

**Борисова О.О.**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

## ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ РЕСУРСУВАННЯ «СОЛДАТСЬКИЙ БАУЛ» В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ

*У статті приділяється увага одній із новел Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я», а саме окремому напрямку охорони психічного здоров'я – психологічній роботі з ветеранами війни. Психологічна реабілітація визнається окремим видом психологічної допомоги і представляє собою системно-структурний, цілісний і цілеспрямований процес, метою якого є забезпечити відновлення порушених психічних функцій та відтворити психологічне благополуччя людини. Окремо приділяється увага ресурсуванню як одному з ключових етапів психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Обґрунтовується важливість ресурсного підходу, який сприяє підвищенню стресостійкості, стабілізації психоемоційного стану та підготовці військових до глибшої роботи з травматичним досвідом. Особливу увагу приділено авторській техніці ресурсування, котра була створена та протестована на практиці під час роботи з учасниками бойових дій, отримавши назву «Солдатський баул».*

*Техніка базується на роботі з метафорою солдатського баулу, який символізує бойовий досвід людини. Виконання вправ в уяві дозволяє отримувачам послуг із психологічної допомоги у формі психореабілітації, умовно відокремити свій минулий досвід від теперішнього «Я», що сприяє зменшенню внутрішнього психоемоційного навантаження і напруги. Практичне застосування техніки спрямоване на структурування спогадів, усвідомлення того факту, що бойові дії залишились в минулому і людина покинула поле бою, поступове звільнення від надмірного тиску травматичних переживань, які часто переслідують людей в думках, забирають постійно на себе увагу.*

*У статті розглянуто основні етапи виконання техніки, наведено детальний протокол її застосування, проаналізовано ефективність. Окрему увагу приділено питанням мотивації військових до роботи над власним станом, важливості здійснення ефективного та екологічного супроводу психологом на всіх етапах виконання цієї техніки, для чого наведено додаткові питання і рекомендації.*

*Доведено, що техніка «Солдатський баул» є ефективним ресурсним інструментом у процесі психологічної реабілітації військових, яка дозволяє усвідомити вагу бойового досвіду, тимчасово відокремити його від себе та зменшити психоемоційне напруження. Це не про забуття чи відмову від пережитого, а про розподіл емоційного навантаження та адаптацію до нових (не бойових) умов життя. Головний сенс техніки – навчити ветерана/ку взаємодіяти зі своїм досвідом так, щоб він не заважав йому/її жити тут і зараз, а став основою для подальшого відновлення та особистісного зростання.*

**Ключові слова:** психологічна реабілітація, ресурсування, учасники/ці бойових дій, бойовий досвід, психоемоційне відновлення, техніка «Солдатський баул».

**Постановка проблеми.** Нещодавно Верховна Рада України ухвалила Закон №12030 «Про систему охорони психічного здоров'я» [6], який містить в собі ряд важливих визначень, та фактично встановлює рамки для формування нового законодавства, яке має врегулювати сферу психологічних послуг в тому числі. Крім цього, цей закон визначає 15 окремих напрямів охорони психічного здоров'я, в залежності від суб'єкта, що отримує

психологічну допомогу (внутрішньо переміщені особи, особи з інвалідністю, у системі освіти, матері і дитини, осіб з психічними розладами). Одним із цих напрямів є охорона психічного здоров'я ветеранів війни та членів їхніх сімей. В новому нормативно-правовому акті згадується психологічна реабілітація, як один із видів допомоги у сфері психічного здоров'я. Зазначається, що «психологічна реабілітація спрямована на

сприяння відновленню, покращення функціонування особи та якості її життя шляхом поєднання психологічної і психотерапевтичної допомоги, діяльності з розвитку соціальних навичок та соціальної підтримки, залучення ресурсів громади». Основними складовими психологічної реабілітації є наступні елементи:

1) комплексне оцінювання особи – проведення ретельного оцінювання для визначення сильних сторін, потреб і цілей особи, що може включати оцінювання стану її фізичного та психічного здоров'я, соціальної підтримки, професійних навичок та інших чинників;

2) розроблення індивідуального плану допомоги відповідно до унікальних потреб і цілей особи;

3) виконання програми реабілітації особи та втручань, що ґрунтуються на фактичних даних та принципі доведеної ефективності;

4) надання особі можливостей розвивати та вдосконалювати свої навички у сферах спілкування, вирішення проблем, регулювання емоцій, соціальні та професійні навички;

5) надання особі соціальної підтримки та інтеграція в громаду – сприяння підтриманню зв'язків із соціальним оточенням, участі у громадських заходах і розвитку соціальних зв'язків;

6) надання особі допомоги у досягненні професійних цілей шляхом впровадження програм підтримки працевлаштування, професійного навчання, заходів з адаптації на робочому місці;

7) залучення членів сім'ї, законних представників, підтримуючого соціального оточення до процесу реабілітації особи, щоб забезпечити додаткове заохочення, ресурси та соціальну підтримку, а також сприяти розвитку почуття причетності та спільності.

Психологічна реабілітація військових, а особливо тих людей, які безпосередньо приймали участь в бойових діях, впродовж тривалого терміну (до трьох років підряд), як особливий процес надання психологічної допомоги, потребує постійної уваги з боку як фахівців-науковців так і психологів-практиків. Саме такий тандем може забезпечити напрацювання дієвого інструментарію для якісної організації, супроводу та

екологічної і ефективної психологічної роботи в реабілітаційному процесі, котра спрямована на стабілізацію психоемоційного стану та відновлення після важкого і виснажливого досвіду, якого зазнали Захисники та Захисниці України.

Маючи практичний досвід роботи з учасниками/цями бойових дій (далі – УБД), авторка статті спирається на модель психореабілітаційного процесу, представлену метафорою «Потяг психореабілітації», зображену на рис 1.

Представлена модель передбачає наявність різних блоків або модулів психологічної реабілітації, а саме: діагностичний блок, психоедукаційний, присвячений ресурсуванню особистості, тематичні блоки роботи з різними запитами/проблемами: з сенсами, «Я-концепцією», почуттям провини та іншими позиціями, а також окремий блок роботи безпосередньо з травматичним матеріалом. Наведена модель не є сталою або такою, що не може бути підлаштована під індивідуальні потреби, динаміки і можливості кожної окремої особи [1]. Проте, незмінними, скоріше за все, будуть перші три блоки – психологічна діагностика і психоедукація мають надаватись обов'язково кожному/ній отримувачу/ці психологічної допомоги, також необхідною є робота з ресурсами особистості.

Ресурсування є важливою частиною психологічної реабілітації, адже сприяє стабілізації психоемоційного стану, допомагає посилити стресостійкість, є необхідною частиною роботи перед опрацюванням та переосмисленням безпосередньо травматичного матеріалу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У широкому сенсі ресурси (з французької мови *ressource* – допоміжний засіб) розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя. Традиційно ресурси поділяються на: внутрішні та зовнішні; психологічні та середовищні. На відміну від інших видів, психологічні ресурси – це, в першу чергу, деякий запас внутрішньо-психологічних можливостей, які відображають цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації. Вони виступають джерелом внутрішньої сили, дозволяють справ-



Рис. 1. «Потяг психореабілітації»

лятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати у власному онтологічного просторі. Психологічні ресурси – це такі індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя. У структурі цілісної самоорганізації ресурси представлені як механізми, що впливають на сприймання, оцінку та інтерпретацію аспектів зовнішнього та внутрішнього середовища, які мають значущість та цінність в конкретних умовах. Найбільш суттєво роль психологічних ресурсів проявляється в несприятливих або невизначених ситуаціях, коли наявні виклики вимагають від людини мобілізації та застосування своїх сил [2, с. 23].

Ресурсний підхід у психології зосереджується на виявленні та використанні особистісних і соціальних ресурсів для подолання кризових ситуацій. Він підкреслює важливість внутрішніх (особистісних якостей) та зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсів у процесі адаптації до стресових обставин. У статті Лукомської С. «Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій» досліджується зв'язок між індексом ресурсності, посттравматичним зростанням та резильєнтністю у людей, які пережили складні життєві обставини. Відзначається, що ресурсний підхід акцентує увагу на мобілізації та розвитку ресурсів особистості для ефективного подолання криз та сприяння посттравматичному зростанню [4].

На важливості усвідомлення та розвитку власних ресурсів для підвищення резильєнтності особистості йдеться в роботі Музичко Л. «Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність». Цікавими вбачаються результати дослідження, описані в статті, а саме: «Посилення резильєнтності повинно супроводжуватися підвищенням рівня психологічної ресурсності. У дослідженні ми виявили поєднання переважно низької резильєнтності та достатньо високої психологічної ресурсності, що є певною мірою парадоксальним. Це наштовхнуло на думку про те, що така ситуація можлива у випадку, коли резильєнтність по-різному пов'язана зі складниками психологічної ресурсності. Проведений кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив побачити, що лише незначна частина складників психологічної ресурсності має зв'язки з резильєнтністю. Найсильнішим є зв'язок упевненості у собі та резильєнтності. Це пояснюється тим, що прояву резильєнтності сприяє самодостатність особи у разі прийняття нею рішення,

бо вона здатна наполягти та відстояти свою точку зору, раціонально оцінювати ситуацію, управляти собою та довіряти собі. Впевненість у собі також дає можливість суб'єкту реалізуватися у професії, тому зв'язок резильєнтності та професійної самореалізації видається природним» [5, с. 32].

Ми згодні з думкою, що висловлювалась в сучасній літературі, щодо мети та фактичного результату психологічної інтервенції: ними є реорганізація ресурсів клієнта, перш за все, психічних. Фактичним результатом інтервенції є реорганізація психічного змісту клієнта, а саме: поява нових смислів, ставлень, зміна оцінок, перепорядкування психічного досвіду тощо [3, с. 61].

**Постановка завдання.** Метою статті представити авторську техніку ресурсування, яка народилась під час практичної роботи з учасниками бойових дій і отримала назву «Солдатський баул». Навести її теоретичний опис та покрокову інструкцію (протокол) виконання, а також результати апробації застосування, проведену на базі психологічного центру в місті Одеса, в період з осені 2024 року по середину січня 2025 року.

**Виклад основного матеріалу.** Ресурсування важлива частина психореабілітаційного процесу, особливо у первинному реабілітаційному періоді, тобто – на початку роботи учасника/ці бойових дій з психологом. Різноманітні техніки ресурсування допомагають відновити внутрішні сили, віднайти в собі оптимізм та стимули/ мотивацію до одуження, стабілізувати психоемоційний стан, добре підготуватись до травмафокусованої роботи, сприяє відновленню позитивної «Я-концепції» людини, надихає і посилює віру в хороший результат сумісної роботи. До ресурсних активностей та практик можна віднести техніки релаксації, різноманітну творчу діяльність, лісотерапію, іпотерапію, застосування музичних, ігрових, танцювальних технік і підходів, духовну підтримку від представників релігійних організацій тощо. Наведена нижче авторська техніка, яку можна виконувати в уяві як вправу, працюючи з образом, має назву «Солдатський баул», рекомендується до застосування у випадках, коли людина відчуває себе перевантаженою різними враженнями, досвідом, думками, емоціями, які пов'язані з відомим періодом його життя. В нашому випадку це досвід воювання.

Для людей, котрі воювали, рекомендується застосовувати метафору «солдатський баул», адже цей предмет добре знайомий військовим, вони знають, як він виглядає і скільки важить чи може важити в реальному житті. Цей атрибут сам

по собі займає важливе місце в досвіді військової служби, тому проблем з формування образу зазвичай не буває. Психолог застосовує спочатку психоедукацію, розповідаючи про нервову систему людини, про психічний апарат, який обслуговує внутрішні процеси мислення та емоційного життя, пояснюючи, як впливає фізичне і психологічне навантаження, а у випадку людей, які воювали на фронті – перевантаження всіх біологічних систем на психоемоційний стан.

Ми відзначаємо, що той досвід, який людина отримала під час захисту Батьківщини – дуже важливий. Він суттєво відрізняється від досвіду звичайного соціального життя, має обтяження різного характеру, місцями може бути травматичним і болісним, гірким, важким. Його не треба «забувати», відмовлятися чи відвертатися від нього. Він потребує переосмислення, впорядкування, опрацювання, зниження емоційного заряду, який закарбувався в епізодах та історіях. І все це буде зроблено, поступово, з часом, впродовж психореабілітаційного процесу.

Виконання техніки має певні етапи.

1. *Психоедукація та пояснення сенсу вправи.* Перед початком роботи психолог проводить коротке пояснення щодо наслідків хронічного психічного та фізіологічного перевантаження. Військові часто несвідомо «носять» у собі весь багаж пережитого, що викликає емоційну напругу, втому, апатію та/або роздратування. Психолог пояснює, що мета вправи – тимчасово «відкласти» цей тягар, аби відчути полегшення та знизити рівень стресу в моменті «тут і зараз».

2. *Формування образу «Солдатського баулу».* Клієнта запрошують згадати свій реальний військовий баул або інший елемент екіпірування, який супроводжував його на фронті. Потім йому пропонують уявити, що цей баул – це весь його бойовий досвід, спогади, відчуття, емоції, біль та труднощі, які він ніс із собою постійно, через війну. Психолог допомагає деталізувати образ, ставлячи запитання: Якого кольору цей баул? Якої він форми? Який його розмір? Скільки він важить? У разі труднощів із візуалізацією саме баулу, його можна замінити на рюкзак, валізу або будь-який інший предмет, який асоціюється у клієнта з війною і своїм передуванням в зоні бойових дій.

3. *Усвідомлення ваги досвіду.* На цьому етапі важливо зафіксувати почуття, які виникають при усвідомленні цього «тягаря»: Що ви відчуваєте, коли уявляєте цей баул на своїх плечах? Чи можете ви йти з ним легко, чи він вас обтяжує? Які емо-

ції він викликає у вас прямо зараз? Як він на вас впливає? Ця частина вправи допомагає клієнту усвідомити, скільки сил він витрачає на носіння цього емоційного вантажу, навіть у цивільному житті, повернувшись з війни до тилу.

4. *Пропозиція поставити баул на землю.* Клієнту пропонують зробити уявні дії: зняти баул зі спини та поставити його на землю поруч із собою; зрозуміти, що він нікуди не зникне, не знеціниться, але він більше не буде тиснути на плечі. При цьому психолог підкреслює важливість і цінність бойового досвіду, яким би важким він не був. Якщо клієнт відмовляється зняти баул, психолог досліджує причини опору: «Хто Ви без цього баулу?».

5. *Фіксація змін після зняття баулу.* Коли клієнт погоджується «покласти» баул, важливо звернути увагу на його фізичні та емоційні відчуття:

Чи стало легше дихати? Чи з'явилося відчуття свободи? Чи розслабилися плечі та спина? Клієнту пропонують ідею, що відпочинок від важкого емоційного навантаження не означає знецінення досвіду, а лише дає можливість відновити сили.

6. *Завершення вправи.* Важливо закріпити отриманий досвід, підкресливши його цінність, але звернути увагу людини, що в неї є і вибір, як вчиняти зі своїм досвідом, і влада впливати на свій стан. В цьому місці ми закріплюємо зв'язок з важливим ресурсом – силою свого внутрішнього рішення, владою робити свій власний вибір: продовжувати нести важкий солдатський баул своїх вражень і спогадів, даючи їм владу панувати у внутрішньому психічному просторі, або взяти владу собі та прийняти рішення зняти з себе доволі великий вантаж, звільнивши сили для відновлення та зцілення. Психолог пропонує клієнту ще раз глянути на свій «баул» та усвідомити, що він більше не на плечах, а просто поруч.

## РОЗШИРЕНИЙ ПРОТОКОЛ ТЕХНІКИ «СОЛДАТСЬКИЙ БАУЛ»

1. Провести коротку психоедукацію про нервову систему та психічний апарат людини, який може страждати від перевантаження, кількісного і якісного, різними враженнями, думками, спогадами минулого. Поміряти і зафіксувати рівень внутрішньої напруги (суб'єктивної оцінки дистресу), яку відчуває людина зараз, усвідомлюючи вплив свого бойового досвіду, або як тільки пригадує про свій бойовий досвід. Шкала вимірювання – від 1 до 10 балів, де 1 – майже не відчуваю ніякої напруги, 10 – відчуваю дуже сильну напругу. Зафіксувати бал.

2. Пояснити мету вправу – зробити крок на шляху відчуття розвантаження психічного апарату, щоб звільнити більшу частину внутрішньої енергії для відновлення тут і зараз.

3. Запитати про солдатський баул, яким він був у людини, коли вона несла службу, як виглядав, скільки важив, що там лежало.

4. Попросити уявити зараз на собі (на своїй спині, за своїми плечами) солдатський баул, в якому лежить весь персональний бойовий досвід людини, якщо висловлюватись метафорично.

*Допоміжні запитання:* Як саме виглядає баул, який ви собі уявили? Він новий, чи старий? Якого кольору? Якої форми? Скільки він важить? Вага може бути фантастично великою (сотні кілограмів, центнери, тони), що корелюється із сприйняттям важкості цього досвіду для самої людини.

5. Надати допомогу в формуванні образу, якщо це потрібно. Наприклад – замість баулу може бути рюкзак, дорожня сумка, валіза. Той предмет, який супроводжував людину під час служби.

6. Закцентувати увагу на стані людині тут і зараз, коли вона уявила цей баул. *Допоміжні запитання:* що ви відчуваєте зараз, коли бачите цей образ? Чи є якісь відчуття у вашому тілі? Можливо, народжуються якісь думки, коли ви в контакт з цим образом? Розкажіть про це. Можна трохи поговорити про те, як цей баул досвіду впливає на людину, якщо вона постійно відчуває його велику вагу. Це вам на користь? Чи хочете ви змінити такий стан речей, який є зараз? Адже у вас є влада, ви можете приймати рішення і обирати, що саме зробити, для власного благополуччя. Що для вас буде справді на користь?

7. Запропонувати людині зняти з себе баул, поставивши його на землю, поруч із собою. Оскільки прямо зараз ви вже на не фронті і вам не обов'язково носити з собою весь час і всюди ваш солдатський баул. Якщо відповідь «так» – знімайте, та ставте його на землю. *Допоміжні запитання:* А ви б хотіла зняти з себе зараз цей баул, який важить (повторити озвучену людиною вагу)? Чи варто продовжувати носити цей баул тут і зараз? Чи актуально зараз тримати на собі таке навантаження весь час? Чому це слугує? Чи на користь вам постійно носити цей баул зараз?

8. У разі, якщо людина відмовляється знімати баул: уважно вислухати, чому. Дати знову психоедукацію про перевантаження психічного апарату; наголосити, що зняти баул – не означає знецінити досвід, він нікуди не подінеться (ні баул, ні досвід), адже це частина вашого життя. Проте, ми

знаємо, що людина – більше за будь який її досвід. Ваша особистість мала різний досвід до вашої участі у війні, матиме різний досвід і після цього. Бойовий досвід – найбільш емоційний, особливо унікальний, проте – він не має своєю яскравістю осліпляти, і забирати увагу з сучасного на минуле. Ми просто пропонуємо зараз більше увагу зосередити в теперішньому часі і місці. Знявши баул – ви не станете іншою людиною. Ви можете бути тут і зараз не тільки перевантаженим, але і більш вільним від ваги минулого досвіду.

*Допоміжні фрази та запитання:* Пропоную просто спробувати це зробити. Просто спробуйте зняти баул, щоб відчути різницю. Ви завжди зможете повернути його на свої плечі, в будь який момент, коли захочете це зробити. Це тільки ваше рішення. Тільки ви зараз можете вирішувати, продовжити бути під впливом ваги (назвати вагу) вашого бойового досвіду, або зняти його, хоча б на хвилину, або навіть кілька секунд. У вас є така влада. Вам треба вирішити, що для вас краще. Що буде, якщо ви продовжите носити цей баул, не знімаючи його з себе хоч інколи? Як це вплине на ваш психоемоційний стан? Як це вплине на процес вашої реабілітації? Як ви думаєте, що насправді для вас більш корисно – продовжувати витрачати сили на утримання та носіння цього баулу, або просто зняти його і поставити на землю, щоб перепочити хоч трохи?

Розмова і робота в цьому місці може зайняти якийсь час. Як правило, звернення до здорового глузду, спокійний супровід і фокус на запитаннях: «Що для вас на користь?» допомагає змінити сумніви чи страхи на згоду хоча б спробувати зняти з себе важкий солдатський баул.

9. Якщо людина згодна зняти з себе баул і робить це в уяві – стояти увагою в цьому місці, задаючи уточнюючі запитання про те, який стан після того, як цей вантаж покинув спину.

*Допоміжні запитання і фрази:* Після того, як в образі ви поставили баул на землю – що змінилось? Як відчуває себе людина у вашому образі? Розкажіть про це. Як відчуваєте ви себе зараз у своєму тілі, чи є якісь відчуття? Як вам зараз дихається? Не поспішайте, поспостерігайте трохи за своїм станом. Коли в образі поставили баул на землю, ви відчули якісь зміни? Коли він не на ваших плечах – вам так краще, гірше, чи взагалі без змін? Якщо відповідь «гірше» – треба спокійно розпитати чому, проаналізувати відповідь, нагадати – що ви завжди можете повернути баул на свої плечі, він поруч з вами і нікуди не зникне. Попросити трохи почекати, кілька хвилин все

ж таки побути без відчуття напруги. Можливо, ви до цього не звикли і тому зараз некомфортно без навантаження. Якщо відповідь «так краще» – попросити описати, що саме краще, як це проявляється в тілі (можливо – легше стало дихати, з’явилося відчуття тепла в долонях, розслабились м’язи в спині і т.п.).

10. Зняття баулу та отримання відчуття полегшення, як правило, стає ресурсним для людини. Відповідь: «Стало неначе трохи легше», або «Та якось дивно, не відчувати тієї ваги» свідчить про вдале виконання вправи. Проте, зрідка бувають випадки, коли людина спершу не фіксує ніяких змін на фізичному та психоемоційному рівнях. Тоді психолог тримає фокус на когнітивно-аналітичному центрі, говорячи про те, що з точки зору логіки, якщо зняти з себе щось важке – енергії в тілі для виконання інших якихось задач має стати більше, чи не так?

11. Завершення вправи відбувається через максимальне ресурсування людини силою її вибору, владою приймати внутрішні рішення щодо самого себе і можливістю впливати на свій стан, через спрямування уваги та застосування різних технік. Ресурсним стає усвідомлення факту зміни свого стану, який відбувся завдяки виконанню техніки: застосуванню уваги і метафоричного образу. Варто заякорити думку, що особа здатна регулювати свій психоемоційний стан, а не він просто «стається» з нею.

12. Замірити рівень внутрішньої напруги зараз (суб’єктивної оцінки дистресу), після виконання техніки, зафіксувати бал. Порівняти з балом, який був на початку.

Апробація техніки «Солдатський баул» відбувалась на базі Психологічного центру Альянсу

ментального здоров’я в місті Одесі, впродовж періоду з середини вересня 2024 року по кінець січня 2025 року. За цей період техніку було застосовано в роботі з 28 особами, всі з яких чоловіки, котрі воювали на різних напрямках фронту з початку 2022 року до середини зими 2024 року і проходили курс психореабілітації, звернувшись в центр за власним бажанням.

Вікові категорії представлено наступним чином: 18–25 років – 3 осіб, 26–35 років – 10 осіб, 36–45 років – 12 осіб, 46–55 років – 3 осіб. Бойовий досвід мали всі отримувачі послуг з психологічної допомоги (більшість служили в піхоті), кількість якого вимірювалась терміном перебування особи в зоні бойових дій і коливалась від 2х місяців до майже трьох років. Період застосування техніки – як правило, з другої по четверту сесію.

Алгоритм роботи психолога відбувається по моделі, наведеній на початку статті («Потяг психореабілітації») і починається зі збору анамнезу та психодіагностики, потім психоедукація щодо стану особи (вплив бойового виснаження, коморбідність з лЧМТ, застосування різних психоедукаційних моделей), також пропонується виконання вправ, спрямованих на ресурсування людини.

Застосування техніки «Солдатський баул» може займати як весь час сесії (45–60) хвилин і представляти собою окрему інтервенцію, так і бути одним із інструментів, який застосовується разом з іншими, впродовж зустрічі. Це залежить від особи, яка виконує вправу в уяві, її можливостей, особливостей військової і приватної історії, загальних властивостей особистості. В середньому робота з метафорою «Солдатський баул» триває 20–30 хвилин. Результати виконання практики наведені в рис. 2. На рисунку діаграми

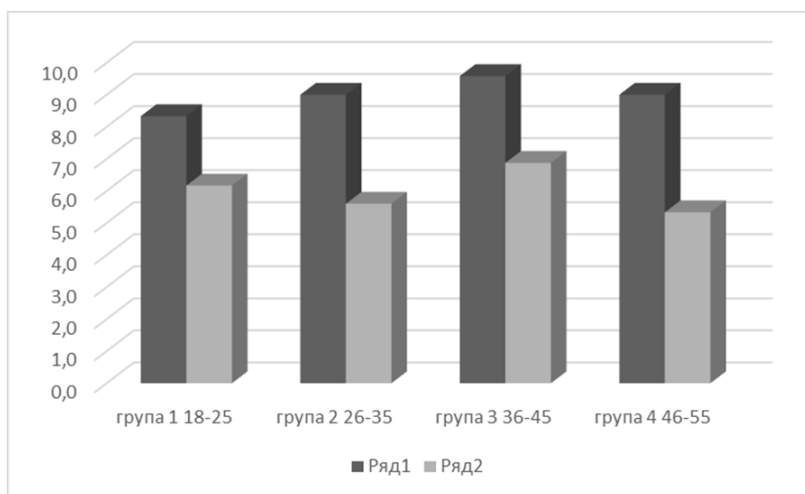


Рис. 2. Результати виконання техніки «Солдатський баул» – позначено бали суб’єктивної оцінки до проведення техніки та після

темно-сірий ряд відображає середній бал шкали суб'єктивної оцінки дистесу на початку виконання техніки «Солдатський баул», світло-сірий ряд відображає середній бал суб'єктивної оцінки дистесу після виконання техніки. Зниження зафіксовано в усіх вікових групах.

**Висновки.** Техніка «Солдатський баул» є ефективним ресурсним інструментом у процесі психологічної реабілітації військових, яка дозволяє усвідомити вагу бойового досвіду, тимчасово відокремити його від себе та зменшити психоемоційне напруження. Це не про забуття чи відмову

від пережитого, а про розподіл емоційного навантаження та адаптацію до нових (не бойових) умов життя. Головний сенс вправи – навчити ветерана взаємодіяти зі своїм досвідом так, щоб він не заважав жити тут і зараз, а став основою для подальшого відновлення та особистісного зростання. Задача психолога: допомогти людині посилитись її власним психічним ресурсом – владою над своїм досвідом, можливістю обирати свій стан та впливати на нього, владою приймати внутрішні рішення, перевіряючи їх на ступень користі для самого себе.

#### Список літератури:

1. Борисова О.О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 9 – 17. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-1>
2. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4. 2020. С. 22–27. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
3. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н. І. Тавровецька – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.
4. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190–196. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26>
5. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28–33. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
6. Про систему охорони психічного здоров'я. Закон України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-IX#Text> (дата звернення: 10.02.2025).

#### **Borysova O.O. RESOURCE TECHNIQUES IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF COMBAT PARTICIPANTS**

*The article focuses on one of the novelties of the Law of Ukraine «On the System of Mental Health Care», namely a separate direction of mental health care – psychological work with war veterans. Psychological rehabilitation is recognized as a separate type of psychological assistance and is a system-structural, holistic and purposeful process, the purpose of which is to ensure the restoration of impaired mental functions and to recreate psychological well-being. Particular attention is paid to resourcing as one of the key stages of psychological rehabilitation of servicemen who participated in hostilities. The importance of the resource approach is substantiated, which helps to increase stress resistance, stabilize the psycho-emotional state, and prepare military personnel for deeper work with traumatic experience. Special attention is paid to the author's method of resourcing, which was created and tested in practice during work with participants in hostilities and was named «Soldier's Baul».*

*The technique is based on working with the metaphor of a soldier's bag, which symbolizes a person's combat experience. Performing the exercise allows recipients of psychological assistance in the form of psycho-rehabilitation, to conditionally separate one's past experience from the present «I», which contributes to the reduction of internal psycho-emotional stress and tension. The practical application of this technique is aimed at the structuring of memories, awareness of the fact that hostilities are in the past and a person has left the battlefield, gradual liberation from the excessive pressure of traumatic experiences that haunt the mind and take attention.*

*The article considers the main stages of the implementation of the technique, provides a detailed protocol for its application, and analyzes its effectiveness. Particular attention is paid to the issue of motivation of military personnel to work on their own condition, the importance of effective and ecological support by a psychologist during the performance of this exercise in the imagination.*

*The «Soldier's Baul» technique is an effective resource tool in the process of psychological rehabilitation of military personnel, which allows you to realize the weight of combat experience, temporarily separate it from yourself and reduce psycho-emotional stress. It's not about forgetting or giving up what you've experienced,*

*but about distributing the emotional burden and adapting to new (non-combat) living conditions. The main meaning of the exercise is to teach the veteran to interact with his experience so that it does not interfere with living here and now, but becomes the basis for further recovery and personal growth. The main purpose of the exercise is to teach the veteran to interact with his/her experience so that it does not prevent him/her from living here and now, but becomes the basis for further recovery and personal growth.*

**Key words:** *psychological rehabilitation, resourcing, combatants, combat experience, psycho-emotional recovery, «Soldier's Baul» technique.*