

8. French J. A. Epilepsy in children: causes, symptoms, and treatment. *Pediatric Neurology Journal*, 2017. Vol. 58, no. 2. P. 178–185.
9. Thompson P. J. Metabolic causes of epilepsy. *Lancet Neurology*, 2015. Vol. 14, no. 9. P. 1097–1107.
10. Willmore L. J. Genetic basis of epilepsies. *Journal of Neurophysiology*, 2012. Vol. 108, no. 3. P. 599–610.

**РАДИКАЛЬНИЙ СОЦІАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ «РЕГЕНЕРАЦІЯ»  
ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК,  
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

**Лісовська Вікторія Валентинівна**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Браніцька Тетяна Ромуальдівна**

ORCID ID: 0000-0003-4503-3140

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,

практичний психолог

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Так складається, що під час військових дій та сурових випробувань для країни саме на жінок випадає титанічне психологічне напруження. Вона не тільки переживає за своїх рідних, які стали учасниками бойових дій (а ця доля не оминула майже кожную родину

в нашій країні), а й відповідає за дітей, економічний стан сім'ї, вимушена самотійно розподіляти доходи та ще опікуватись батьками. Крім того, жінки вимушені замінити чоловіків в офісах та підприємствах, опанувати професіями, які раніше вважались суто «чоловічими», наприклад, дальнобійника. Останнім часом все більше жінок вступає до лав ЗСУ, поліції, прикордонної варти. Все це є причиною підвищеної стресової напруги, яку необхідно вчасно компенсувати [3]. Саме це зумовлює актуальність нашого дослідження.

Вплив воєнного стану на психологічний стан українців вивчали Орос М.М., Шевченко Х., Пиголенко І.В., Сохор Н., Смашна О., Руденко Л., Палій В., Найдьонова Г., Маркусь І., Савицька І., Мартинюк І., Афузова Г., Погорільська Н., Шинкаренко І., Жданова І.В., Бондаренко Л.О., Предко В. та багато інших. Особливості впливу воєнних дій на жінок присвячені дослідження таких науковців та практичних психологів, як Сацька О.О., Савченко О.В., Петренко І.І., Кортєєва-Сацька Ю.М., Корчинська О.О., Соколова І.М. та інші. Роботи дослідників Чабан О.С., Хаустова О.О., Сингаївська І. В., Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М, Семитоцька Н.І., Гезун В.В. присвячені методам корекції та профілактики дії травматичних подій на психіку особистості.

За даними Національного Інституту Стратегічний Досліджень (НІСД) психологічної підтримки під час бойових дій потребують 40-50% українців [6]. На наш погляд ця цифра є вельми зменшеною. Постійно пропонуються та випробуються нові методи соціально-психологічної підтримки жінок. Нашу увагу привернув інноваційний метод – радикальний соціальний експеримент «Регенерація».

**Мета статті** – розглянути теоретичні основи радикального соціального експерименту «Регенерація» та можливості його використання для соціально-психологічної підтримки жінок, які опинились під травмуючим впливом бойових дій з країною-агресором.

**Виклад основного матеріалу.** Радикальний соціальний експеримент «Регенерація» з'явився як відповідь викликам сучасного світу, спочатку відбувалась пандемія коронавірусу і, як наслідок, вимушена самоізоляція що стали справжнім випробуванням для сучасного суспільства [2]. А зараз воєнний стан і воєнні дії знову внесли корективи в ледь відновлений звичний ритм життя та змусили багатьох людей знову відчувати високий рівень стресу, розгубленість, паніку та страх [2]. Це дає розуміння, що світ сильно змінився, стабільності точно не існує. Потрібно постійно розвиватися, трансформуючи травматичні події в ресурс та своє посттравматичне зростання. Саме досвід проживання посттравматичного зростання дав свій плід.

Народився перший радикальний соціальний експеримент ментальної відбудови нації, проект «Regeneration», ініціаторкою якого є Я.Кот-Міронова, співзасновниця ГО «Лагерта». Цей унікальний проект вже допоміг багатьом жінкам у посттравматичному зростанні і ця робота продовжується. Бо саме він довів ефективність роботи з високим рівнем стресу під час воєнних дій [1].

Кожна людина, яка стикається з травматичною подією, стресом високого рівня проходить 5 стадій проживання травматичної події.

1. Шок, наприклад, реакція завмирання на відомості про початок бойових дій. Разом з ним відбувається Заперечення з важливим відчуття боротьби з травматичною подією.
2. Гнів як закономірна реакція особистості на травмуючий фактор.
3. Торг як намагання домовитись самому із собою.
4. Депресія як вираження емоційного виснаження.
5. Сприйняття як результат проведеної роботи з усвідомлення травмуючої події.

До співпраці в експерименті в якості співробітників відбираються люди, які мають власний досвід проживання травматичної події та свого

посттравматичного зростання через підтримуючі групи. Це дає можливість м'яко та ефективно проводити учасниць в роботі, трансформуючи тригери в ресурс [6].

Як сказав Г. Сковорода «Копай в середині себе криницю для тієї води, яка зростає і твою оселю і сусідську». Основа запропонованого методу так звана протокольна групова підтримка, яку надають люди, що самі пережили подібні події та знайшли можливість усвідомити та опрацювати травмуючу подію. Робота здійснюється в процес-орієнтованому підході з інтеграцією тілесного та інших напрямків. Одним з принципів надання допомоги стає принцип фасилітації.

Одним з принципів надання допомоги стає принцип фасилітації. Наш радикальний соціальний експеримент ґрунтується на концепти процес-орієнтованого А. Мінделла (міждисциплінарний цілістний підхід до розуміння людської поведінки, принцип в практичній психології, який розвинувся з юнгіанського психоаналізу та інтегрує в собі тілесно-орієнтовані і трансперсональні підходи та принципи квантової фізики) [8], і тілесного підходу Пітера Левіна (Соматичний Досвід) [7]. Крім цього, на основі безпосереднього практичного досвіду тренерів ведення підтримуючих груп в форматі онлайн для українців з початку повномасштабного вторгнення розроблено курс «Надання групової психологічної допомоги цивільному населенню в умовах війни».

*Фасилітація* (від англ. *facilitate* – допомагати, направляти, об'єднувати). Важливо усвідомлювати, що цей процес не є лікуванням чи повноцінною терапією, а можливістю ефективно і повноцінно бути поряд з тими, хто переживає втрати та не руйнувати проходження ними особистих важливих уроків, задач, змін, ініціацій, які має зараз людина прожити [6]. Наприклад, «фасилітатор» – це той, хто визнає і витримує сльози та почуття іншого під час втрати. Зазвичай роль фасилітатора каже: «я бачу, ти плачеш, у тебе сльози», «ти сумуєш, тобі боляче» і т.д. Визнання допомагає людині,

що переживає смерть близьких, усвідомити, почути, розділити процес, в якому вона зараз перебуває. Психотерапія активно використовує елементи фасилітації, але з іншою інтенсивністю, іншими завданнями та в інших умовах.

У процесі війни кожен може допомогти іншому, підтримати. Процес фасилітації – це широке поняття, яке допомагає бути підтримкою, опорою, «світлом», що підтримує та йде далі з людиною, яка переживає втрату, і при цьому фасилітатор не втрачає власні ресурси.

Кожен з нас може бути фасилітатором і створити нове поле для відновлення. На відміну від тих, хто переживає втрату, фасилітатори (або просто люди, що опинились поряд) мають більше можливостей для обробки інформації, емоцій та тілесних імпульсів, отже ми можемо потурбуватись про себе і стати підтримкою для інших. Потурбуватись про себе – це означає допомогти собі вивести свої власні почуття на інші рівні та канали. Сенсорний вплив досвіду є ключовим, до якого важливо звертатись в складних обставинах. Таким чином ми розширюємо канали, через які можна повернути контакт з власною силою. І коли настає інтеграція нового стану та його нових навичок, їх можна використати, щоб допомогти собі та тому, хто переживає втрату.

Процес «свідка горювання» є ключовим під час переживання і передавання такого стану важкого в суспільстві, коли йде війна. Втрат багато, а відповідно, свідків втрат ще більше. «Травма свідка», «травма свідка втрати» – це стан людини, яка не є безпосереднім учасником події, проте переживає трагічну ситуацію, адже є поряд з тими, хто втратив близьких. У нас є вибір, або отримати «травму свідка» і застрягнути у цих переживаннях, або стати тією людиною, яка зможе фасилітувати процес. Таким чином ми не збільшуємо, не продукуємо ще більше важких станів. Ми створюємо те поле, в якому люди, які втратили близьких, зможуть відновитися.

Ми усі переживаємо колективну травму. Іде війна і величезна кількість людей втрачає своїх рідних, близьких. Це колективний процес, і це дуже сильний, травматичний вплив, і він базується не на особистісному рівні, а на цілому колективі. А от зцілення цього колективного відбувається, починаючи з індивідуального рівня.

Ми творимо протилежний феномен – «свідка зцілення», коли розвиваємо і підтримуємо внутрішнього фасилітатора. Це працює так само, як в травма свідка. Тільки в даному випадку ми спостерігаємо за зціленням, іншої людини, полегшення її страждань, і це має потужний вплив на нас, не менший ніж спостереження трагедії. У нас з'являється ще інший досвід всередині, що це можливо пройти, це можливо зрушити, я можу рухатися далі, стати фасилітатором процесу [1].

Для фасилітації треба бути поряд тут і тепер. Створити можливість цієї умови, це не означає, що треба, не враховувати позицію людини, робити все самому. І це не означає, що ви маєте випитувати цю людину про всі дрібниці, щоб раптово не помилитися, тому що дуже багато енергій формується в страху помилитися, ранили. Ми створюємо цим страхом дистанцію. Результат: ви поряд, а людина, що пережила втрату, відчуває, що ви дуже далеко, в такому стані важко поділитись горем.

Ефективність групи заснована на використанні принципів:

1. Контакт, в якому є місце унікальності та міцного зв'язку;
2. Створення кола безпеки, взаємодії та постійному обміну між жінками досвідом, що дозволяє кожному проявлятися креативно;
3. Відчуття співпраці та залученість до груп;
4. Альтруїзм, взаємодія, як адаптивна копінг-стратегія допомагає побудувати глибинну роботу в групі;
5. Ефективна структура матеріалів;
6. Регулярність- групи проводять 2 рази на тиждень в один і той же час, це дає відчуття стабільності;

7. Чутливість до того, де ми знаходимося в нашому внутрішньому процесі - це об'єднує і дає більше співчуття один одному;
8. Єдність навколо загальної мети та цінностей дають розуміння нових цінностей та подальших кроків у житті;
9. Гнучкість, можливість робити кожен раз вправи та рухатися за процесом надає більше довіри, спокою;
10. Виконання «домашніх завдань» для інтеграції нових навичок в соціальне життя дає розвиток та натхнення.

Практики в групах регенерації в сьогоднішніх умовах передбачають:

1. Зміни в ставленні до воєнних дій, вихід зі стану жертви.
2. Зрозуміти, не кожен стрес є руйнівним. Навчитися використовувати його енергію в сторону покращення свого життя, відновлення та опори на себе.
3. Допомогти знайти нові стратегії та шляхів взаємодії з собою, новою країною тощо.
4. Знайти нові сенси та цінності.
5. Самонавчання, готовність до змін, прийняття їх з позитивним ставленням до життя.
6. Налагодження більш глибоких стосунків із важливими для них людьми.

Реклеймінг допомагає по новому побачити, переосмислити травму і знайти нові способи її подолання. Учасниці не прагнуть обов'язково залишатися такими, якими були до війни. Їхні потреби змінюються, і вони загартовуються, стають сильнішими [1].

**Висновки.** Теоретичні засади проекту «Regeneration» свідчать про його високий потенціал. В той же час необхідно відзначити, що багатий досвід використання цього методу не набув статистичного вираження, тому точно оцінити перспективу та його ефективність можливо лише за

проведення достовірних наукових досліджень, в чому ми бачимо перспективу нашого подальшого дослідження.

### Список використаної літератури

1. Бідованець О. Феномен горювання, фасилітація і посттравматичне зростання // Український тиждень 19 лютого 2024 р. URL: <https://tyzhden.ua/fenomen-horiuvannia-fasylyitatsiia-i-posttravmatychne-zrostannia>. (дата звернення: 20.09.2024).
2. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез I Міжнародної наукової конференції присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22-23 квітня 2021 р. Тернопіль. ФОП Паляниця В. А., 2021, 168 с.
3. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. // Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. 2018. С. 124-153.
4. Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. Київ. 2020. Вип. 10. С. 47-57.
5. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. / За ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
6. Підтримка ментального здоров'я в часи війни // Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari->



звернення 22.09.2024).

7. Levine P.A. Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory // Paperback – Illustrated, North Atlantic Books, № 27, 2015. P. 34-61.
8. Mindell A. The Quantum Mind and Healing: How To Listen And Respond To Your Body's Symptoms. NY: Hampton Roads Publishing Company, 2004. 320p.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

**Ляшко Сніжана Олександрівна**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович**

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Сьогодення ставить перед особистістю багато випробувань: війна, низький рівень життя, хвороби та неможливість планувати майбутнє. У жінок цей тягар випробувань випадає, переважно, на кризу середнього віку. Знання психологічних особливостей переживання жінками кризи середнього віку в сучасних реаліях життя залишається гостро