

Пілотне дослідження переосмислення сенсу життя у жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні

Ганна Кириченко

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: kyrychenkohs@krok.edu.ua*

Розіда Ткач

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: razidatkach@gmail.com,
ORCID: 0000-0003-1984-5081*

В рамках магістерської роботи «Психологічна допомога жінкам в переосмисленні сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні» в вересні-листопаді 2023р. в м. Радольфцелль (Німеччина) була організована терапевтична група із 8 жінок-біженок у віці 31-71 років і проведена апробація теоретико-практико-терапевтичний курс «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» та емпірично досліджені його перші результати.

Терапевтичний курс «ПереЖИТИ...» складається із 6 занять, в основі яких лежить юнгівська ідея про архетипи [1] та зокрема архетип Природи як універсальної моделі переживань і поведінки перших людей, пов'язаних з природними катаклізмами. На думку автора курсу Р. Ткач [2], постійний стрес сучасної людини через війну і травматичні події, які її супроводжують, відгукуються в переживаннях не тільки через те, що відбувається навколо, а й через потік архетипних переживань із глибин психіки.

Війна розколола цілісну структуру цей архетип на полюси, знеструмила позитивний полюс Природи (такої, що дарує, надихає і народжує) та активізувала негативний, через який Природа уявляється жорстокою і руйнівною. Нажаль негативний полюс набирає енергію, стає більш зарядженим і в якийсь момент опановує свідомість людини, позбавляючи її фізичних, душевних і духовних сил. Психологічна допомога людям, котрі пережили жахи війни, полягає в тому, щоб наповнити енергією позитивний полюс архетипу й повернути йому цілісність, «сплюснути» обидва його полюси.

Кожне заняття курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» будувалося за єдиним алгоритмом. Спочатку учасників групи просили розповісти щось про певне природне явище / катаклізм, після чого вони писали метафору за ключовими словами, далі закріплювали позитивну складову заняття за допомогою арттехніки й на завершення обмінювалися враженнями від роботи. Чітка і єдина структура кожного заняття допомагали звільнитися від напруги й давала учасникам відчуття стабільності.

Критеріями діагностики психологічного стану учасниць до, під час та після

терапевтичних зустрічей були обрані:

- суб'єктивна оцінка самопочуття по 10-ти бальній шкалі (де 0 – дуже погано, а 10 – дуже добре) на початку та вкінці зустрічі;
- показники артеріального тиску та частоти серцебиття на початку та вкінці зустрічі;
- кількісний та якісний аналіз слів в шести метафорах;
- графологічний аналіз;
- психологічний аналіз малюнків;
- аналіз трансформації важливих життєствердних закликів, якими повинні були закінчуватися розповіді про природні явища.

Наведено приклад деяких результатів дослідження. Так, показники артеріального тиску вкінці першого заняття у 100% були вище, чим на початку; а на останній шостій зустрічі тиск піднявся лише у 25% учасниць. Суб'єктивна оцінка самопочуття по 10-ти бальній шкалі вкінці першої зустрічі була вища, чим на початку, у 75% досліджуваних; а на шостій зустрічі самопочуття покращилось у 100% учасниць. Окремо хочеться відмітити значне збільшення кількості слів в першій та шостій метафорах у всіх учасниць групи, при цьому у 75% досліджуваних ця різниця в два та більше раз.

На завершення статті наведемо приклад трансформації важливих життєствердних закликів однієї з учасниць курсу:

- Хочеться вірити, що після кожної грози буде можливість знайти свою «Веселку». (Заняття 1. Гроза);
- Людина може справитись з будь чим, якщо має досвід з минулого, як це пережити. (Заняття 2. Виверження вулкана);
- Цінуй «тут і зараз!» (Заняття 3. Каменепад у горах);
- Відродження настане, як обов'язковий етап руйнувань. (Заняття 4. Землетрус у місті);
- Нам потрібно піклуватись про природу. (Заняття 5. Лісова пожежа);
- Тут і зараз піклуйся про себе, рідних і природу та пам'ятай головне, щоб не сталося, це не кінець, це лише досвід для кращого майбутнього (Заняття 6. ПереЖИТИ...).

За результатами пілотного дослідження переосмислення сенсу життя у жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні підтверджено доцільність і ефективність використання теоретико-практико-терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» та визначено перспективи подальшого дослідження ефективності використання методів аналітичної психології з метою допомоги людям з покращення їхнього психологічного стану під час війни.

Список використаних джерел

1. Юнг К. Г. *Архетипи і колективне несвідоме*. Львів: Астролябія, 2008.
2. Ткач Р. *Поранений і Цілитель*. Київ: Талком, 2023.

3. Ткач Р.М., Сербова О. В. та ін. Юнгіанське консультування: кол. моногр. За ред. Ткач Р. М. К.: Талком, 2021. 220 с.