

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**РЕСУРСУВАННЯ ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ
ПРИ РОБОТІ ІЗ ЗАЛЕЖНОСТЯМИ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу магістр денне групи
Кирилова Ірина Євгенівна

(підпис)

Науковий керівник
доцент, канд. психол. наук
Радько О.В.

(підпис)

роботу захищено
«23» грудня 2024 р.
Оцінка:

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕСУРСУВАННЯ ДІЮЧИХ СЛУЖБОВЦІВ ЗСУ	5
1.1. Загальний стан із залежностями в Україні	5
1.2. Багатовимірна модель ресурсування BASIC Ph М. Лахада при роботі із залежностями у службовців ЗСУ	8
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНА ЧАСТИНА РЕСУРСУВАННЯ ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ.....	20
2.1. Організація дослідження	20
2.2. Проведення тренінгу на тему «Робота із залежностями в польових умовах»	24
2.3. Проведення практичної частини «Техніки ресурсування в умовах війни»	33
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3 АВТОРСЬКА ПРОГРАМА «ПОДОЛАЙ ВЛАСНОГО ДЕМОНА»	46
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність дослідження: Введення воєнного стану на території України у 2022 році, загальна мобілізація, тривалий термін служби, - все це робить актуальним дослідження проблем, пов'язаних із залежностями діючих військовослужбовців ЗСУ різних прошарків, особливо на першій лінії оборони. Вказані чинники сильною мірою впливають на психо-емоційний стан воїнів, потужність тіла, загальне самопочуття.

Проблема полягає в тому, що в умовах довготривалої війни службовці ЗСУ потребують додаткового ресурсування, адаптованого під польові умови.

Службовці майже не використовують вкрай необхідний для виживання ресурс віри. У сучасній літературі майже не освітлене таке важливе питання.

Об'єктом дослідження є залежні стани воїнів першої лінії оборони ЗСУ.

Предметом дослідження є ресурсування діючих службовців ЗСУ.

Метою дослідження було - виявлення ефективних технік ресурсування у діючих службовців ЗСУ і індивідуально-психологічні характеристики (психічний стан, адаптація, мотивація), які супроводжують залежні стани військових, розробка рекомендацій для психологічної підтримки воїнів.

Визначена мета обумовила такі **завдання дослідження**:

1. Дослідити механізми формування залежності у службовців ЗСУ.
2. Розгляд наукових моделей ресурсування.
3. Розробка власної моделі технік ресурсування.
4. Сформулювати рекомендації з підтримки ментального здоров'я діючих військовослужбовців ЗСУ та розробка тренінгового заняття.

В дослідженні з метою визначення технік ресурсування застосовувалися такі **методи**:

1. Ресурсування у практичній роботі з наслідками залежних станів особистості. Загальний огляд концепції особистісних ресурсів.
2. Концепція ресурсів особистості BASIC Ph (М. Лахад). Теоретичне підґрунтя та сутність моделі, практична робота за моделлю BASIC Ph.
3. Опитувальник за ресурсною моделлю BASIC Ph (М. Лахад).

4. Арт-терапевтичні ресурсорієнтовані техніки (малюнкові, МАК...).

Наше дослідження складається із двох основних частин — теоретичної та практичної. Робимо висновки після кожного розділу, а також загальні.

У теоретичній частині кваліфікаційної роботи нами розглянуті загальний стан із залежностями в Україні та багатовимірна модель ресурсування М. Лахад BASIC Ph.

У другій практичній частині кваліфікаційної роботи розібрані організація дослідження, проведення тренінгу на тему «Робота із залежностями в польових умовах», а також тренінг «Техніки ресурсування в умовах війни».

Також нами запропонована авторська програма «Подолай власного демона», яка була опробована на діючих службовцях першої лінії оборони ЗСУ у кількості 10 осіб віком від 35 до 58 років. Контенген характеризується асоціальним типом поведінки, наявністю судимостей, різних видів залежних станів, руйнівною поведінкою.

У роботі ми не погоджуємось із М. Лахад стосовно 6 каналів для ресурсування особистостей. Намагаємось адаптувати багатовимірну наукову модель під польові умови воєнного стану в Україні. Пропонуємо скоротити 6 компонентів до 3 основних (*фізичного, емоційного та ментального*). Скорочено ФЕМ.

Особливу увагу приділяємо додатковому використанню ресурса віри задля фізичного виживання воїнів першої лінії оборони ЗСУ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕСУРСУВАННЯ ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ

1.1. ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ІЗ ЗАЛЕЖНОСТЯМИ В УКРАЇНІ

Проблема залежностей в Україні залишається актуальною та складною. Війна, економічна криза та соціальні зміни сприяють зростанню цього явища. Хоча точні статистичні дані можуть відрізнятися залежно від джерела та регіону, загальна тенденція вказує на збільшення кількості людей, які стикаються з різними видами залежностей.

Стан із залежностями в Україні на кінець 2024 рік залишається актуальною проблемою, що впливає на здоров'я, соціальну сферу та економіку країни. Розглянемо ключові аспекти:

1. Алкогольна залежність

Проблема: Алкоголь залишається однією з найпоширеніших залежностей. Попри певне зниження рівня споживання за останні роки, Україна входить до числа країн із високим рівнем вживання алкоголю на душу населення.

Чинники: Доступність алкоголю, традиції, стресові фактори, особливо в умовах війни.

Рішення: Держава впроваджує заходи, зокрема обмеження реклами алкоголю, підвищення акцизів, популяризацію здорового способу життя.

2. Наркотична залежність

Ситуація: Незаконний обіг наркотиків, особливо синтетичних речовин, зростає. Однак є позитивні зрушення у впровадженні програм лікування та профілактики.

Військовий фактор: Через військові дії зросли ризики поширення наркотиків у прифронтових регіонах через контрольованість ситуації.

Медична допомога: Програми замісної терапії, реабілітаційні центри та освітні кампанії є основними способами боротьби.

3. Тютюнова залежність

Динаміка: У 2024 році рівень тютюнокуріння поступово знижується завдяки антирекламним кампаніям, забороні куріння в громадських місцях та регулюванню продажу тютюнових виробів.

Електронні сигарети: Популярність вейпів та інших пристроїв для нагрівання тютюну серед молоді викликає нові виклики.

4. Залежність від азартних ігор

Розвиток грального бізнесу: Легалізація азартних ігор у 2020 році створила додаткові ризики. У 2024 році зберігається тенденція до росту гральної залежності, особливо серед молоді.

Заходи: Регуляція ринку, обмеження доступу до реклами та створення центрів допомоги залежним.

5. Залежність від технологій

Проблема: Надмірне використання смартфонів, соціальних мереж і комп'ютерних ігор є однією з нових форм залежності, яка впливає на психічне здоров'я.

Особливо у молоді: Зростає рівень тривожності, депресії, соціальної ізоляції.

Рішення: Освітні програми, психологічна допомога.

Державні ініціативи:

Профілактика: Уряд України співпрацює з міжнародними організаціями для впровадження програм профілактики залежностей у школах та громадах.

Лікування: Зростає кількість програм психологічної та медичної реабілітації, але вони все ще недостатньо доступні в усіх регіонах.

Фінансування: Підвищення фінансування громадських організацій, які працюють із залежними.

Виклики:

Війна: Психоемоційні травми, стреси через військові дії посилюють залежності серед населення.

Недостатня інфраструктура: У сільських регіонах доступ до центрів лікування обмежений.

Стигматизація: Люди бояться звертатися по допомогу через суспільний осуд.

Типи залежностей в Україні:

Найпоширенішими видами залежностей в Україні є:

Наркотична залежність: Вживання наркотичних речовин є серйозною проблемою, особливо серед молоді. Війна призвела до збільшення доступності наркотиків та зростання попиту на них.

Алкогольна залежність: Зловживання алкоголем є традиційною проблемою в Україні. Соціальні стреси та економічні труднощі посилюють цю залежність.

Ігрова залежність: Розвиток онлайн-казино та інших видів азартних ігор сприяє поширенню ігрової залежності, особливо серед молоді та людей середнього віку.

Залежність від психоактивних речовин: Окрім наркотиків та алкоголю, все більшої популярності набувають різні психоактивні речовини, такі як синтетичні наркотики та лікарські препарати.

Інші види залежностей: Крім вищезазначених, існують також залежності від їжі, інтернету, соціальних мереж, роботи, спорту тощо.

Причини залежностей:

Причини залежностей є багатогранними і включають як індивідуальні, так і соціальні фактори:

Психологічні проблеми: Стрес, депресія, тривога, низька самооцінка.

Соціальні фактори: Несприятливе оточення, відсутність соціальної підтримки, бідність.

Генетична схильність: Наявність спадкової схильності до залежностей.

Реклама та доступність: Активна реклама алкоголю, наркотиків та азартних ігор.

Війна: Стрес, травми, втрати, економічні труднощі.

Наслідки залежностей:

Залежності мають руйнівний вплив на життя людини та суспільство в цілому:

Здоров'я: Фізичні та психічні захворювання, передчасна смерть.

Соціальні відносини: Ізоляція, втрата роботи, розпад сім'ї.

Економіка: Збільшення витрат на охорону здоров'я, зниження продуктивності праці.

Криміналітет: Зростання злочинності, пов'язаної з наркоторгівлею та іншими видами злочинів.

Профілактика та лікування залежностей:

Для боротьби з залежностями необхідний комплексний підхід, який включає:

Профілактика: Освітні програми, спрямовані на попередження розвитку залежностей.

Рання діагностика: Своєчасне виявлення та надання допомоги людям, які мають проблеми із залежностями.

Лікування: Медикаментозна та психотерапевтична допомога, реабілітація.

Соціальна підтримка: Створення мережі соціальних служб, які надають допомогу людям, які одужують від залежностей.

Висновки:

Залежності в Україні залишаються серйозною проблемою, проте комплексні підходи — профілактика, освіта, реабілітація — поступово допомагають покращити ситуацію. Щоб ефективніше боротися із залежностями, потрібна подальша інтеграція зусиль держави, громадянського суспільства та міжнародних партнерів.

1.2. БАГАТОВИМІРНА МОДЕЛЬ РЕСУРСУВАННЯ BASIC PH M. ЛАХАДА ПРИ РОБОТІ ІЗ ЗАЛЕЖНОСТЯМИ У СЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Ресурсування – це процес ідентифікації, розвитку та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини для досягнення цілей, подолання труднощів та покращення якості життя. В контексті роботи з залежностями, ресурсування спрямоване на зміцнення особистості, відновлення її функціональності та підвищення стійкості до рецидивів.

Ресурси особистості - це внутрішні сили та якості, які допомагають людині досягати своїх цілей, долати труднощі та адаптуватися до змін. Це можуть бути як вроджені якості, так і набуті в процесі життя навички, знання та досвід.

Модель ресурсування BASIC Ph, розроблена Марком Лахадом, є багатовимірним підходом до оцінки та зміцнення психологічних ресурсів індивіда. В контексті роботи зі службовцями ЗСУ, ця модель особливо актуальна, оскільки військові часто стикаються з екстремальними ситуаціями, які вимагають значних психологічних ресурсів.

Абревіатура BASIC Ph розшифровується так:

- 1. Beliefs** (Переконання): Система цінностей, віра в себе та свої можливості.
- 2. Behaviors** (Поведінка): Копінг-стратегії, стилі міжособистісних взаємодій.
- 3. Affect** (Афект): Емоційний стан, здатність регулювати емоції.
- 4. Social** (Соціальність): Якість соціальних зв'язків, рівень підтримки.
- 5. Interpersonal relationships** (Міжособистісні відносини): Стосунки із партнерами
- 6. Imagination** (Уява): Створення уявних образів
- 7. Coping skills** (Копінг-навички): Здатність ефективно справлятися зі стресом.
- 8. Cognitive** (Думки): Глибинні переконання
- 9. Physical health** (Фізичне здоров'я): Фізична активність, харчування, сон.
- 10.Ph** (Філософія життя): Світогляд, сенс життя.

Особистісні ресурси: визначення та види

Особистісні ресурси – це внутрішні сили та якості людини, які допомагають їй справлятися зі стресом, труднощами та змінами. Вони можуть бути різноманітними:

Психологічні ресурси: самооцінка, оптимізм, здатність до саморегуляції, емоційна стійкість, вміння встановлювати міжособистісні зв'язки.

Соціальні ресурси: підтримка сім'ї, друзів, спільноти, соціальні навички.

Фізичні ресурси: здоров'я, фізична активність, правильне харчування.

Духовні ресурси: віра, цінності, сенс життя.

Роль ресурсування в роботі з залежностями

Ресурсування відіграє ключову роль у процесі відновлення після залежності. Воно допомагає:

Зміцнити мотивацію до змін: Фокусуючись на сильних сторонах особистості, ресурсування підвищує віру в можливість одужання.

Подолати негативні наслідки залежності: Розвиваючи нові навички та зміцнюючи соціальні зв'язки, людина може компенсувати втрачені ресурси.

Сформувати нові, здорові звички: За рахунок розвитку внутрішніх ресурсів, людина може замінити шкідливі звички на здорові.

Збільшити стійкість до стресу: Сильні особистісні ресурси допомагають краще справлятися з труднощами і запобігають рецидивам.

Методи ресурсування в практичній роботі:

Існує багато різних методів ресурсування, які можуть бути використані в роботі з залежностями. Деякі з них:

Когнітивно-поведінкова терапія: спрямована на зміну негативних думок і поведінки, розвиток навичок копінг-стратегій.

Арт-терапія: використання творчості для вираження емоцій, самопізнання та розвитку ресурсів.

Групова терапія: взаємодія з іншими людьми, які мають схожий досвід, надає підтримку і нові перспективи.

Індивідуальна психотерапія: дозволяє глибше досліджувати внутрішній світ клієнта і розробляти індивідуальні стратегії подолання залежності.

Техніки релаксації: медитація, йога, дихальні вправи допомагають зняти стрес і відновити внутрішню гармонію.

Багатовимірна модель ресурсування BASIC-F, розроблена Моше Лахатом, є інноваційним підходом до подолання стресу, травматичного досвіду та психологічних викликів, таких як залежності, зокрема у службовців Збройних сил України (ЗСУ). Ця модель враховує багатогранність людської особистості, її ресурси та стратегії для відновлення психологічної рівноваги.

Основи моделі BASIC-F:

Абревіатура BASIC-F складається із шести основних компонентів, які відповідають різним аспектам людського функціонування.

Кожен із цих компонентів є потенційним ресурсом для подолання залежностей:

1. Beliefs (Переконання)

Сутність: Віра, духовність, цінності та ідеологія, які надають сенс життю.

Роль у роботі із залежностями: Допомагає знайти внутрішні опори, особливо для військових, які можуть черпати сили з патріотизму, віри чи служіння високій меті.

Приклад у ЗСУ: Залучення капеланів, духовної підтримки та розмов про життєві цінності.

2. Affect (Емоції)

Сутність: Управління емоціями, саморефлексія та емоційна підтримка.

Роль у роботі із залежностями: Військові часто стикаються зі стресом, втратою чи провинною, що може провокувати залежності. Робота з емоціями дозволяє навчитися знижувати напруження без шкідливих звичок.

Методи: Психологічна підтримка, арт-терапія, когнітивно-поведінкові техніки.

3. Social (Соціальна підтримка)

Сутність: Взаємодія з сім'єю, друзями, побратимами та громадою.

Роль у роботі із залежностями: Залежності можуть посилюватися через ізоляцію. Військові, особливо після повернення з фронту, часто відчувають себе відірваними від суспільства. Соціальна підтримка допомагає відновити зв'язки.

Методи: Групова терапія, спільні заходи, програми реінтеграції.

4. Imagination (Уява)

Сутність: Творчий підхід до розв'язання проблем, вміння створювати позитивні образи майбутнього.

Роль у роботі із залежностями: Уява сприяє розробці альтернатив залежностям через створення нових життєвих сценаріїв.

Приклад: Візуалізація досягнень після одужання, арт-терапія.

5. Cognition (Когніція)

Сутність: Раціональний аналіз, пошук інформації, навчання новим навичкам.

Роль у роботі із залежностями: Усвідомлення наслідків залежностей та розуміння власної поведінки допомагає впоратися з проблемою.

Методи: Освітні програми, робота із тренером або наставником, індивідуальні консультації.

6. Functioning (Фізичне функціонування)

Сутність: Здоровий спосіб життя, фізична активність, догляд за тілом.

Роль у роботі із залежностями: Фізична активність та здорове харчування сприяють відновленню організму після залежності.

Приклад у ЗСУ: Фізичні тренування, спортивні заняття, реабілітація.

Застосування моделі до службовців ЗСУ:

BASIC-F у контексті залежностей у ЗСУ. Особливості роботи із залежностями у військових :

1. Причини залежностей серед службовців:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Хронічний стрес та емоційне вигорання.

Втрата сенсу життя або соціальних зв'язків після повернення до цивільного життя.

2. Виклики:

Висока стигматизація залежностей серед військових.

Обмежений доступ до фахівців у зоні бойових дій або віддалених регіонах. Недостатня кількість програм, орієнтованих саме на військових.

3. Роль BASIC-F:

Залучення 3 основних компонентів (*фізичного, емоційного та ментального*), як ресурсу для подолання залежностей. Скорочено ФЕМ.

Індивідуальний підхід до кожного військового, враховуючи його сильні сторони та ресурси.

Інтеграція *психологічної, емоційної та фізичної* підтримки.

Приклади застосування BASIC-F у програмах для військових:

1. *Групові заняття*: Військові працюють разом із психологами над емоційною рефлексією (Affect), встановленням життєвих цілей (Beliefs) і розвитком соціальних зв'язків (Social).

2. *Терапія через творчість*: Малювання, музика, театр, які задіюють уяву (Imagination) і дозволяють безпечно висловлювати свої переживання.

3. *Освітні програми*: Вивчення впливу залежностей на фізичне та психічне здоров'я, практичні інструменти самоконтролю (Cognition).

4. *Спортивні активності*: Відновлення фізичного стану через регулярні фізичні вправи (Functioning).

Модель BASIC Ph може бути ефективно застосована для:

Оцінки психологічного стану: За допомогою цієї моделі можна провести детальний аналіз психологічних ресурсів військовослужбовців, виявити сильні та слабкі сторони.

Розробки індивідуальних планів реабілітації: На основі отриманих даних можна розробити індивідуальні програми психологічної допомоги, спрямовані на зміцнення конкретних ресурсів.

Профілактики психологічних розладів: Регулярна оцінка психологічного стану за допомогою моделі BASIC Ph дозволяє виявити ранні ознаки розвитку психологічних проблем та вжити необхідних заходів.

Підвищення стійкості до стресу: За допомогою тренінгів, спрямованих на розвиток кожного з компонентів моделі, можна підвищити стійкість військовослужбовців до стресу та травматичних подій.

Ключові принципи застосування моделі:

Індивідуальний підхід: Кожен військовослужбовець має свої унікальні особливості, тому програми реабілітації повинні бути індивідуалізовані.

Комплексний підхід: Робота з психологічними ресурсами повинна бути комплексною і включати як психологічні, так і фізичні методи.

Активна участь: Важливо залучати військовослужбовців до процесу реабілітації, стимулювати їх активність і відповідальність.

Міждисциплінарна співпраця: Для ефективної реабілітації необхідна співпраця психологів, лікарів, соціальних працівників та інших фахівців.

Теоретичне підґрунтя та сутність моделі, практична робота за моделлю BASIC Ph.

Теоретичне підґрунтя

Модель BASIC Ph, розроблена Мулі Лахадом, є багатовимірною моделлю ресурсування, яка фокусується на індивідуальних способах подолання стресу та криз. Вона базується на припущенні, що кожна людина має внутрішні ресурси, які допомагають їй справлятися з життєвими труднощами.

Основні принципи моделі:

Багатовимірність: Людина використовує різноманітні ресурси для подолання стресу, а не лише один.

Індивідуальність: Кожна людина має свій унікальний набір ресурсів та стратегій подолання.

Ресурсоорієнтація: Фокус моделі спрямований на розвиток існуючих ресурсів, а не тільки на усунення проблем.

Позитивна психологія: Модель акцентує увагу на сильних сторонах особистості та її потенціалі.

Сутність моделі:

Модель BASIC Ph пропонує інтегративний підхід до розуміння людської психіки та її ресурсів. Вона дозволяє:

Ідентифікувати індивідуальні ресурси людини.

Розвивати існуючі ресурси.

Створювати нові ресурси.

Застосовувати ресурси для подолання стресу та досягнення цілей.

Практична робота за моделлю BASIC Ph:

Практичне застосування моделі BASIC Ph може відбуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Ось деякі приклади практичних вправ:

Аналіз ресурсів: Клієнт або учасник групи складає список своїх ресурсів за кожним виміром моделі.

Розробка стратегій: Спільно з терапевтом або тренером розробляються конкретні стратегії використання ресурсів у різних життєвих ситуаціях.

Візуалізація: Використовуються різні техніки візуалізації для посилення ресурсів.

Рольові ігри: Відпрацювання нових моделей поведінки в ситуаціях, що викликають стрес.

Журналювання: Ведення щоденника для відстеження змін і прогресу.

Переваги моделі BASIC Ph:

Універсальність: Модель може бути застосована до різних вікових груп і культур.

Гнучкість: Модель може бути адаптована до різних контекстів і потреб.

Позитивна орієнтація: Фокус на сильних сторонах особистості сприяє підвищенню самооцінки і мотивації.

Практична цінність: Модель пропонує конкретні інструменти для подолання стресу і розвитку особистості.

Арт-терапевтичні ресурсоорієнтовані техніки: малюнкові, МАК та інші

Арт-терапія – це потужний інструмент, який дозволяє людям досліджувати свої внутрішні світи, виражати емоції та розвивати ресурси через творчість. Особливо ефективними в цьому є ресурсоорієнтовані техніки, які фокусуються на посиленні позитивних аспектів особистості та розкритті внутрішнього потенціалу.

Ресурсоорієнтований підхід в арт-терапії передбачає:

Ідентифікацію сильних сторін: Виявлення та підкреслення особистісних ресурсів, талантів і позитивних якостей клієнта.

Розширення ресурсів: Створення нових ресурсів та шляхів їх використання.

Фокусування на майбутньому: Спрямовання уваги на бажані зміни та позитивні можливості.

Малюнкові техніки:

Малювання мандали: Мандала – це священний геометричний символ, який використовується для медитації та досягнення внутрішньої гармонії. Малювання мандали допомагає зосередитися, збалансувати енергію та розвинути інтуїцію.

Колаж: Створення колажу з різних матеріалів (вирізок з журналів, фотографій, природних матеріалів) дозволяє візуалізувати свої мрії, цілі та ресурси.

Автопортрет ресурсів: Клієнт малює свій автопортрет, включаючи в нього всі свої ресурси та позитивні якості.

Дерево життя: Цей образ символізує ріст, розвиток і зв'язок з корінням. Клієнт малює дерево, включаючи в нього свої сімейні зв'язки, досягнення, мрії та страхи.

МАК (метафоричні асоціативні карти):

Вибір карти: Клієнт обирає карту, яка найбільш резонує з його внутрішнім станом або ситуацією.

Інтерпретація: Разом з терапевтом клієнт аналізує обрану карту, визначаючи її значення і зв'язки з його життям.

Створення історії: Клієнт придумує історію, пов'язану з картою, що допомагає йому краще зрозуміти свої почуття та думки.

Інші ресурсоорієнтовані техніки:

Створення ресурсного кола: Клієнт малює коло і записує в нього всі свої ресурси, які підтримують його в складні моменти.

Техніка «Час подорожей»: Клієнт уявляє себе в майбутньому, коли він досяг своїх цілей і відчуває себе щасливим.

Створення «скарбниці ресурсів»: Клієнт створює віртуальну або реальну скриньку, в яку він складає свої ресурси.

Переваги ресурсоорієнтованих технік:

Доступність: Не вимагає спеціальних художніх навичок.

Ефективність: Допомогає швидко ідентифікувати та розвивати ресурси.

Гнучкість: Може бути застосована для роботи з різними проблемами і віковими групами.

Приємність: Сприяє релаксації та підвищенню настрою.

Застосування:

Ресурсоорієнтовані арт-терапевтичні техніки можуть бути ефективними при роботі з такими проблемами, як: стрес і тривога; депресія; низька самооцінка; труднощі у міжособистісних відносинах; пошук сенсу життя

Характеристика інструмента арт-терапії:

Індивідуальний підхід: Кожен клієнт унікальний, тому методики підбираються індивідуально.

Співпраця з терапевтом: Арт-терапевт допомагає клієнту інтерпретувати образи, символіку та емоції, що виникають під час творчого процесу.

Безпечна атмосфера: Створення довірливих відносин між терапевтом і клієнтом є важливою умовою для ефективної роботи.

Арт-терапія є потужним інструментом для самопізнання, розвитку та подолання життєвих труднощів. Ресурсорієнтовані техніки допомагають клієнтам зосередитися на своїх сильних сторонах, підвищити самооцінку та досягти більшої гармонії в житті.

Арт-терапевтичні ресурсо-орієнтовані техніки допомагають клієнтам розкрити внутрішні ресурси, усвідомити емоції, подолати труднощі та знайти рішення. Ось кілька популярних напрямів:

1. Малюнкові техніки *Малювання метафори проблеми чи ресурсу.* Наприклад, попросити клієнта намалювати проблему у вигляді образу, а потім трансформувати її у бажаний стан. *Дерево життя.* Клієнт малює дерево, де: коріння — це його ресурси (минулі досягнення, цінності); стовбур — поточний стан; гілки — цілі та мрії. *Мандала.* Створення круглих симетричних малюнків для зосередження та пошуку внутрішньої гармонії.

2. Метафоричні асоціативні карти (МАК) *Робота з образами.* Клієнт обирає карту, яка асоціюється з його поточною ситуацією, і досліджує її значення. *Ресурсні карти.* Допомагають знайти внутрішні сили та джерела підтримки. *Побудова історії.* Клієнт складає розповідь на основі обраних карт, що дозволяє глибше усвідомити ситуацію та знайти рішення.

3. Пісочна терапія Використання піску, фігурок та інших матеріалів для створення символічних композицій. Це дозволяє виразити емоції, які складно описати словами, та знайти нові ресурси.

4. Колажі *Колаж ресурсів.* Зображення своїх сил, мрій та цінностей через вирізки, наклейки, фотографії тощо. *Колаж майбутнього.* Візуалізація бажаних цілей та кроків до їх досягнення.

5. Інші техніки *Скульптури з пластиліну або глини.* Вираження внутрішнього стану чи проблеми в тривимірній формі. *Казкотерапія.* Створення або аналіз казки, яка відображає внутрішній світ клієнта. *Робота з кольором.* Вибір кольорів для вираження емоцій та створення ресурсних образів. Ці техніки підходять як для індивідуальної роботи, так і для групових сесій, сприяючи самовираженню, рефлексії та мобілізації внутрішніх ресурсів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1:

Модель ресурсування BASIC Ph M. Лахада є потужним інструментом для роботи з психологічними проблемами військовослужбовців. Застосування цієї моделі дозволяє не тільки оцінити стан психологічних ресурсів, але й розробити ефективні програми реабілітації та профілактики.

Можливі напрямки подальших досліджень:

Адаптація моделі до українського контексту: Необхідно враховувати специфіку військової служби в Україні та особливості психологічних травм, отриманих внаслідок війни.

Розробка нових інструментів для оцінки психологічних ресурсів: Створення більш коротких і зручних інструментів для оцінки психологічного стану військовослужбовців.

Дослідження ефективності різних методів реабілітації: Порівняння ефективності різних психотерапевтичних методів та їх комбінацій.

Переваги використання BASIC-F у роботі із залежностями:

Модель є універсальною та адаптивною, що дозволяє враховувати унікальні потреби військових. Поєднання *фізичних, емоційних та раціональних* підходів дозволяє створити комплексну систему підтримки. Врахування ресурсів особистості допомагає військовим відчувати контроль над своїм життям і впоратися з залежностями.

Завдяки багатовимірному підходу, ця модель дозволяє знаходити внутрішні ресурси для подолання викликів і сприяє інтеграції військових у цивільне життя після служби.

Вважаємо, що ця модель є надто складною для застосування у польових умовах воєнного часу в Україні. Наша пропозиція складається у скороченні 6 основних компонентів до 3 (*фізичного, емоційного та ментального*). Скорочено ФЕМ.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНА ЧАСТИНА РЕСУРСУВАННЯ ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ

2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведення дослідження:

Полевий етап: Збір даних у військових частинах та безпосередньо на передовій.

Кабінетний етап: Обробка вторинної інформації (статистики, звітів, нормативних документів).

Мета та завдання дослідження:

Мета: Оцінити ефективність програм психо-емоційно-фізичного ресурсування для військовослужбовців ЗСУ, які мають проблеми із залежностями, та визначити найбільш ефективні методи і підходи.

Завдання:

Охарактеризувати психологічний стан військовослужбовців до і після участі в програмі ресурсування.

Виявити фактори, що впливають на успішність реабілітації.

Розробити рекомендації щодо вдосконалення програм ресурсування.

Вибір вибірки:

Загальна сукупність: Військовослужбовці першої лінії оборони ЗСУ, які мають діагностовані залежності (алкогольна, наркотична, ігрова тощо). Чоловіки у кількості 10 осіб віков від 35 до 58 років.

Характеристика вибірки: асоціальний тип поведінки, наявність судимостей, руйнівна поведінка.

Вибірка:

Критерії включення: Військовослужбовці, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, мають діагноз залежності, пройшли курс ресурсування.

Критерії виключення: Військовослужбовці з тяжкими психічними захворюваннями, які заважають участі в дослідженні.

Розмір вибірки: Визначається на основі статистичного аналізу та доступних ресурсів.

Методи збору даних:

Опитувальники: Психологічні тести для оцінки рівня тривоги, депресії, стресу до і після програми. Оцінка якості життя. Оцінка задоволеності програмою ресурсування.

Інтерв'ю: Глибинні інтерв'ю з військовослужбовцями для з'ясування їхніх суб'єктивних переживань та досвіду.

Спостереження: Спостереження за поведінкою учасників під час груп підтримки або інших заходів програми.

Процедура проведення дослідження:

Отримання дозволу на проведення дослідження: Погодження з командуванням військової частини, етичним комітетом.

Інформування учасників: Пояснення мети дослідження, гарантування анонімності, отримання згоди на участь.

Збір даних: Проведення опитувань, інтерв'ю на початку та в кінці програми ресурсування.

Обробка даних: Статистичний аналіз отриманих даних.

Інтерпретація результатів: Формулювання висновків та рекомендацій.

Етичні аспекти дослідження:

Добровільність участі: Учасники мають право відмовитися від участі в будь-який момент.

Анонімність: Дані про учасників мають бути анонімізовані.

Конфіденційність: Інформація про учасників не повинна розголошуватися третім особам.

Відсутність шкоди: Процедури дослідження не повинні завдавати шкоди учасникам.

Інформування: Учасники мають бути поінформовані про всі аспекти дослідження.

1. Мета дослідження:

Метою емпіричної частини є вивчення ефективності підходів до психо-емоційно-фізичного ресурсування військовослужбовців ЗСУ, які стикаються з проблемами залежностей (хімічних або поведінкових). Зокрема, дослідження спрямоване на визначення ключових аспектів ресурсування, що сприяють адаптації, стабілізації психоемоційного стану та зниженню ризиків рецидиву.

2. Завдання дослідження:

1. Виявити психо-емоційні, фізичні та соціальні фактори, що впливають на розвиток і підтримку залежностей у військових.

2. Дослідити ефективність психологічних, фізичних та групових методів ресурсування.

3. Оцінити вплив інтегрованих програм ресурсування на рівень стресу, тривожності та фізичного виснаження.

3. Вибірка дослідження:

У дослідженні беруть участь діючі військовослужбовці ЗСУ, які:

Мають історію залежності (алкогольна, наркотична, ігрова, тощо).

Виявляють готовність до участі в програмі ресурсування.

Належним чином проінформовані та надали добровільну згоду.

Кількість учасників — Чоловіки у кількості 10 осіб віком від 35 до 58 років.

4. Методи дослідження:

1. Психодіагностичні методи:

Анкети для оцінки рівня тривожності (наприклад, шкала Спілбергера).

Шкали для вимірювання залежностей (AUDIT для алкоголізму, DASS для депресії та стресу).

Опитувальники щодо рівня ресурсного виснаження.

2. Інтервенційні методи:

Психологічне ресурсування: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), арт-терапія, групові заняття підтримки.

Фізичне ресурсування: програми фізичної активності (йога, дихальні практики, помірні фізичні навантаження).

Психо-емоційна стабілізація: методики релаксації, медитація, техніки mindfulness.

3. Спостереження і контроль:

Регулярна оцінка змін стану учасників (на початку, під час та після програми).

Контрольні заміри через 3–6 місяців після завершення програми.

5. Етапи організації дослідження

1. Підготовчий етап:

Розробка програми дослідження.

Відбір учасників.

Проведення первинного тестування.

2. Основний етап:

Реалізація програми ресурсування протягом 8–12 тижнів.

Проведення групових та індивідуальних сесій.

Збір даних про зміни у психо-емоційному та фізичному стані учасників.

3. Підсумковий етап:

Аналіз отриманих даних.

Формування висновків про ефективність методів.

Розробка рекомендацій для подальшого впровадження.

6. Етичні аспекти

Добровільна участь із підписанням інформованої згоди.

Гарантування конфіденційності даних.

Забезпечення психологічної підтримки під час та після дослідження.

7. Висновки

Зниження рівня тривожності, стресу та симптомів залежності.

Збільшення рівня усвідомлення власних ресурсів і здатності до їх мобілізації.

Формування систематизованого підходу до ресурсування військових у польових умовах.

Це дослідження сприятиме розвитку програм реабілітації та підтримки військовослужбовців, підвищуючи їхню стресостійкість та психофізичну адаптивність.

2.2. ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ НА ТЕМУ «РОБОТА ІЗ ЗАЛЕЖНОСТЯМИ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ»

13.10.2024 року провела тренінг для службовців ЗСУ на тему «Робота із залежностями». Кількість учасників 10. Тривалість 45 хвилин.

Загальна структура тренінгу:

1. Мотивація. 2. Відповідальність. 3. Місія.

План обговорення:

1. Особистістний зріст службовця.
2. Професіональний зріст військового.
3. Моральні цінності людини.
4. Фінансова складова у службі.
5. Медична допомога у польових умовах.
6. Алкоголь як втеча від реальності.
7. Небезпека від ЗСС.

Висновок:

Дійшли висновку, що максималізм (життя 1 днем) змінюємо на відповідальність.

Підсумкова таблиця наукового дослідження:

№	Кількість уч. від ЗСУ до експерименту	Кількість уч. від ЗСУ після експерименту
1	10 із залежностями	10 із залежностями: агресивна поведінка, знецінення, ігнорування

План тренінгу: "Робота із залежностями в польових умовах"

Мета тренінгу:

1. Надати учасникам знання та навички для ефективної роботи із залежними людьми в польових умовах.
2. Навчити визначати види залежностей, оцінювати ризики та застосовувати базові техніки підтримки та кризового втручання.
3. Розвинути комунікативні та емоційні компетенції для ефективної роботи з клієнтами в умовах стресу та обмежених ресурсів.

Програма тренінгу:

1. Вступна частина (30 хв)

Привітання учасників. Ознайомлення з метою, завданнями та регламентом тренінгу. Очікування учасників: спільне формулювання основних результатів. Ознайомлення з етикою роботи із залежними людьми.

2. Теоретичний блок (1 година)

1. Що таке залежність: Психологічна, фізіологічна та соціальна природа залежностей. Види залежностей: хімічні (алкоголь, наркотики) та нехімічні (азартні ігри, залежність від гаджетів тощо).
2. Причини та фактори формування залежностей: Біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники. Травматичні події як тригер залежності.
3. Ознаки залежності: Поведінкові, емоційні та фізичні прояви. Як розпізнати стан абстиненції та передозування.
4. Польові умови роботи: Виклики роботи в обмежених ресурсах. Особливості взаємодії з людьми, які переживають стрес та кризу.

3. Практичний блок (2 години)

- 3.1. Діагностика залежності в польових умовах: Розробка алгоритму дій для первинної оцінки стану залежної особи. Вивчення протоколів розмови: запитання для встановлення довіри, активне слухання.
- 3.2. Робота в кризових ситуаціях: Як реагувати на абстиненцію чи передозування. Методи стабілізації стану людини до прибуття медичної

допомоги. Ознайомлення з базовими техніками надання першої медичної допомоги.

3.3. Практичні вправи: Розігрування ситуацій (рольові ігри):

1. Спілкування з агресивною залежною особою.
2. Допомога залежному, який просить про підтримку.
3. Робота з групою людей із залежностями (уникнення тригерів).

3.4. Командна робота: Обговорення кейсів, які можуть виникати в польових умовах. Розробка стратегії підтримки залежних людей на різних етапах (криза, стабілізація, реабілітація).

4. Робота з власними емоціями (45 хв)

1. Профілактика емоційного вигорання: Як уникнути втрати мотивації. Техніки швидкого відновлення в польових умовах (дихальні вправи, фізичні розминки).
2. Рефлексія: Важливість підтримки команди. Як звертатися по допомогу та надавати підтримку колегам.

5. Завершення тренінгу (45 хв)

Обговорення основних висновків і уроків тренінгу. Підсумковий зворотній зв'язок від учасників. Роздача інформаційних матеріалів (шпаргалки, контакти служб підтримки тощо). Сертифікація учасників (за наявності).

Методологія тренінгу:

1. Інтерактивні лекції.
2. Групові дискусії.
3. Рольові ігри та симуляції ситуацій.
4. Кейсовий метод (аналіз реальних або гіпотетичних випадків).
5. Практичні вправи для опанування навичок.

Очікувані результати:

Учасники зможуть ідентифікувати основні ознаки залежності. Навчатися застосовувати базові методи кризового втручання. Знатимуть, як діяти у складних ситуаціях, зберігаючи безпеку для себе та оточуючих. Розвинути навички комунікації з залежними людьми. Отримають базові знання для роботи в обмежених умовах.

Теоретичний блок (1 година)

1. Що таке залежність: психологічна, фізіологічна та соціальна природа залежностей.

Залежність – це стан, що характеризується нездоланим прагненням до певної речовини, дії або поведінки. Вона має багатокомпонентну природу:

Психологічна залежність: Виявляється у сильному емоційному потязі до об'єкта залежності. Наприклад, людина може відчувати, що без цього не здатна отримувати задоволення чи справлятися зі стресом.

Фізіологічна залежність: Залежність організму, яка супроводжується розвитком толерантності (потреба у збільшенні дози) та абстинентного синдрому (симптоми «ломки» при відсутності).

Соціальна залежність: Вплив оточення, суспільних норм, культурних особливостей та взаємодії з іншими людьми. Соціальні чинники можуть сприяти або запобігати формуванню залежності.

Види залежностей:

Хімічні: Використання речовин, що змінюють стан свідомості (алкоголь, наркотики, тютюн).

Нехімічні: Нав'язливі поведінкові патерни, такі як азартні ігри, залежність від гаджетів, соціальних мереж, комп'ютерних ігор, шопінгу тощо.

2. Причини та фактори формування залежностей

Залежність формується під впливом різних чинників, які умовно поділяються на:

Біологічні чинники: Спадковість, особливості роботи мозку (дефіцит дофаміну), генетична схильність, неврологічні порушення.

Психологічні чинники: Особистісні риси (тривожність, низька самооцінка), емоційні проблеми, нездатність справлятися зі стресом чи конфліктами, депресія.

Соціальні та культурні чинники: Тиск оточення, культура вживання алкоголю чи наркотиків, економічні умови, взаємини в сім'ї, середовище проживання.

Травматичні події: Стресові чи травматичні переживання (насильство, втрата близьких, війна, бідність) можуть виступати тригером для розвитку залежності, адже людина шукає спосіб «втекти» від болісних спогадів чи почуттів.

3. Ознаки залежності

Розпізнання залежності є важливим кроком для надання допомоги:

Поведінкові прояви: Постійна зайнятість об'єктом залежності. Ігнорування роботи, сім'ї, навчання через звичку. Невиконання обов'язків, нездатність контролювати поведінку.

Емоційні прояви: Дратівливість, тривожність, депресія. Емоційна нестабільність при відсутності об'єкта залежності.

Фізичні прояви: Зміни у зовнішності (втрата ваги, погіршення стану шкіри).

Симптоми абстиненції: тремор, пітливість, нудота, судоми.

Ознаки передозування: уповільнене або прискорене серцебиття, утруднене дихання, втрата свідомості.

Абстиненція (ломка): дискомфортний стан, що виникає при відсутності звичної дози речовини. Може супроводжуватися тривожністю, безсонням, фізичним болем, спазмами.

Передозування: небезпечний стан, який може призвести до смерті. Симптоми включають утруднене дихання, порушення свідомості, уповільнений пульс. У таких випадках необхідна негайна медична допомога.

4. Польові умови роботи

Виклики роботи в умовах обмежених ресурсів:

Недостатність медичних засобів або обладнання.

Відсутність можливості для повноцінного консультування чи тривалої терапії.

Психологічний тиск через інтенсивний графік або роботу з кризовими групами.

Особливості взаємодії з людьми, які переживають стрес та кризу:

Емпатія та активне слухання: важливо проявляти підтримку, не засуджуючи людину.

Знання культурного контексту: врахування традицій, вірувань, мови людини.

Гнучкість у комунікації: адаптація до ситуації та рівня сприйняття клієнта.

Виявлення ризиків: оцінка емоційного стану, наявності суїцидальних думок або агресії.

Пріоритет допомоги: фокус на стабілізації стану людини у першу чергу (фізичного, емоційного чи психологічного).

3. Практичний блок (2 години)

3.1. Діагностика залежності в польових умовах

Алгоритм дій для первинної оцінки стану залежної особи:

1. *Попередня оцінка середовища:* Визначити безпеку для себе та інших (наявність агресії, потенційних загроз). Проаналізувати контекст: де перебуває людина (вулиця, дім, заклад), які речовини могли бути вжиті.

2. *Встановлення контакту:* Представте себе, коротко поясніть свою роль (наприклад, "Я тут, щоб допомогти"). Демонструйте розуміння та емпатію: "Я бачу, що вам зараз важко. Даваймо поговоримо". Уникайте засудження або критики.

3. *Запитання для діагностики стану:* Що ви вживали і коли? Чи є у вас інші проблеми зі здоров'ям (серце, тиск, алергії)? Чи потрібна вам зараз допомога?

4. *Активне слухання:* Повторюйте ключові думки: "Я правильно зрозумів, що ви...". Уникайте перебивань, демонструйте уважність (контакт очима, кивок).

5. *Візуальний огляд стану*: Зверніть увагу на: Стан шкіри (блідість, сліди ін'єкцій). Поведінку (збудження, млявість). Ознаки інтоксикації або абстиненції.

Протоколи розмови для встановлення довіри:

Уникайте формального тону, говоріть просто. Використовуйте фрази підтримки: "Ви не самі в цій ситуації", "Ми можемо це вирішити разом".

Уникайте прямих запитань, які можуть викликати захисну реакцію: замість "Чому ви це зробили?" — "Що сталося до цього моменту?".

3.2. Робота в кризових ситуаціях

Як реагувати на абстиненцію: Ознаки: Тремор, пітливість, збудження, біль у м'язах, судоми.

Алгоритм дій:

1. Переконайтесь, що місце безпечне для надання допомоги.
2. Заспокойте людину: "Все під контролем, я тут, щоб допомогти".
3. Дайте воду чи легку їжу (за умови, що це безпечно).
4. Супроводжуйте до медичної допомоги або викличте лікаря.

Як реагувати на передозування: Ознаки: Утруднене дихання, синюшність шкіри, втрата свідомості, уповільнення пульсу.

Алгоритм дій:

1. Викличте швидку допомогу.
2. Перевірте прохідність дихальних шляхів.
3. Почніть серцево-легеневу реанімацію (СЛР), якщо немає дихання чи пульсу.
4. Якщо є налоксон (при передозуванні опіоїдами), використовуйте його згідно з інструкцією.

Базові техніки надання першої допомоги:

Розпізнання ознак зупинки дихання та серця.

Виконання СЛР: 30 натискань на грудну клітку + 2 вдихи.

Використання автоматичного дефібрилятора, якщо доступний.

Стабільне положення на боці для людини, яка дихає, але непритомна.

3.3. Практичні вправи: Рольові ігри

1. Спілкування з агресивною залежною особою

Ціль вправи: Навчитися деескалації конфлікту.

Алгоритм:

1. Зберігайте спокій і нейтральний тон.
2. Використовуйте фрази: "Я розумію, що ви роздратовані. Давайте спробуємо вирішити це разом".
3. Уникайте фізичного контакту та не провокуйте.

2. Допомога залежному, який просить про підтримку

Ціль вправи: Розвивати навички підтримки та мотивації. Дії:

1. Підтримуйте бажання змін: "Це хороший крок, що ви вирішили звернутись".
2. Запропонуйте конкретні дії: "Я знаю місце, де вам можуть допомогти.

Хочете, я допоможу вам туди дістатись?"

3. Робота з групою людей із залежностями (уникнення тригерів)

Ціль вправи: Навчитися працювати з груповою динамікою. Поради:

1. Уникайте обговорення деталей вживання речовин, щоб не активізувати бажання.
2. Встановіть правила: взаємоповага, конфіденційність.
3. Використовуйте групові вправи для відновлення довіри та формування підтримки.

3.4. Командна робота: Обговорення кейсів

Аналіз кейсів:

1. Криза: Людина у стані абстиненції/передозування. Розробка швидкої реакції (перша допомога, виклик лікаря).
2. Стабілізація: Робота з емоційною підтримкою (розмови, пропозиції допомоги). Організація контакту з реабілітаційними центрами.
3. Реабілітація: Пошук ресурсів для довготривалої допомоги (групи підтримки, консультації). Підтримка людини у подоланні соціальних та особистих проблем.

Стратегії підтримки залежних людей:

Побудова довіри на кожному етапі. Залучення до прийняття рішень: "Що ви вважаєте, могло б вам допомогти зараз?" Робота з командою: обмін інформацією та планування дій (наприклад, "хто займається екстремим випадком, а хто — соціальною підтримкою").

4. Робота з власними емоціями (45 хв)

1. Профілактика емоційного вигорання: Як уникнути втрати мотивації. Техніки швидкого відновлення в польових умовах

1.1. Причини емоційного вигорання: Постійний стрес. Високий рівень відповідальності. Відсутність часу для відновлення. Відчуття недооцінки зусиль.

1.2. Як уникнути втрати мотивації: Розподіл навантаження: Чітке планування робочого часу та завдань. Пріоритезація: Зосередження на основних завданнях, уникання.

5. Завершення тренінгу (45 хв)

1. Обговорення основних висновків і уроків тренінгу (15 хв)

Мета: Систематизувати знання учасників, підсумувати ключові аспекти тренінгу.

1.1. Обговорення: Запитайте учасників, що вони вважають найкориснішим із матеріалу тренінгу. Попросіть навести приклади, як вони планують застосовувати отримані знання у практичній діяльності. Стимулюйте обмін досвідом: "Що вас найбільше вразило чи змінило ваше сприйняття?"

1.2. Висновки тренера: Повторіть основні теми тренінгу, наголосивши на їх важливості: Техніки управління стресом. Роль командної підтримки. Методи профілактики емоційного вигорання.

Підкресліть, що набуті навички та техніки слід практикувати регулярно для досягнення результатів.

2. Підсумковий зворотній зв'язок від учасників (15 хв)

2.1. Опитування/обговорення: Запитайте учасників: "Що сподобалося найбільше?", "Що варто покращити у тренінгу?",

"Чи були якісь труднощі під час виконання завдань?"

2.2. Методи збору зворотнього зв'язку: Відкрите обговорення: Вільний обмін думками з модерацією тренера.

Швидке анкетування: Наприклад, 3 запитання:

1. Що було найціннішим у тренінгу?
2. Що б ви додали або змінили?
3. Як ви оцінюєте організацію тренінгу (за 5-бальною шкалою)?

"Місце у шкалі": Учасники ставлять позначку на умовній шкалі від 1 до 10, щоб показати, наскільки тренінг був корисним.

2.3. Роль тренера: Слухайте без переривань, дякуйте за коментарі.

Запропонуйте короткі відповіді чи роз'яснення, якщо це доречно.

3. Роздача інформаційних матеріалів (10 хв)

3.1. Матеріали для учасників: Шпаргалки: Короткий перелік технік стрес-менеджменту та дихальних вправ. Інструкції щодо самодопомоги в складних емоційних ситуаціях.

3.2. Контакти служб підтримки: Номери телефонів та електронні адреси психологічних служб, гарячих ліній. Локальні контакти для отримання допомоги у конкретному регіоні. Рекомендовані ресурси: Книги, статті, сайти для подальшого вивчення теми.

4. Сертифікація учасників (за наявності) (5 хв)

4.1. Вручення сертифікатів: Коротка церемонія, де кожен учасник отримує сертифікат про проходження тренінгу. Фотографування (за бажанням).

4.2. Подяка від тренера: Подякуйте учасникам за їхню активність, відкритість та участь. Наголосіть на важливості практичного використання отриманих знань.

2.3. ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ ЧАСТИНИ «ТЕХНІКИ РЕСУРСУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ»

27.10.2024 року провела практичне заняття для військових ЗСУ на тему «Техніки ресурсування в умовах війни». Кількість учасників **10**. Тривалість по **15** хвилин на кожного.

Нами були використані наступні вправи:

1. Виконати будь-яку вправу (*фізичний рівень*). Результат: 6 відмов, 1 рубав дрова, 1 скручував спину біля стіни, 1 підтягнувся на турніку, 1 присідання

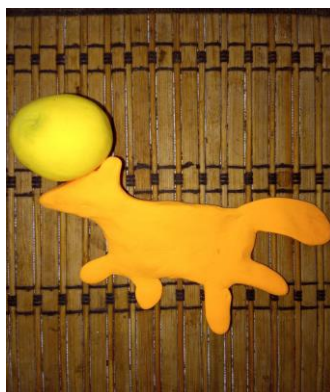
2. Ліплення з повітряного пластиліну власного демону із подальшим його руйнуванням (*емоційний рівень*). Виконали 6 осіб. 4 відмова. (див. Рис).

3. Роздуми на тему «Ким би я був, якби не служба в ЗСУ» (*ментальний рівень*).

Відповіді: військовий, фермер, будівельник, детейлінг, робітник КП, 5 відмов.

Висновок: Руйнування «темної сторони» особистості. Звільнення від залежності. Майбутнє. Перспектива.

Рис. 123456



Практична частина тренінгу

Тема: Техніки ресурсування в умовах війни. Психо-емоційно-фізичні вправи. Мета практичної частини:

1. Забезпечити учасників дієвими техніками для саморегуляції та відновлення.
2. Навчити розпізнавати свої стани, працювати з тривогою та напругою.
3. Сприяти відновленню психо-емоційного балансу через інтеграцію фізичних та емоційних практик.

Структура проведення практичної частини

1. Вступ (5-10 хвилин) Привітання: Налаштування на роботу. Мета вправ: Пояснення, як ресурсування може допомогти в умовах війни. Коротке обговорення: Що таке ресурсний стан? (відповіді учасників, формування загального уявлення).

2. Підготовчі вправи (10-15 хвилин)

1. Дихальна практика "Заземлення": Тривалість: 5 хвилин. Інструкція:
 1. Сісти зручно, ступні – на підлозі.
 2. Зробити повільний вдих носом (на 4 рахунки), затримка (на 2 рахунки), повільний видих ротом (на 6 рахунків).
 3. Уявити, як з кожним вдихом входить спокій, а з видихом – напруга залишає тіло.
2. Тілесна розминка "Розкріпачення": Мета: зняти напругу з основних зон тіла (плечі, шия, спина). Виконання: легкі розтягувальні рухи (рухи плечима, нахили голови, кругові рухи руками).

3. Основна частина: психо-емоційно-фізичні вправи (40-50 хвилин)

1. Вправа "Ресурсний образ": Тривалість: 10 хвилин. Інструкція:
 1. Учасникам пропонується закрити очі та уявити місце чи образ, який викликає відчуття спокою та безпеки.

2. Після вправи – короткий обмін враженнями в парах.

2. Техніка "Квадрат дихання": Тривалість: 5 хвилин.

Суть: ритмічне дихання з уявним малюванням квадрата (4 рахунки – вдих, 4 рахунки – затримка, 4 рахунки – видих, 4 рахунки – пауза). Ефект: стабілізація емоційного стану.

3. Тілесна практика "Долоні тепла": Тривалість: 5 хвилин. Виконання:

1. Розтерти долоні до відчуття тепла.

2. Покласти їх на обличчя, груди чи живіт, уявляючи, що вони випромінюють енергію та спокій.

4. Групова вправа "Колесо ресурсів": Тривалість: 15 хвилин. Суть: кожен учасник на великому аркуші паперу малює "колесо", яке складається з секторів (сім'я, друзі, природа, хобі тощо). В кожному секторі записує ресурси, які допомагають відновлювати сили. Обговорення: які ресурси зараз доступні, а які потрібно активувати.

5. Фізична активність "Реліз емоцій через рух": Тривалість: 10 хвилин. Виконання: Під енергійну музику – ритмічні рухи для "струшування" напруги. У повільному темпі – розтяжка і заспокоєння.

4. Завершення та інтеграція (10-15 хвилин)

1. Медитація "Якоріння в ресурсі": Учасники уявляють, як "ресурсний стан" стає їхньою підтримкою на кожен день.

2. Рефлексія: Коротке обговорення: що було корисним? Які вправи викликали найсильніший ефект?

3. Побажання та закриття: Побажати учасникам стабільності та знайти більше способів піклуватися про себе.

Результати: Учасники засвоюють прості техніки, які можуть використовувати у повсякденному житті для саморегуляції. Формується

відчуття підтримки та спільності в групі. Зміцнюється здатність протистояти стресу та зберігати ресурсність.

Вступ (5-10 хвилин):

1. Привітання та налаштування на роботу

Привітайте учасників, подякуйте їм за участь у зустрічі чи тренінгу. Попросіть кожного налаштуватися на продуктивну роботу, наприклад, запропонувавши глибоко вдихнути і подумати про те, чого вони хочуть досягти сьогодні. Приклад слів ведучого: "Доброго дня! Радий/а бачити вас сьогодні. Дякую, що знайшли час для цієї зустрічі. Ми сьогодні будемо говорити про дуже важливу тему — про ресурсування, і як воно може підтримати нас у складні часи, зокрема в умовах війни. Пропоную зараз кілька секунд просто подумати про те, чого ви очікуєте від цієї зустрічі, і налаштуватися на роботу."

2. Мета вправ: пояснення важливості ресурсування в умовах війни

Коротко поясніть, що таке ресурсування і чому воно важливе. Наголосіть, що ресурсний стан допомагає підтримувати емоційний і фізичний баланс, що є критично важливим у часи стресу і напруження. Приклад пояснення: "Тема нашої зустрічі сьогодні — ресурсування. Це поняття включає методи і практики, які допомагають нам знаходити внутрішні та зовнішні джерела сили для подолання стресу, збереження спокою й ефективності навіть у складних обставинах. Особливо в умовах війни, коли ресурси часто вичерпуються швидше, ніж зазвичай, важливо знати, як їх відновлювати."

3. Коротке обговорення: Що таке ресурсний стан?

Запитайте учасників: "Що, на вашу думку, означає бути в ресурсному стані?" Запишіть кілька ключових думок учасників на дошці (або проговоріть їх, якщо це онлайн-зустріч). Після обговорення узагальніть відповіді і сформулюйте спільне розуміння. Приклад питань: "Що для вас означає відчувати себе в ресурсі?" "Що допомагає вам відновити сили після складного дня?"

Узагальнення ведучого: "Дякую за ваші думки! Справді, ресурсний стан — це коли ми відчуваємо в собі сили для дій, емоційну рівновагу, спокій або, навпаки, натхнення. Це стан, у якому нам легше приймати рішення, справлятися зі складнощами і підтримувати себе та інших. Під час війни ресурсування стає ще більш важливим, бо воно допомагає нам залишатися стійкими, навіть у дуже напружених умовах." Таким чином, вже на початку учасники налаштовуються на активну взаємодію і розуміють значення теми.

Підготовчі вправи (10-15 хвилин):

1. Дихальна практика "Заземлення" Тривалість: 5 хвилин

Мета: допомогти учасникам стабілізувати емоційний стан, налаштуватися на роботу, зняти стрес. Інструкція:

1. Зручне положення: Запропонуйте учасникам сісти зручно. Ноги мають стояти на підлозі, спина пряма, руки вільно лежать на колінах або вздовж тіла.
2. Ритмічне дихання: Надайте просту інструкцію: Повільний вдих через ніс на 4 рахунки (1, 2, 3, 4). Легка затримка дихання на 2 рахунки (1, 2). Повільний видих через рот на 6 рахунків (1, 2, 3, 4, 5, 6). Продовжуйте повторювати цей цикл дихання протягом 5 хвилин.
3. Візуалізація: Запропонуйте уявити, як із кожним вдихом тіло наповнюється спокоєм, а з видихом виходить напруга чи негативні емоції. Наприклад: "Уявіть, як із кожним вдихом ви вдихаєте світло, тепло та спокій, а з кожним видихом відпускаєте втому, стрес чи неспокій. Вдих — ресурс, видих — очищення."
4. Підтримуйте спокійну атмосферу: Використовуйте м'який голос. Можете увімкнути легку фонову музику або звуки природи для більшого ефекту.

2. Тілесна розминка "Розкріпачення" Тривалість: 5-10 хвилин

Мета: зняти напругу з основних зон тіла (плечі, шия, спина), покращити кровообіг, підготувати тіло до подальшої активності. Інструкція:

1. Розминка плечей: Попросіть учасників підняти плечі максимально високо, потім опустити їх із видихом. Виконайте 5-7 повторень. Потім запропонуйте зробити кругові рухи плечима вперед і назад (по 5 разів у кожную сторону).
2. Розтягування ший: Нахиліть голову вправо (затримайте на кілька секунд), потім вліво. Нахиліть підборіддя до грудей, потім підніміть голову назад. Виконайте 5-7 разів кожен рух.
3. Кругові рухи руками: Витягніть руки в сторони й виконайте повільні кругові рухи вперед і назад (по 10 разів у кожную сторону).
4. Розтягування спини: Запропонуйте витягнути руки вперед, наче тягнетесь за чимось, округливши спину, а потім розпрямитися, зводячи лопатки назад. Повторіть 5-7 разів.
5. Фінал: Попросіть зробити кілька глибоких вдихів і видихів, відчутти, як тіло стало легшим і вільнішим.

Примітка: Ці вправи не лише допомагають зняти напругу, а й створюють атмосферу безпеки та налаштовують на подальшу роботу.

Основна частина: психо-емоційно-фізичні вправи (40-50 хвилин)

1. Вправа "Ресурсний образ" (10 хвилин)

Мета: створити уявний образ місця чи ситуації, які викликають спокій, безпеку й позитивні емоції. Інструкція:

1. Підготовка: Запропонуйте учасникам сісти зручно, заплющити очі та розслабитися. Попросіть зробити кілька глибоких вдихів і видихів, налаштовуючись на внутрішню роботу.
2. Уявлення ресурсного образу: Проговоріть інструкцію спокійним голосом: "Уявіть місце або ситуацію, у якій ви почуваетесь максимально комфортно, спокійно і в безпеці. Це може бути реальне місце, яке ви добре знаєте, наприклад, ваш улюблений куточок природи, кімната вдома або щось вигадане — ваш фантазійний простір." "Зосередьтеся на деталях: що ви бачите, чуєте,

відчуваєте? Які запахи, кольори чи звуки є у вашому ресурсному місці? Уявіть, як це місце наповнює вас енергією, теплом і спокоєм."

3. Коротке завершення: "Коли будете готові, повільно відкрийте очі.

Постарайтеся запам'ятати це місце та відчуття, щоб повертатися до них, коли потрібно знайти спокій."

4. Обмін враженнями: Учасники діляться своїми відчуттями в парах (1-2 хвилини). Обговоріть загальні враження у групі, за бажанням, не нав'язуючи розповіді.

2. Техніка "Квадрат дихання" (5 хвилин)

Мета: стабілізація емоційного стану, концентрація уваги, зняття тривоги.

Інструкція:

1. Роз'яснення: "Ця техніка допомагає врівноважити дихання та заспокоїти розум через просту уявну візуалізацію квадрата. Ми будемо дихати в ритмі 4-4-4-4 (вдих, затримка, видих, пауза) й уявляти, що малюємо квадрат."

2. Виконання: Усі сидять зручно, спина пряма, плечі розслаблені. Інструкція: "Уявіть квадрат. Починаємо з лівого нижнього кута: робимо повільний вдих на 4 рахунки, піднімаючись вгору вздовж однієї сторони квадрата. Тепер затримуємо дихання на 4 рахунки, рухаючись праворуч. Видихаємо на 4 рахунки, опускаючись вниз по квадрату. Робимо паузу на 4 рахунки, завершуючи лівою стороною." Повторити цикл 4-5 разів.

3. Підсумок: Запитайте, як учасники почуваються після цієї техніки (коротке обговорення).

3. Тілесна практика "Долоні тепла" (5 хвилин)

Мета: зняти напругу, створити відчуття затишку і внутрішнього тепла.

Інструкція:

1. Підготовка: Попросіть учасників сісти або стати зручно, зосередитися на своїх руках.

2. Розтирання долонь: "Розітріть долоні одна об одну, поки не відчуєте тепло. Уявіть, що це тепло має цілющу енергію, яка допомагає вам розслабитися."

3. Накладання долонь: "Покладіть теплі долоні на обличчя, груди або живіт. Зосередьтеся на теплі, яке поширюється по вашому тілу. Уявіть, що це тепло приносить вам спокій, гармонію і захист."

4. Завершення: Залишайтеся в цьому положенні кілька секунд, потім опустіть руки й зробіть кілька глибоких вдихів.

4. Групова вправа "Колесо ресурсів" (15 хвилин)

Мета: визначити особисті джерела відновлення, зрозуміти, які ресурси доступні тут і зараз. Інструкція:

1. Пояснення: Роздайте кожному учаснику аркуш паперу й кольорові олівці або маркери. "Намалюйте велике коло, розділене на сектори. Кожен сектор символізує сферу вашого життя, яка дає вам ресурси: сім'я, друзі, природа, хобі, відпочинок тощо. У кожному секторі запишіть або зобразіть те, що допомагає вам відновлювати сили."

2. Рефлексія: Після завершення попросіть учасників поділитися своїми "колесами ресурсів" у групі. "Які ресурси у вас є доступні зараз? Які хотіли б активувати або підсилити?"

5. Фізична активність "Реліз емоцій через рух" (10 хвилин)

Мета: зняти фізичну напругу, звільнити емоції через рух, завершити вправи позитивним настроєм. Інструкція:

1. Енергійні рухи: Увімкніть динамічну музику з ритмом, який стимулює рух. Попросіть учасників робити хаотичні, енергійні рухи: трясати руками й ногами, танцювати, стрибати або просто вільно рухатися. "Уявіть, що з кожним рухом ви звільняєтеся від напруги й накопичених емоцій."

2. Перехід до повільного темпу: Через 5 хвилин змініть музику на спокійнішу. Виконайте прості вправи на розтяжку: нахили вперед, витягування рук угору, легкі повороти тіла.

3. Завершення: Закінчіть вправу глибокими вдихами та видихами. Запитайте учасників, як вони почуваються після цього.

Ці вправи дозволяють опрацювати *емоційний, ментальний і фізичний* стан, допомагаючи учасникам знайти опору в собі та усвідомити свої ресурси.

Завершення та інтеграція (10-15 хвилин):

1. Медитація "Якоріння в ресурсі" Тривалість: 5-7 хвилин

Мета: допомогти учасникам закріпити відчуття ресурсного стану та створити внутрішній "якір", до якого вони можуть повертатися щодня.

Інструкція:

1. Налаштування: Запропонуйте учасникам сісти зручно, закрити очі та розслабитися. Попросіть зробити кілька глибоких вдихів і видихів, щоб налаштуватися на спокійний стан.
2. Уявлення ресурсного стану: Спокійним голосом поясніть: "Згадайте ті відчуття, які ви отримали під час роботи з ресурсними образами чи практиками сьогодні. Уявіть, що цей ресурсний стан — це щось тепле й світле, наприклад, як промінь сонця або легке тепле покривало."
3. Створення "якоря": "Уявіть, що цей ресурсний стан знаходиться у вашому серці чи в іншому комфортному для вас місці тіла. Зосередьтеся на відчуттях, які приносить вам цей стан: спокій, тепло, упевненість, натхнення. Відчуйте, як цей ресурс наповнює вас зсередини." "Спробуйте створити власний 'якір': жест, рух чи навіть простий дотик до себе, який буде асоціюватися з цим станом. Наприклад, легке покладання руки на груди або пальців на зап'ястя."
4. Закріплення: "Уявіть, що цей ресурс залишається з вами, і ви можете звернутися до нього будь-якої миті. Зробіть кілька глибоких вдихів, подумки подякуйте собі за цю практику, а також за те, що ви сьогодні працювали над своїм станом."
5. Завершення: Попросіть учасників повільно відкрити очі, усвідомивши себе в цьому моменті.

2. Рефлексія (5 хвилин)

Мета: обговорити досвід учасників, виділити корисні аспекти заняття та підготуватися до застосування отриманих знань у житті. Інструкція:

1. Обговорення в групі: Запитайте учасників: "Що вам найбільше запам'яталося сьогодні?" "Яка вправа дала вам найбільший ефект або

відгукнулася найбільше?" "Що з цього ви могли б використовувати самостійно у своєму повсякденному житті?"

2. Особиста рефлексія: Якщо час обмежений, запропонуйте учасникам коротко записати свої відповіді на аркуші паперу: "Що я дізнався про себе?" "Що з сьогоднішніх практик я хочу інтегрувати у свій день?" \

3. Завершальне слово: Узагальніть почуте: "Сьогодні ми попрацювали з різними ресурсними техніками. Це не лише практики для одного заняття, а інструменти, які можна використовувати щодня, щоб підтримувати себе у важкі моменти."

3. Побажання та закриття (5 хвилин)

Мета: створити доброзичливу атмосферу завершення та налаштувати учасників на продовження роботи з ресурсами у своєму житті. Інструкція:

1. Побажання: "Я хочу побажати вам стабільності та внутрішнього спокою.

Нехай ці техніки допомагають вам знаходити ресурси, навіть у найскладніші часи. Пам'ятайте, що піклуватися про себе — це не розкіш, а необхідність."

2. Закриття: Запропонуйте завершити зустріч коротким ритуалом. Наприклад: Спільно зробити глибокий вдих і видих, подумки подякувати собі та іншим за участь. Побажати один одному сили та підтримки (усно або подумки).

3. Підтримка: Якщо це доречно, запропонуйте учасникам звертатися за додатковими ресурсами чи консультацією, якщо виникне така потреба.

"Пам'ятайте, що ви не самі, і завжди є ті, хто готовий підтримати вас."

Примітка: Завершення відіграє важливу роль у закріпленні результатів роботи. Це можливість не лише підвести підсумки, але й подарувати учасникам почуття завершеності, тепла та підтримки.

Результати заняття:

1. *Оволодіння техніками саморегуляції:* Учасники засвоюють прості та ефективні техніки, які можна використовувати у повсякденному житті для підтримки емоційного стану та зняття напруги. Формуються навички, які допомагають швидко стабілізувати емоційний стан і протистояти стресу.

2. *Підтримка та спільність*: Завдяки груповим обговоренням та спільній роботі формується відчуття підтримки та взаєморозуміння. Учасники відчують, що вони не самі у своїх переживаннях, і це створює атмосферу довіри та безпеки.

3. *Зміцнення ресурсності*: Учасники вчаться ідентифікувати свої ресурси та знаходити способи їх активувати в повсякденному житті. Зміцнюється здатність знаходити внутрішні та зовнішні джерела підтримки навіть у складних умовах.

4. *Розвиток стійкості до стресу*: Практики та рефлексії сприяють розвитку емоційної гнучкості та вміння справлятися зі складними обставинами. Учасники усвідомлюють важливість регулярної роботи над власним станом, що підвищує їхню стресостійкість.

5. *Інтеграція отриманих знань у життя*: Учасники отримують практичний інструментарій, який можна використовувати щодня для підтримки гармонії, зниження рівня тривоги та підвищення якості життя. Заняття мотивує учасників продовжувати піклуватися про себе та шукати нові способи підтримки ресурсного стану.

Підсумок: Заняття допомагає не лише здобути нові знання та навички, але й створює позитивний емоційний досвід, який стає основою для подальшого особистісного зростання та відновлення.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2:

1. Психо-емоційно-фізичне ресурсування є ефективним підходом до підвищення загальної стійкості військових.
2. Запропоновані методики дозволяють знижувати рівень тривоги та вигорання, підвищуючи фізичну витривалість та мотивацію до виконання бойових завдань.
3. Комплексний підхід, що поєднує психологічну підтримку, емоційну релаксацію та фізичну активність, сприяє покращенню загального стану військовослужбовців.
4. Практичне впровадження програм ресурсування може бути інтегроване в систему підготовки та реабілітації військових.

РОЗДІЛ 3 АВТОРСЬКА ПРОГРАМА «ПОДОЛАЙ ВЛАСНОГО ДЕМОНА»

Інститут капеланства в Україні дійсно активно розвивається. Капелани виконують важливу роль, особливо в умовах війни, надаючи духовну та психологічну підтримку військовослужбовцям, їхнім родинам та цивільному населенню. Основні аспекти розвитку інституту капеланства в Україні:

1. *Законодавча база:* У 2021 році було прийнято закон, що визначає статус військового капелана, їхні обов'язки та права. Капелани стали частиною сил оборони України.

2. *Практична діяльність:* Капелани працюють у Збройних силах, Національній гвардії, Державній прикордонній службі та інших структурах. Їхня діяльність охоплює проведення богослужінь, надання моральної підтримки, консультацій та допомоги в кризових ситуаціях.

3. *Міжконфесійна співпраця:* Інститут капеланства є прикладом міжконфесійної взаємодії, адже капеланами стають представники різних християнських конфесій, які працюють разом заради підтримки військових.

4. *Підготовка капеланів:* Відкрито спеціальні курси й програми навчання для підготовки військових капеланів, які включають не лише теологічну освіту, а й психологічну підготовку.

Роль капеланів є надзвичайно важливою в умовах війни, оскільки вони допомагають військовим справлятися зі стресом, зміцнювати моральний дух і віру в Перемогу.

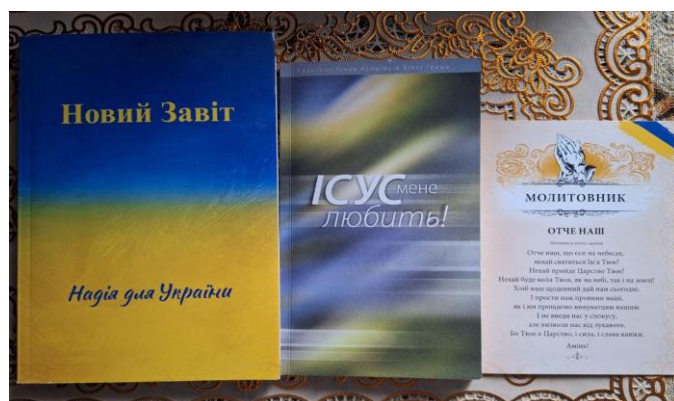


рис. 1

Віра, в широкому сенсі, є потужним внутрішнім ресурсом, який може забезпечити людям силу, надію та стійкість перед обличчям труднощів. Для військовослужбовців, які щодня стикаються з екстремальними ситуаціями, віра може стати справжнім рятувальним колом, допомагаючи їм зберігати психічне здоров'я та мотивацію.

Як віра ресурсує військових:

Надання сенсу: Віра надає життю мету та сенс, що особливо важливо в умовах війни, коли життя може здаватися безглуздом.

Збільшення стійкості: Віра допомагає людям долати страхи, тривогу та інші негативні емоції, що виникають в умовах стресу.

Створення спільноти: Релігійні громади та духовні практики об'єднують людей, надаючи їм відчуття приналежності та підтримки.

Посилення морального духу: Віра може надихати людей на подвиги та допомагає їм зберігати вірність своїм ідеалам.

Сприяння психологічному відновленню: Духовні практики, такі як молитва та медитація, можуть допомогти військовим розслабитися, зменшити рівень стресу та відновити емоційний баланс.

Форми прояву віри у військовому середовищі:

Релігійні практики: Молитва, відвідування церковних служб, читання священних текстів.

Національні та культурні традиції: Звернення до історичних прикладів героїзму, використання національних символів.

Особистісні цінності: Віра в справедливість, свободу, любов до ближнього.

Співпраця з капеланами: Капелани надають духовну підтримку військовим, проводять релігійні обряди та консультують з питань моралі та етики.

Переваги використання ресурсу віри:

Доступність: Віра є доступним ресурсом для всіх, незалежно від соціального статусу, освіти чи матеріального становища.

Комплексність: Віра впливає на різні аспекти життя людини, сприяючи її всебічному розвитку.

Довготривалий ефект: Віра може забезпечити довготривалу підтримку, допомагаючи людям долати труднощі навіть після закінчення конфлікту.

Виклики та обмеження:

Різноманітність віросповідань: Необхідність враховувати різні релігійні переконання військових.

Ризик маніпуляцій: Віру можна використовувати в політичних цілях, що може призвести до розколу в суспільстві.

Конфлікт між вірою та наукою: Деякі люди можуть сприймати релігію як протилежність науковому світогляду.

Висновки:

Ресурс віри є потужним інструментом для підтримки психологічного здоров'я та підвищення мотивації військовослужбовців. Однак, для ефективного використання цього ресурсу необхідно враховувати різноманітність віросповідань, забезпечувати свободу вибору та уникати маніпуляцій.

Рекомендації:

Надання можливостей для віросповідання: Створення умов для здійснення релігійних обрядів, забезпечення доступу до священних текстів.

Співпраця з релігійними організаціями: Залучення представників різних конфесій до надання психологічної допомоги військовим.

Проведення духовних практик: Організація груп підтримки, медитаційних сесій та інших заходів, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів.

Повага до різноманіття віросповідань: Створення атмосфери толерантності та взаєморозуміння між військовими різних релігій.

Використання ресурсу віри є одним з важливих напрямків у роботі з військовими, але воно має бути інтегрованим у комплексний підхід, який включає також психологічну, соціальну та медичну допомогу.

ВИСНОВКИ:

Щодо теми залежностей в Україні у 2024 році та використання багатовимірної моделі BASIC Ph, запропонованої Мулі Лахадом, є кілька важливих аспектів:

1. Залежності в Україні: У контексті залежностей (алкогольна, наркотична, технологічна тощо), соціальні та психологічні підходи до вирішення проблем залишаються ключовими. Вплив війни, економічна нестабільність і соціальний тиск значно збільшують ризик розвитку залежностей серед різних груп населення.

2. Модель BASIC Ph: Ця модель пропонує шість ресурсів для подолання стресу та життєвих труднощів:

Belief (Віра): підтримка через цінності та переконання.

Affect (Емоції): вираження почуттів через творчість або розмови.

Social (Соціалізація): зв'язки з людьми, підтримка та допомога іншим.

Imagination (Уява): використання творчих здібностей і фантазії.

Cognition (Когнітивні ресурси): аналіз, логічне мислення та планування.

Physical (Фізичні ресурси): тілесна активність і взаємодія з природою.

3. Практичне застосування: Цю модель можна адаптувати для роботи із воїнами ЗСУ, які страждають від залежностей. Зокрема, ми запропонували скоротити програму з 6 компонентів до 3 основних (*фізичного, емоційного та ментального*) на час дії воєнного стану в Україні. Скорочено ФЕМ.

Наприклад, розумова діяльність та творчість можуть стати альтернативою деструктивним звичкам, а фізичні активності та ресурс віри — сприяти реабілітації. Після скасування дії воєнного часу, можна повернутися повноцінно до багатовимірної моделі BASIC Ph М. Лахад.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ:

1. Бочелюк В., Бочелюк В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 360 с.
2. Галян І., Галян О. Експериментальна психологія. Київ : Академія, 2012. 400 с
3. Горбунова В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях. Київ : Професіонал, 2017. 208 с.
4. Максименко С., Носенко Е. Експериментальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 360 с. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ. 2018. 208 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Загальна редакція: Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ, 2018. 236 с.
7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
9. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі / Н. М. Бугайова // Проблеми загальної та педагогічної психології, т. XII, ч.4. С. 48 – 56.
10. Бугайова Н.М. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. / Н.М. Бугаєва // Теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики. – Кривий Ріг, «НМетАУ», 2006. – Т.3, вип. VI.

11. Бугайова Н.М. Психологічні проблеми інтернетадикиції в умовах використання телекомунікаційних технологій. / Н.М. Бугаєва // Методичний посібник. – К. : Узд-во АПН України, 2008.
12. Вірна Ж. П. Основи професійної орієнтації : навч. посіб. / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВДУ ім. Лесі Українки, 2003 – 156 с.
13. Л. М. Вольнова Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. – Ч. II. Практична частина. – 2-ге вид., перероб і доповн. – К., 2016. – 193 с.
14. Івкова Т. В. Особливості мотивації професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ з різним рівнем ургентної адикиції / Тетяна вікторівна Івкова // Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України Матеріали науковопрактичної конференції (Харків, 24 травня 2013 р.). С. 39 – 41.
15. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. 230 Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам’янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с.
16. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
17. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка.– Вінниця : «Нові Книга», 2008.
18. Максименко С. Д. Актуальні питання профілактики наркоманії / С. Д. Максименко // Практ. психологія та соц. робота. – 2004. – № 10. – С. 1– 4.
19. Пушкар В.А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010. – 84 с.

20. Чулков О. М. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування : навчально-методичний посібник до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II медичного факультетів, спеціальність «Лікувальна справа», «Педіатрія / О. М. Чулков, А. З. Григорян, К. А. Сінча. – Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. - 131 с.

Інтернет-ресурси:

Psy-practice / ProSvit

Презентація Большакової А.М. (проф. психології ХДАК)

evnuir.vnu.edu.ua › bitstream › Psykhol_zalezhn_pov

Наукова періодика України — <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/>

Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» —

<http://chitalka.info/psy.html>.

Вісник психології і соціальної педагогіки — <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> —.

БД Освіта. ua. — <http://osvita.ua/school/psychology>.

Мета – українська пошукова система. — <http://www.meta-ukraine.com>.

Пошукова система Google. — <http://www.google.com>.

Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>

Студентська бібліотека <http://studentbooks.com.ua/>

Електронна бібліотека КНЕУ http://lib.kneu.edu.ua/ua/e_resours_bibl/elek_bibl_litr/

Всеукраїнська електронна бібліотека <http://youalib.com/>

ОПИТУВАЛЬНИК ЗА РЕСУРСНОЮ МОДЕЛЛЮ BASIC PH

(М. ЛАХАД)

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за 5-бальною шкалою, де:

1 - зовсім не характерно

2 - мало характерно

3 - нейтрально

4 - досить характерно

5 - дуже характерно

Віра і цінності (Belief and Values)

1. Я вірю в себе і свої можливості.
2. Я маю чіткі життєві цілі.
3. Я маю міцні моральні принципи.
4. Я вдячний за те, що маю.
5. Я позитивно ставлюся до життя.

Афекти і емоції (Affect and Emotions)

1. Я вмію виражати свої емоції.
2. Я вмію контролювати свої емоції.
3. Я відчуваю позитивні емоції.
4. Я вмію справлятися зі стресом.
5. Я маю гарний настрій.

Соціальність (Sociability)

1. Я маю хороші стосунки з родиною.
2. Я маю хороші стосунки з друзями.
3. Я маю підтримку від колег.
4. Я вмію будувати нові стосунки.
5. Я відчуваю себе частиною спільноти.

Уява і креативність (Imagination and Creativity)

1. Я маю розвинену уяву.

2. Я люблю вирішувати проблеми нестандартно.
3. Я часто генерую нові ідеї.
4. Я вмію мріяти.
5. Я люблю творчі заняття.

Когніції і мислення (Cognition and Thought)

1. Я вмію зосереджуватися на головному.
2. Я вмію аналізувати інформацію.
3. Я вмію приймати рішення.
4. Я вмію вирішувати проблеми.
5. Я маю позитивне мислення.

Фізіологічна активність (Physiological Activity)

1. Я регулярно займаюся фізичними вправами.
2. Я правильно харчуюся.
3. Я достатньо сплю.
4. Я вмію розслаблятися.
5. Я дбаю про своє здоров'я.

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА «ПОДОЛАЙ ВЛАСНОГО ДЕМОНА»:

Часть 1 теоретична: проведення тренінгу на тему «Робота із залежностями»

Часть 2 практична: проведення заняття на тему «Техніки ресурсування»

1 рівень — **Фізичний** (виконати будь-яку фізичну вправу)

2 рівень — **Емоційний** (виконати вправу «Створення власного демону», використовуючи засоби арт-терапії — Ліплення/Малювання/Писання/Кольоротерапія/Звукотерапія - із подальшим його руйнуванням)

3 рівень — **Ментальний** (роздуми на тему «Ким я бачу себе через 10 років?»)

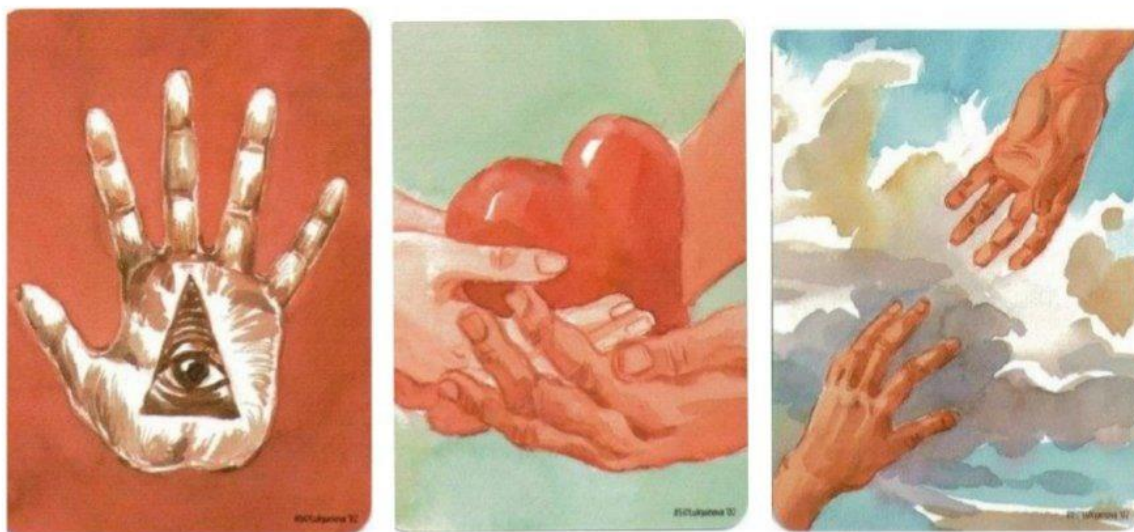
Скорочено ФЕМ.

**Робота з моделлю BASIC PH за допомогою MAC (Колода COPE)
Техніка «Криза = Загроза + Шанс»**

Які ресурси необхідні у важких ситуаціях і як зробити, щоб вони були доступними тоді, коли вони потрібні?

- 1) Розкладіть 6 карт з руками на столі, зображеними вгору, тобто значить, що кожна з них відповідна до моделі Basic Ph.
- 2) Виберіть 6 карт з колоди "COPE" і покладіть їх обличчям вниз на карти з руками таким чином, щоб кожна карта з руками була покрита однією картою з колоди.
- 3) Перевертайте по одній верхній карті та описуйте, як вони пов'язані з

Рис. 123

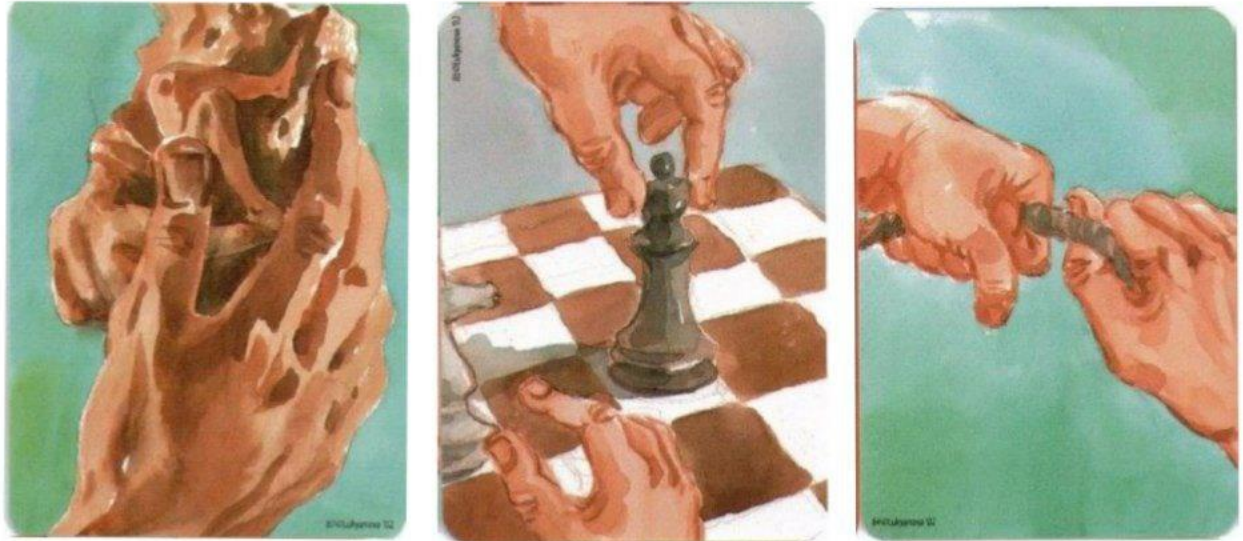


картами з руками, які є способи подолання. Нехай верхня карта допоможе вам описати, як ви використовуєте в вашому житті кожен спосіб подолання у позитивному чи негативному напрямку.

- 4) Тепер згадайте той період у вашому житті, коли ви відчували сильний стрес чи кризу. Переверніть карти "COPE", що залишилися в колоді, і виберіть три карти, які описують цей досвід.

5) Спробуйте визначити, які засоби подолання ви використовували, щоб впоратися з цією кризою. Використовуючи карти, розкажіть історію вашого зцілення.

Рис. 456



- 6) Спробуйте також визначити ті методи, які ви не використовували, і переверніть карти, що їх представляють, обличчям донизу. Ці карти являють собою способи подолання, які блокуються травматичною подією.
- 7) Знайдіть карти, які можуть допомогти відновити ці заблоковані методи.
- 8) Відтворіть весь процес того, як ви визначили наявність у вас можливості для подолання криз і як ви активізували додаткові ресурси. Поділіться вашою думкою, перекажіть історію вашого травматичного досвіду і які з ними відбулися в результаті використання цих 6 способів подолання.