Методи арт-терапії 38

2.3.3. Духовно-психологічна реабілітація 39

2.3.4. Соціальна підтримка при індивідуальні та груповій роботі з військовими, які зазнали ампутації 41

Розділ 3. ПОРАДИ ДЛЯ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОГО З АМПУТАЦІЄЮ 42

3.1. Особливості роботи з членами сім'ї під час реабілітації та адаптації військового, який зазнав ампутації 42

3.2. Поради для партнерок/партнерів військовослужбовців, які зазнали ампутації 45

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 49

ДОДАТКИ 52

Додаток А. Бланк-анкета для складання соціального паспорта військовослужбовця, який зазнав ампутації 52

Додаток Б. Поради щодо спілкування з військовими, які зазнали ампутації 54

Додаток В. Корисні контакти 57

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ 58

Розділ 1.

СОЦІАЛЬНИЙ ПАСПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, ЯКИЙ ЗАЗНАВ АМПУТАЦІЇ

1.1. Соціально-демографічні характеристики військових
1.2. Освітньо-професійні характеристики військових
1.3. Характеристики військової діяльності
1.4. Характеристики військових, що пов'язані з пораненням
1.5. Особистісні характеристики військових

Соціальний паспорт військовослужбовця – це «візитівка» військового, що допоможе медичному персоналу (медсестрам, психологу, соціальному працівнику, реабілітологу та іншим) отримати інформацію щодо індивідуальних характеристик військовослужбовця, його професійної та особистісної діяльності, визначити наявні соціальні контакти військового задля побудови реабілітаційної програми.

При формуванні соціального паспорта військовослужбовця, який зазнав ампутації, варто враховувати:

- соціально-демографічні характеристики військового;
- освітньо-професійні характеристики військового;
- характеристики військової діяльності;
- характеристики, що пов'язані з пораненням військового;
- особистісні характеристики військового.

1.1. Соціально-демографічні характеристики військових

Для того, щоб виявити соціально-демографічні характеристики рекомендуємо проводити коротку бесіду (або декілька) з військовим.

Приклади питань для розмови:

Скільки вам років?

Який Ваш сімейний стан (одружені/заміжні, розлучені)?

Якщо неодружений/незаміжня – Чи маєте партнера?

Наскільки довготривалими є ваші стосунки?

Наскільки часто Ви підтримуєте зараз зв'язок зі своїм партнером (дружиною/чоловіком)?

Хто із сімейного оточення є для Вас найбільшою опорою в подоланні труднощів?

До кого першочергово Ви звертаєтеся у випадку пригнічення, суму чи тривоги?

Кому із членів сім'ї Ви найбільше довіряєте? Якщо серед родини таких осіб немає, то чи є у вашому оточення та людина, якій Ви довіряєте?

Чи маєте дітей? Скільки їх?

Якщо у Вас немає дітей, чи плануєте їх в майбутньому? Чи задумувалися над таким питанням?

За результатами такої бесіди можна визначити відкритість до контакту, а також те, чи має військовослужбовець сім'ю та чи отримує підтримку від сімейного оточення. Такий набір запитань допоможе дізнатися про майбутні перспективи військовослужбовця та важливих людей як тих, хто може здійснити вплив на позитивну стратегію розвитку особистості військовослужбовця.

1.2. Освітньо-професійні характеристики військових

Для того, щоб виявити освітньо-професійні характеристики рекомендуємо також проводити коротку бесіду з військовим.

Приклади питань для розмови:

Який рівень освіти Ви маєте?

У якій сфері Ви працювали до війни?

Яку посаду займали в організації, в якій працювали до війни?

Чи плануєте (чи дозволяє травма) повернутися на попереднє місце роботи?

Чи плануєте змінити свої професійні уподобання? Чи плануєте, можливо, піти навчатися на іншу професію?

Що для Вас означає зміна професійної діяльності?

За допомогою таких питань можна оцінити бажання військового розповідати про свої професійні досягнення, майбутні плани

подальшої професійної реалізації. Важливо звертати увагу на ініціативність у розповіді. Це допоможе виявити основні освітньо-професійні характеристики військового для побудови професійної стратегії розвитку.

1.3. Характеристики військової діяльності

Для того, щоб виявити характеристики військової діяльності нам необхідно буде, насамперед, знати, чи є поранений професійним військовим. Важливо тут також дізнатися військове звання та рід військ, у якому служив поранений до отримання травми, рік та спосіб потрапляння на службу.

Приклади питань для розмови:

Ви були мобілізовані чи самостійно вирішили піти служити?

Чи є військова служба для Вас Вашим професійним вибором?

У якому році Ви потрапили на службу?

Яке Ваше військове звання?

Чи плануєте після реабілітації повертатися назад на службу?

Що для Вас означає військова справа?

За допомогою військових характеристик можна виявити рівень досвіду військовослужбовця, його ставлення до такої професії та перспективи в майбутньому щодо продовження чи переривання військової справи. Від цього буде залежати реабілітаційний напрямок роботи з військовим.

Більш детальніше щодо професійно-психологічної підготовки військовослужбовців можна дізнатися за науковою працею дослідниці Іванової О. В. [6].

1.4. Характеристики військових, що пов'язані з пораненням

Для того, аби виявити характеристики, що пов'язані з пораненням, треба розрізняти рівні психологічної травматизації військових [4]:

- травми, пов'язані з бойовим стресом. До них відносяться шокові та сенсові травми. Перші виникають в ситуаціях загрози

життю самого бійця чи його побратимів, а другі – внаслідок зради та несправедливості, з якими зіткнулася людина.

• травми внаслідок втрати здоров'я. Такі травми виникають після поранень і контузій. Ветеран може набути чутливості до коливань погодних умов і перепадів тиску, мати сезонні загострення. Коли людина втрачає фізичне здоров'я, в неї залишається значно менше внутрішнього тілесного ресурсу, щоб справлятись зі стресом. А стрес у суспільстві присутній завжди.

• травми внаслідок втрати частин тіла. Окрема група травмованих – люди, які втратили кінцівки. В Україні у таких людей виникають проблеми з протезуванням, пересуванням по місту і в громадському транспорті. Це дуже відображається на психологічному стані ветерана. Йому необхідно навчитись жити в нових умовах, віднайти нові сенси життя.

Визначивши ступінь травми, доречно дізнатися, де було отримано травму, період потрапляння на лікування, його тривалість та тривалість можливої попередньої реабілітації.

Приклади питань для розмови:

Де Ви отримали поранення:

– на «нулі»;

– за лінією фронту в тилу у ворога;

– при розмінування;

– при ракетному обстрілі тощо?

Коли Ви отримали поранення (місяць та рік)?

Перебуваючи у медичному закладі, Ви працювали з психологом?

Чи були Ви раніше долучені до реабілітаційних програм?

Як Ви себе почуваєте після певного періоду лікування?

Чи маєте порушення сну?

Чи відчуваєте Ви зміни у своєму психоемоційному стані після поранення?

Що набуло для Вас більшого значення та важливості після поранення?

За допомогою таких питань ми зможемо визначити, наскільки довго військовослужбовець перебуває в медичному або реабілітаційному закладі, простежити рівень психоемоційної стійкості та які додаткові ресурси варто застосовувати у реабілітаційній програмі.

Характеристика, що пов'язана з пораненням, є важливою у відновлювальних процесах військовослужбовця. Треба пам'ятати, що травма матиме вплив на військового у будь-якому випадку, і його уникнення (заперечення), або небажання одразу вступати у взаємодію є нормальною реакцією на дійсність. Варто додати, що на наявну травму можуть накладатися психологічні проблеми, що існували до війни. Таке поєднання поглиблює травму, ускладнює вихід з неї та адаптацію. Тривалість перебування військовослужбовця в медичних установах також впливає на психоемоційний стан людини. Тому сприятливим для військовослужбовця у відновлюваних процесах буде побудова активних та продуктивних стратегій поведінки щодо подолання життєвих викликів.

1.5. Особистісні характеристики військових

До особистісних характеристик військових відносяться, зокрема, прогностична та гнітюча тривожність, а також релігійність. Такі характеристики є чинниками, які обумовлюють використання тих чи інших стратегій поведінки у подоланні життєвих викликів. Тут важливо дізнатися ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування, переконання щодо майбутнього і невизначеності), оцінити тілесно-емоційні реакції на ситуації невизначеності та несподіваних подій. Ставлення до релігії також відіграє значущу роль у відновлювальних процесах військовослужбовця.

Приклади питань для розмови:

Чи відчуваєте Ви себе самотнім? Якщо так, як це проявляється?

Чи часто у Вас виникає почуття тривоги?

Чи виникає у Вас відчуття тривоги за своє життя та життя рідних?

Через що у Вас виникають хвилювання чи відчуття тривоги?

Як Ви бачите своє майбутнє?

Що для вас є важливим зараз? Та що є важливим при побудові планів на майбутнє?

Чи задумувалися Ви над тим, а як би все склалося, якби не травма?

Як Ви ставитеся загалом до життя?

Які емоції у Вас викликає думка про майбутнє?

Як змінилося Ваше ставлення до релігії після отримання травми?

– залишився віруючою людиною;
– став більш віруючим, ніж був раніше;
– став менш віруючим, ніж був;
– залишаюся невіруючим;
– вірю в надприродні сили;
– не задумувався над цим.

За допомогою цих питань можна визначити очікування військового та перспективи на майбутнє як чинника його подальшого одужання. Ситуація невизначеності військовослужбовця дозволить спеціалістам акцентувати увагу на мотиваційні стратегії роботи з ним. Важливим компонентом особистісної характеристики є релігійність. Тому, якщо військовий є віруючим, то важливо зробити акцент на вірі та ставленні до Бога. Важливо підтримувати військового у баченні щодо Бога чи «вищих» сил, які можливо допомагають поранеським впоратися з болем чи тривогою. Треба пам'ятати, що військовий може сприймає факт, що він залишився живим, як чинник віри, тому для нього важлива подяка Богу за збережене життя. Важливо звертати увагу і на тих, хто не вірить в Бога, тому при роботі з такими військовими, насамперед, треба визначити, що є для нього стимулом віри, яким чином військовий віднаходить ресурси в ситуації невизначеності.

Важливо не примушувати військового відповідати, у випадку небажання розповідати про себе, свій попередній професійний та особистісний досвід, травму чи інші важливі аспекти із життя. Відсутність бажання спілкуватися на ці теми може нам говорити про те, що якісь аспекти в житті втратили значущість / були (будуть) не перспективними / свідчать про відсутність віри в майбутнє / наявність розчарувань, або пов'язані з травматичним досвідом. Згодом, варто спробувати дізнатися причини відмови спілкуватися та відновити комунікацію з військовим. Як тільки військовослужбовець проявить бажання висловитися, варто обов'язково його вислухати, задаючи більш конкретні питання.

Для того, аби сформувати чіткий соціальний портрет військовослужбовця, який зазнав ампутації, рекомендуємо користуватися розробленою авторами анкетою (див. додаток А). Така анкета має

бути сформована на кожного окремого військового для того, щоб медичний персонал, або інші фахівці мали узагальнюючі дані про кожного військового (від його демографічних характеристик до потреб у психологічному консультуванні).

Бланк анкети можна передавати іншим спеціалістам (психологу, фахівцю із соціальної роботи, медсестрам, реабілітологу), які працюють паралельно над реабілітаційним процесом військовослужбовця і тільки тоді, коли між всіма спеціалістами є міжвідомча взаємодія.

Пам'ятаємо, що інформація яку надає військовий є конфіденційною, тому заповнений бланк-анкету соціального паспорту варто передавати тільки за згоди самого військового.

Розділ 2.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ПРИ ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ТА ГРУПОВІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ АМПУТАЦІЇ

2.1. Важливість врахування особливостей різних груп військових

2.2. Психологічні практики при індивідуальній роботі з військовими, які зазнали ампутації

2.3. Психологічні практики при груповій роботі з військовими, які зазнали ампутації

2.4. Соціальна підтримка при індивідуальні та груповій роботі з військовими, які зазнали ампутації

2.1. Важливість врахування особливостей різних груп військових

При роботі з військовими, які зазнали ампутації, важливо звертати увагу на наявність продуктивних стратегій поведінки (таких, що націлені на активні дії по відношенню до ситуації або проблеми) у подоланні життєвих викликів. Такі копінг-стратегії дозволяють військовим шукати шляхи у подоланні труднощів та сприяють їхнім адаптаційним процесам. Важливо при роботі враховувати психологічні компоненти та ті практики, що можуть виявитися дієвими у реабілітації, а також використовувати оптимальні стратегії поведінки (активні, продуктивні). Тому в цьому розділі представлено ряд психологічних практик, які можна використовувати при індивідуальній та груповій роботі з військовими, як зазнали ампутації.

Ґрунтуючись на проведеному авторами в рамкам проєкту емпіричного дослідження зауважимо, що є категорії військових, які можуть потребувати більшої уваги з боку спеціалістів. Тому спеціалістам варто зосереджуватися, насамперед, на:

- військових молодшого віку, самотніх та тих, котрі не мають дітей. Адже саме такі військові потребують закріплення продуктивних установок на подолання життєвих викликів. При роботі з військовими старшого віку та з тими, хто має дітей, варто акцентувати увагу на закріпленні їхніх планів та побудові відповідних дій до їх реалізації;
- особах з нижчим рівнем освіти, осіб, які займали до війни нижчі посади в організаціях та тих, хто до війни не працював у військовій сфері. Адже саме такі військовослужбовці рідше персосмислюють свої проблеми, їм важче знаходити нові шляхи для власної професійної реалізації, вони рідше використовують соціальну підтримку від близьких;
- рядових і молодших офіцерів та тих, хто потрапив на службу до 2022 року, або був мобілізований у 2022 році. Такі військовослужбовці не мали попереднього досвіду у військові сфері, тому їм складніше адаптуватися до стресових ситуацій. Важливо при роботі з ними обговорювати ті копінг-стратегії, які мають позитивний напрямок (наприклад, використання гумору).
- військових з більш високим рівнем гнітючої та перспективної тривожності та віруючих;
- військових, що отримали поранення на початку (в перші місяці) повномасштабного вторгнення. Цим категоріям поранених варто в більшій мірі «профілактувати» пасивну та непродуктивну стратегію «заперечення»;
- військових, що отримали поранення не «на нулі». Тут працювати над «профілактикою» пасивної та непродуктивної стратегії «самообмеження», в більшій мірі сприяти збільшенню використання інструментальної соціальної підтримки, а тим, хто отримав поранення відносно давно – сприяння у використанні гумору як стратегії поведінки у подоланні життєвих викликів.

Зауважимо, у застосуванні психологічних практик спеціалісти повинні, насамперед, враховувати зазначені вище групи, при цьому, не варто нехтувати тими групами військових, яких не було вказано. Виокремлення даних груп здійснювалося на основі проведеного в рамках проєкту дослідження, та проводилося на конкретних категоріях військовослужбовців. Тому при роботі з військовослуж-

бовцями, які зазнали ампутації, може бути виявлено й інші групи та тих осіб, які потребуватимуть окремих практик роботи з ними. В методичних рекомендаціях наведені ті психологічні техніки, які можна застосовувати при роботі з усіма військовослужбовцями, які зазнали ампутації.

Загалом, при реабілітаційній роботі з військовими, які зазнали ампутації, варто:

робити *опір на досягненнях*, тобто психологічна допомога має бути спрямована на продуктивне вирішення вираженої проблемної життєвої ситуації, з якою військовослужбовець зустрівся під час війни, та допомагати зменшувати негативний вплив важкої ситуації;

робити *опір на подолання обмежень*, тобто психологічна допомога має бути спрямована на осмислення проблеми та підходів до її вирішення, стратегій, спрямованих на активну та ефективну реалізацію визначених підходів.

636076

2.2. Психологічні практики при індивідуальній роботі з військовими, які зазнали ампутації

При роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації, важливо робити акцент на оптимізації активних стратегій поведінки, сприяти пошуку продуктивних шляхів вирішення та/або подолання життєвих викликів. Тобто робота з військовослужбовцем має бути спрямованою на вирішення проблемної чи стресової ситуації за допомогою активних дій.

Оптимізація активних стратегій поведінки – це опрацювання оптимальних та дієвих шляхів виходу з проблемної ситуації за рахунок пошуку власних внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Зовнішні ресурси – люди, які нас оточують (побратими, рідні та близькі, друзі та колеги, спеціалісти, лікарі та інші); безпосередньо ті, хто підтримує, проявляє турботу, створює відчуття комфорту та стабільності.

Внутрішні ресурси – власний внутрішній «багаж», що допомагає вийти з кризової ситуації (віра в себе й у свої сили, довіра до себе, розпізнавання своїх емоцій, усвідомлення своїх цінностей

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА 01033, м.К.Ю. 3

і життєвих орієнтирів, вміння приймати рішення, ситуації успіху, знання та досвід, здатність взяти відповідальність за своє життя).

2.2.1. Психологічні практики для визначення ресурсів

При роботі за цим параметром можна використовувати багатовимірну модель BASIC Ph [27], яка загалом може стати інструментом для пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів військовослужбовця.

ТЕХНІКА «BASIC Ph»

Багатовимірна модель BASIC Ph – ресурси, що допомагають подолати психологічні травми та вийти з кризи.

Модель містить шість основних параметрів, що формують ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс).

1. Belief and values (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й соціальні, політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. Affect and emotion (афект): почуття, емоції. Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Можна записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх.

3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі. Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо. Отримати від

інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція. Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. Cognition and thought (когніція): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology and activites (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори тощо. Також, отримання задоволення (релаксу) через їжу.

Існує три способи роботи з моделлю BASIC Ph. По-перше, це клінічний психолінгвістичний аналіз розповідей клієнта. Другий спосіб – створення історії в шести частинах (метод сторітелінгу). Третій – метрична оцінка BASIC Ph за допомогою Q-сортування тверджень за 5-бальною шкалою Лікерта.

В роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації, рекомендуємо використовувати метод сторітелінгу, варіант створення історії з шести частин.

Інструкція для користування: Щоб визначити, який саме ресурс в травмованої людини найсильніший, треба виконати завдання. А саме, намалювати «комікс» з 6 картинок про героя, який долає перешкоди.

Картинка 1. Головний герой вашої історії. Можна вигадати його самостійно або взяти з оповідання чи фільму. Вирішіть та намалюйте, де він живе.

Картинка 2. Місія або завдання, які виконує герой.

Картинка 3. Хто або що допомагає герою?

Картинка 4. Перешкода, що стоїть на шляху героя.

Картинка 5. Як саме герой долає перешкоду?

Картинка 6. Що відбувається далі? Історію завершено чи буде продовження?

Далі такий «комікс» необхідно «розібрати» на ресурси і порахувати, який з них зустрічається найчастіше. Звичайно, краще робити це з психологом. Він проаналізує малюнки і визначить найсильніший ресурс.

Зауважимо, що люди в кризових ситуаціях використовують більше, ніж одну стратегію одночасно. Стресові ситуації є викликом для кожної людини. Якщо стрес дуже сильний (особиста оцінка) або тривалий, то ресурси вичерпуються. Якщо в умовах кризи індивід використовує лише одну стратегію, вона, зрештою, стає неефективною. В роботі з такими клієнтами варто зосередитись на активації їхніх ресурсів. При кризовому втручанні психолог буде використовувати стратегії, які він визнав активними на основі моделі BASIC Ph. У короткотерміновій психотерапії психолог має зосередити увагу на менш звичних стратегіях, заохотити клієнта розширити репертуар стратегій.

Для того, аби військовий з ампутацією зміг розкрити власні потенційні ресурси, почав ставити мету та цілі на майбутнє, був мотивований на успіх рекомендуємо застосовувати й інші психологічні методики, наприклад:

ТЕХНІКА «ПАРОТЯГ» [18]

Інструкція для користування: За допомогою малюнка паротяга аналізуємо такі параметри:

Власне паротяг – із цим я почав реалізацію своїх планів, що в мене було (досвід, навички).

1 вагон – що в мене є зараз? Чого я навчився? Який досвід вже є?

2 вагон – чим мені допоміг персонал у розробці та реалізації моїх планів?

3 вагон – що мені хочеться відчепити від паротяга, з чим я більше не хочу мати справи?

Колеса – що мені допомогло (допоможе) реалізувати свій проєкт? Що не дає зупинятися? Що допомагає рухатися далі?