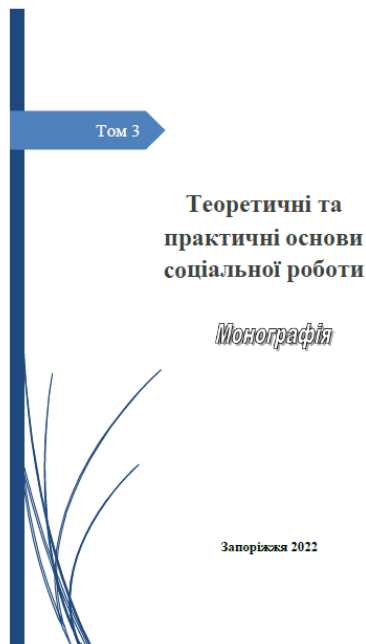


## Джерело для посилання:

Бородулькіна Т.О. Лікувальна евритмія як інструмент подолання наслідків стресу та зцілення від травми під час війни. *Теоретичні та практичні основи соціальної роботи : монографія* / В. М. Попович, В. О. Таран, О. М. Балухтіна [та ін.]. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 238-254.

Посилання на всю колективну монографію: URI: <http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/9174>



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

## Теоретичні та практичні основи соціальної роботи

ТОМ 3

Монографія

Запоріжжя • НУ «Запорізька політехніка» • 2022

УДК 364-78  
Т33

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
(протокол № 2 від 26.09.2022 р.)

### Рецензенти:

Горіщенко Н.М. – доктор соціологічних наук, професор, проректор з наукової роботи та інноваційної діяльності КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради;  
Іржишко А.Ю. – кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та соціальної роботи, Київського приватного університету.

### Автори:

Доктор філософських наук, професор, В.М. Попович, доктор філософських наук, професор В.О. Таран, кандидат історичних наук О.М. Балухтіна, кандидат соціологічних наук, доцент Г.Ю. Баршівська, кандидат психологічних наук, доцент Т.О. Бородулькіна, кандидат політичних наук, доцент В. Дударьов, кандидат соціологічних наук, доцент В.В. Кузьміна, кандидат філософських наук, доцент Я.М. Попович, кандидат соціологічних наук, доцент Т. Серга, кандидат соціологічних наук, доцент А.Г. Сташник, кандидат соціологічних наук, доцент О.О. Турба, кандидат соціологічних наук, доцент С.С. Шербица, ст. викладач Я.Є. Віснська, викладач М.О. Кузьміна, викладач Т.О. Новак викладач Л.Ю. Смолюкова.

Т33 Теоретичні та практичні основи соціальної роботи : монографія / В. М. Попович, В. О. Таран, О. М. Балухтіна [та ін.]. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. – 261 с.  
ISBN 978-617-529-381-2

Науковий збірник розкриває актуальні питання сучасного суспільства в сфері соціальної роботи. Науковими результатами дослідження в напрямку філософських основ соціальної роботи, проаналізовано інноваційні технології в соціальній роботі та запропоновано соціальну профілактику як напрям соціально-педагогічної діяльності. Монографія може бути корисною для здобувачів, викладачів ЗВО та працівників сфери соціального обслуговування.  
Scientific achievements reveal current issues of modern society in the field of social work. Scholars present research in the direction of the philosophical foundations of social work. Innovative technologies in social work are analyzed and social prevention is a direction of social and pedagogical activity is offered. The monograph can be useful for applicants, university professors and social workers.

УДК 364-78

ISBN978-617-529-381-2

© Національний університет  
«Запорізька політехніка», 2022  
© Колектив авторів, 2022

Бородулькіна Тетяна Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка», практикуючий психолог.



~ 255 ~

Коло наукових інтересів Бородулькіної Т.О. кризова психологія та психологія травмуючих ситуацій; психологія травми та стресу; метафора в роботі психолога; психологія смислу; психосемантика; професійне становлення психологів; образ професії; професійні ув'язнення; методика викладання психології; психологія реклами; психологічне консультування; антропософська психотерапія. Автор 90 наукових та методичних праць, з яких 7 – у міжнародній наукометричній базі Web of Science.

ЗМІСТ		
<b><u>РОЗДІЛ 1. ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ</u></b>		
ПОПОВІЧ В.М. СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА: ВИТОКИ ТА СТАНОВЛЕННЯ	10	ТУРБА О.А. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОБЛЕМНОЮ МОЛОДЦЮ 130
ПОПОВІЧ Я.М. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНОВИЩА	38	КУЗЬМІНА М.О., КУЗЬМІН В.В., СТАДНИК А.Г. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАЦЬКОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СОЦІАЛЬНА РОБОТА В СФЕРІ ЗАЙНЯТОСТІ НАСЕЛЕННЯ» 139
НОВАК Т.О., ПОПОВІЧ В.М. СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТИЛЮ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ЗАПОРІЗЬКОГО РЕГІОНУ)	58	<b><u>РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ (МЕТОДИ) У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ТА КРИЗОВІЙ ДОПОМОЗІ</u></b>
<b><u>РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ЯК НАПРЯМ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</u></b>		ДУДАРЬОВ В.В. ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ: АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ 159
БАЛУХТІНА О.М. НАПРЯМИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ	82	СЕРГА Т.О. БАЛНТОВСЬКА ГРУПА ЯК ЕФЕКТИВНА МОДЕЛЬ СУПЕРВІЗОРСЬКОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ 175
ТАРАН В.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В МЕЖДИСЦИПЛІНАРНОМУ ВИМІРІ	97	ВІХЛЯЄВА Я.Є., СМОЛЯКОВА Л.Ю. ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ 200
ТАРАН В.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В МЕЖДИСЦИПЛІНАРНОМУ ВИМІРІ	97	ШЕРБІННА С.С. ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ КОНСУЛЬТУВАННЯ В ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ 224
БАРШАЦЬКА Г.Ю. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ	118	БОРОДУЛЬКІНА Т.О. ЛІКУВАЛЬНА ЕВРИТМІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ ТА ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ 239
~ 8 ~		ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ 255
		~ 9 ~

## РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ (МЕТОДИ) У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ТА КРИЗОВІЙ ДОПОМОЗІ

БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

### ЛІКУВАЛЬНА ЕВРИТМІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ ТА ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### Анотація

В статті обґрунтовано можливості застосування лікувальної евритмії в кризовій психологічній допомозі та травматерапії; лікувальну евритмію розглянуто як один з інструментів відновлення, подолання наслідків тривалого стресу, зцілення від травми та самопомоги під час війни.

Теоретичний аналіз результатів численних досліджень підтверджує позитивний оздоровчий ефект лікувальної евритмії для пацієнтів з деякими

хронічними захворюваннями та для здорових людей; у більшості випадків, лікувальна евритмія сприяє зниженню стресу та втоми, підвищенню якості життя та загального самопочуття людини, проте вона поки широко не застосовується в кризовій психологічній допомозі та травматерапії.

На основі аналізу відкритих лекцій та інтерв'ю з досвідченими фахівцями зі Швейцарії, аналізу першоджерел, рефлексії власного практичного досвіду виконання евритмічних вправ та співставлення широко відомої програми зі зцілення від травми П. Левіна з особливостями лікувальної евритмії нами обґрунтовано можливості її застосування в кризовій психології та травматерапії. Спрямованість лікувальної евритмії на встановлення та відновлення зв'язку із власним тілом, на досягнення самоконтролю та подолання основних симптомів стресу, актуалізацію Духовного Я людини та ін. дають нам підстави розглядати її як потенційно успішний та ефективний інструмент зцілення від травми та подолання наслідків тривалого стресу, що обумовлений військовими подіями. Автор припускає, що лікувальну евритмію можна застосовувати для негайної стабілізації психічного стану людини, а також в реабілітаційних програмах для військових та жертв війни.

**Ключові слова:** ЕВРИТМІЯ, ЛІКУВАЛЬНА ЕВРИТМІЯ, ТЕРАПЕВТИЧНА ЕВРИТМІЯ, КРИЗОВА ДОПОМОГА, ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ, СТРЕС, ВІЙНА, ВІДНОВЛЕННЯ, ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМИ

The article substantiates the possibilities of using therapeutic eurythmy in crisis psychology and trauma therapy; therapeutic eurythmy is considered as one of the tools of recovery, overcoming the consequences of long-term stress, healing from trauma and self-help during the war. Theoretical analysis of the results of numerous studies confirms its positive health-improving effect for patients with some chronic diseases and for healthy people; in most cases, therapeutic eurythmy helps to reduce stress and fatigue, increase the quality of life and general well-being of a person, but it is not yet widely used in crisis psychology and trauma

therapy. Based on the analysis of open lectures and interviews with experienced specialists from Switzerland, analysis of primary sources, reflection of our own practical experience of performing eurythmy exercises and comparison of the well-known program for healing from trauma by Peter A. Levin with the features of therapeutic eurythmy, we substantiated the possibilities of its application in crisis psychology and trauma therapy. The focus of therapeutic eurythmy is on establishing and restoring the connection with one's own body, on achieving self-control and overcoming the main symptoms of stress, actualization of the Spiritual Self of a person, etc. give us reason to consider it as a potentially successful and effective tool for healing from trauma and overcoming the effects of long-term stress caused by military events. The author suggests that therapeutic eurythmy can be used to immediately stabilize a person's mental state, as well as in rehabilitation programs for military personnel and victims of war.

**Keywords:** EURYTHMY, THERAPEUTIC EURYTHMY, CURATIVE EURYTHMY, CRISIS ASSISTANCE, TRAUMATIC EVENTS, STRESS, WAR, RECOVERY, HEALING FROM TRAUMA.

**Актуальність проблеми.** Війна наразі є тривалою жорстокою реальністю та актуальною колективною травмою для України. В умовах постійної фізичної небезпеки та психічної напруги перебувають не тільки військовослужбовці, безпосередньо здійснюючи бойові завдання та виконуючи свій службовий обов'язок, але і мирне населення. Звичайно, перебування в тривалому стресі негативно відображується на самопочутті, соматичному та психічному здоров'ї кожного українця, тому своєчасна турбота про себе та психогігієна є важливою умовою для виживання під час війни та повноцінного життя після її завершення. На сьогодні напрацьовано багато технік зцілення від травми та наслідків тривалого стресу, розроблено численні відновлювальні та реабілітаційні програми. В кожному психотерапевтичному напрямку обґрунтовано свій підхід до травми, описано численні методи та прийоми ефективного подолання наслідків травми та

стресів. Крім вже відомих кризовим фахівцям методів та технік зцілення від травми доцільним є звернення до не таких відомих та загальноживаних, але потенційно ефективних практик. Одним з ресурсних інструментів зцілення та відновлення під час війни розглядаємо лікувальну евритмію (терапевтичну евритмію), яка вже добре зарекомендувала себе в педагогіці та медицині, та, на нашу думку, може бути корисною та ефективною в сфері надання психологічної, зокрема, кризової, допомоги, в травматерапії.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати можливості застосування засобів лікувальної евритмії в кризовій психологічній допомозі та травматерапії; розглянути евритмію як один з інструментів відновлення, зцілення від травми, подолання наслідків тривалого стресу та самопомоги під час війни.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз можливості застосування засобів лікувальної евритмії в кризовій психологічній допомозі та травматерапії; метод інтерв'ю; порівняльний аналіз програми зі зцілення від травми П. Левіна з особливостями лікувальної евритмії.

**Виклад основного матеріалу.** Евритмія виникла на ґрунті антропософського руху (Steiner, 1990), була заснована та розроблялася з 1912 року Р. Штайнером у співпраці з різними фахівцями як сценічне та зцілююче мистецтво (Karnieli, 2016). Евритмія визначається як мистецтво усвідомленого руху, яке охоплює всю людину (Karnieli, 2016). Її засновник Р. Штайнер визначає евритмію як видиму мову, яка є виразом душі, та використовує в якості основного інструменту руки та кисті рук, рухи яких можуть підтримуватися та підсилюватися рухами інших частин тіла (голова, ноги) (Steiner, 1990). Р. Штайнер зазначає, що регулярна евритмічна практика стимулює пластику органів, пластичні сили органів, сприяє покращенню дихання, травлення; завдяки виконанню евритмічних рухів покращується сама людина, її організм стає іншим (Steiner, 1990; Steiner, 2003). Евритмія описана Р.Штайнером та його послідовниками в різних її аспектах: художньому, педагогічному, лікувальному (Steiner, 1990), соціальному (Karnieli, 2016).

Лікувальна евритмія є однією з форм втручання антропософської медицини – різновиду комплементарної медицини, заснованої Р. Штайнером та І. Вегман (Hamre, Witt, Glockmann et al., 2007). У Німеччині з 1976 року антропософська медицина виділена в окремий терапевтичний напрямок, а з 1989 року визнана офіційним напрямом у медицині (Минуле і сьогодення антропософської медицини; Хундхаммер, Боковець, Бородулькіна, Бондаревич, 2022). В Україні антропософська медицина також розвивається вже кілька десятиліть, а евритмія відома переважно завдяки вальдорфській педагогіці, яка офіційно визнана в українському освітньому просторі на державному рівні (Хундхаммер, Боковець, Бородулькіна, Бондаревич, 2022).

Лікувальна евритмія – це лікувальні вправи, що включають когнітивні, емоційні та вольові елементи (Hamre, Witt, Glockmann et al., 2007); вона полягає у перетворенні звуків мови на рухи, які регулюють і гармонізують процеси одужання і, таким чином, сприяють одужанню та відновленню сил (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021). Ключовим аспектом евритмічної терапії, на думку S.L. Oei, A. Thronicke, H. Matthes, F. Schad, є її роль у тренуванні свідомості та самосприйняття, що викликає фізіологічні та терапевтичні ефекти (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021).

V. Berger, M. Bertram, J. Kanitz, K. Pretzer, G. Seifert визначають евритмічну терапію як метод лікування, що використовується в антропософській медицині і при якому пацієнтів навчають вправам, які об'єднують когнітивні, емоційні та вольові елементи. Ці вправи засновані на мовленні; їхнє виконання сприяє звертанню уваги пацієнта на власну інтенціональність (Berger et al., 2015).

За Н.І. Hamre, С.М. Witt, А. Glockmann та ін., терапевтична евритмія призначається лікарями антропософської медицини та надається терапевтами-евритмістами на індивідуальних або невеликих групових сеансах, під час яких пацієнти навчаються виконувати певні рухи руками, ногами або всім тілом. Рухи евритмічної терапії пов'язані з голосними та приголосними звуками, музичними інтервалами або жестами душі (Hamre,

Witt, Glockmann et al., 2007). У кожній вправі евричмічної терапії кілька разів повторюється коротка послідовність рухів тіла та одночасних керованих образів (Edelhäuser et al., 2015).

Як зазначає практикуючий лікувальний евричміст Т.Хундхаммер, евричмія – це осмислені жести і рухи, які мають певне значення. Саме слово «евричмія» має давньогрецьке походження; одне з його значень – це красивий, красивий ритм, красивий жест, красивий рух. Т.Хундхаммер вважає, що жести в лікувальній евричмії простіше, ніж в художній; ці архетипові жести та рухи в своїй сутності можуть навіть зцілити людину, якщо є якісь хвороби. Ці жести допомагають людині залишатися активною та живою. Спостерігаючи за тим, як людина рухається, лікувальний евричміст виявляє її проблеми зі здоров'ям, тому що хвороба певного внутрішнього органу відображується в рухах людини. На думку Т. Хундхаммера, корекція рухів людини засобами лікувальної евричмії сприяє зціленню її внутрішніх органів. Одним із завдань лікувального евричміста в роботі з пацієнтом, є знаходження правильного руху, навчання пацієнта цьому правильному руху та відчуття ефекту (Хундхаммер, Боковець, 2022а; Хундхаммер, Боковець, 2022б).

Евричмічна терапія розглядається F. Edelhäuser, A. Minnerop, B. Trapp, A. Büssing, D. Cysarz як активна інтервенція (Edelhäuser et al., 2015) в антропософській медицині. Вправи евричмічної терапії специфічні для певного медичного показання, симптому чи захворювання (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021). Для кожного пацієнта підбирається один або кілька рухів, в залежності від захворювання пацієнта, його конституції, а також на основі спостережень терапевта-евричміста за патерном рухів пацієнта. Цей вибір базується на базовому наборі принципів, які призначають конкретні рухи евричмічної терапії для конкретних захворювань, конституційних типів і моделей рухів (Hamre, Witt, Glockmann et al., 2007). H.J. Hamre, C.M. Witt, A. Glockmann та ін. зазначають, що евричмічну терапію можна використовувати як монотерапію або в поєднанні з іншими методами

лікування антропософської медицини. Вважається, що терапевтична евритмія має як загальні ефекти (наприклад, поліпшення дихання та постави, посилення м'язового тону, підвищення фізичної життєздатності), так і ефекти, специфічні для захворювання. Кваліфікація лікувального евритміста (терапевта-евритміста) вимагає 6-річне навчання за міжнародною стандартизованою навчальною програмою (Hamre, Witt, Glockmann et al., 2007), складання федерального іспиту та наявність федерального диплому (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021).

В результаті проведених досліджень науковцями описано позитивний ефект лікувальної евритмії при деяких хронічних захворюваннях (Heileurythmie / Eurythmie Therapie International).

H.J. Hamre, C.M. Witt, A. Glockmann та ін. в своєму дослідженні відмічають, що у пацієнтів, які займалися вправами евритмічної терапії, спостерігалось тривале покращення симптомів хронічних захворювань та якості життя. Також автори прийшли до висновку, що лікувальна евритмія може бути корисною для пацієнтів, мотивованих до цієї терапії (Hamre, Witt, Glockmann et al., 2007).

S.L. Oei, A. Thronicke, H. Matthes, F. Schad доведено, що заняття терапевтичною евритмією та іншими формами немедикаментозного втручання підвищують якість життя хворих на рак (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021).

A. Michalsen, M. Jeitler, C.S. Kessler, M. Kröz, A. Büssing в своєму спільному дослідженні порівняли вплив лікувальної евритмії, йоги та стандартної фізіотерапії на хронічний біль в попереку у пацієнтів. Дослідники виявили, що ані йога, ані евритмія не перевершували стандартну фізіотерапію: всі втручання зменшили хронічний біль у попереку та сприяли підвищенню якості життя учасників трьох досліджуваних груп. Проте, в учасників групи, яка займалася евритмією, показники психічного здоров'я виявилися кращими, ніж в двох інших групах (Michalsen et al., 2021).



G.S. Kienle, P.G. Werthmann, B. Grotejohann, S. Voigt-Radloff, R. Huber та ін. при розробці та проведенні спільного дослідження оцінки ефективності застосування терапевтичної евритмії при лікуванні хронічно хворих літніх пацієнтів з підвищеним ризиком падіння керуються тим, що евритмічна терапія тренує баланс, рухливість, концентрацію та сенсорні здібності (Kienle et al., 2020).

Евритмічна терапія може бути корисною не тільки для тих, хто має певні хронічні захворювання, але й позитивно впливає на якість життя, настроїв та самопочуття здорових людей. Так, S.L. Oei, A. Thronicke, H. Matthes, F. Schad, спираючись на дослідження інших науковців, зазначають, що евритмічна терапія має специфічні ефекти у здорових людей, такі як зниження втоми та стресів. На основі аналізу попередніх досліджень автори припускають, що евритмічна терапія може позитивно впливати на вегетативну нервову систему, а поліпшення релаксації може призвести до кращих стратегій подолання стресу, кращого циркадного ритму і, зрештою, поліпшення якості життя. Як зазначають автори, учасники таких досліджень та пацієнти, які практикують евритмічну терапію найчастіше повідомляють про задоволеність такими заняттями. Також виявлено, що лікувальна евритмія, яка застосовувалася дорослими та дітьми протягом кількох десятиліть, не мала будь-яких шкідливих наслідків (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021).

Не випадково G. Seifert, J.-L. Kanitz, K. Pretzer, S. Reulecke, A. Voss та ін. визначають терапевтичну евритмію як антропософську рухову терапію, спрямовану на зниження симптомів втоми та рівня стресу (Seifert et al., 2013).

B. Berger, M. Bertram, J. Kanitz, K. Pretzer, G. Seifert у результаті дослідження впливу лікувальної евритмії на подолання стресу та варіабельність серцевого ритму у здорових людей, визначили, що шеститижневий період виконання вправ лікувальної евритмії може призвести до значного зниження стресу і, відповідно, до підвищення якості життя (Berger et al., 2015). Дослідження ритмів підтвердили, що евритмія має

сильний гармонізуючий вплив на біоритми людини; впливає на глибинні життєві рівні, врівноважуючи людину (Karnieli, 2016).

Одним з прикладів сучасних інструментів з подолання стресів для широкого кола людей, в основі якого лежать вправи лікувальної евритмії, є «Програма з подолання стресів шляхом вправ АБСР» (Activity Based Stress Release), яка була розроблена у Берні (Швейцарія) в 2010 р. доктором медицини, антропософським психотерапевтом Г. Гаасом та лікувальним евритмістом Т. Хундхаммером. Автори поєднали в програмі АБСР евритмічні вправи з повсякденними вправами Р. Штайнера для подолання нервозності (Aktivitätsbasierte Stressbewältigung ABSR). Останні кілька років ця програма проводиться онлайн на кількох мовах. Основна ідея цієї програми полягає в тому, що через усвідомлення власного мислення, почуттів та дій можна змінити своє ставлення до світу і до себе. На думку авторів програми АБСР, комбінація вправ на усвідомленість, евритмічні вправи (виконання голосних звуків «А», «О», «І», «Е», «Ай», «Ау», «У») та спостереження за своєю поведінкою допомагає людям, які страждають від стресу, тривоги, депресії та болю, долати життєві перешкоди (Гаас, 2022; Naas, 2022; Хундхаммер, Боковець, Бородулькіна, Бондаревич, 2022). Вправи курсу АБСР, як зауважує Г. Гаас, враховують негативні стресові реакції (дисоціацію та паніку) та спрямовані на їхнє подолання (підсилення мислення та пам'яті; поєднання мислення, дії та почуттів; свідоме прийняття рішень; внутрішньо (а не зовнішньо) обумовлені реакції та ін.) (Гаас, 2022; Naas, 2022). Протягом останніх кількох років програма АБСР пройшла наукову оцінку в Інституті комплементарної та інтегративної медицини медичного факультету Бернського університету (Швейцарія), отримані результати показали, що в учасників значно підвищується настрій та з'являється відчуття спокою (Дослідницький проект з ефективності АБСР, 2022). З листопада 2021 року українськими науковцями Т. Бородулькіною та І. Бондаревич за підтримки авторів програми АБСР та у співпраці з дослідницькою організацією «Персей» / Perseus Forschungsgesellschaft

(Швейцарія) проводиться дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР (Дослідницький проект з ефективності АБСР, 2022; Бондаревич, Бородулькіна, 2022), яке наразі триває.

Отже, результати численних досліджень ефективності застосування лікувальної евритмії підтверджують її позитивний оздоровчий ефект для пацієнтів з деякими хронічними захворюваннями та для здорових людей. Також вченими доведено, що у більшості випадків, лікувальна евритмія сприяє зниженню стресу та втоми, підвищенню якості життя та загального самопочуття людини.

Аналіз наявних досліджень, переважно зарубіжних вчених, показує, високий інтерес до застосування лікувальної евритмії в медицині, проте увагою вчених залишається неохопленим застосування лікувальної евритмії в травматерапії та кризовій психології, хоча нам відомо, що окремі лікувальні евритмісти працюють засобами терапевтичної евритмії з психологічною травмою і вже накопичений певний практичний досвід в цьому напрямку. Так, наприклад, до програми закритого міжнародного онлайн-курсу для фахівців «Психотерапія в світлі антропософії», що розпочався у 2021р., включено блок евритмічних занять, які веде лікувальний евритміст Marc-Antoine Brodeur. Вправи, які він пропонує учасникам курсу (переважно психологам та психотерапевтам), призначені для роботи з психологічною травмою клієнта та для самодопомоги.

В Україні є фахівці, які працюють на засадах антропософії, в тому числі з учасниками бойових дій (наприклад, БО МБФ «Творча Криївка» (Маслова, 2018)) та іншими жертвами військового конфлікту, є і лікувальні евритмісти та поодинокі антропософські психологи та психотерапевти. Припускаємо, що вони використовують засоби лікувальної евритмії в роботі з жертвами війни, проте їхній досвід поки що не представлений у наукових колах та не доступний для широкої громадськості.

Унікальним і фактично єдиним відкритим для кожного евритмічним проектом, спрямованим на підтримку українців у складні часи війни став

онлайн проект практиків зі Швейцарії Т. Хундхаммера та А. Боковець, який тривав з початку березня до кінця червня 2022 р. Всі проведені заняття залишаються у відкритому доступі для самостійної практики у вигляді двох курсів: «Евритмія для душі» (Евритмія для душі, 2022) та «Евритмія для зміцнення» (Евритмія для зміцнення, 2022).

Крім того, в рамках міжнародної співпраці кафедри психології та педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (в особі Бородулькіної Т.О.) із дослідницькою асоціацією «Персей» (Швейцарія) та представниками онлайн проекту «ЕвритміяДляТебе» (Швейцарія) в червні 2022 р. успішно пройшов цикл відкритих бінарних лекцій від фахівців-практиків зі Швейцарії (Т. Хундхаммер та А. Боковець) про евритмічну терапію та її практичне застосування в кризових обставинах. Лекції відбулися у форматі інтерактивного інтерв'ю і фактично стали першими офіційними україномовними джерелами про можливості застосування вправ з лікувальної евритмії під час війни (Евритмія та її практичне застосування в кризових обставинах, 2022).

Отже, відзначимо, що лікувальна евритмія поки широко не застосовується в кризовій психології та травматерапії як один з інструментів відновлення, зцілення та самопомоги під час війни; її потенціал тільки починає розкриватися завдяки практикам.

Обґрунтування можливості застосування засобів лікувальної евритмії в кризовій психології та травматерапії здійснюється нами на основі аналізу проведених лекцій та інтерв'ю з досвідченими фахівцями зі Швейцарії (Г. Гаас, Т. Хундхаммер), аналізу першоджерел та рефлексії власного практичного досвіду виконання евритмічних вправ протягом останніх кількох років, в тому числі під час війни. Розгляд можливостей застосування лікувальної евритмії при роботі з психічною травмою та наслідками тривалого стресу, спричиненого війною, здійснено нами шляхом загального співставлення засобів лікувальної евритмії з відомою програмою «12 кроків до зцілення від травми», розробленою Peter A. Levin на основі авторського

підходу до зцілення від травми шляхом використання фізичних та ментальних вправ (Levin, 2008).

За Peter A. Levin, травма – це в першу чергу фізіологічне явище; це своєрідна втрата або руйнування нормальних зв'язків із самим собою, власним організмом, сім'єю, друзями, навколишнім світом. Виходячи з цього, він вважає, що успішні методи зцілення від травми мають бути спрямованими на встановлення міцного зв'язку між людиною та її організмом, тоді як методи, які не дають нам можливості встановити порушений зв'язок із власним тілом, не можуть бути по справжньому успішними (Levin, 2008). Як показав попередній огляд, лікувальна евритмія як раз спрямована на встановлення та відновлення зв'язку із власним тілом, що вже дає нам підстави розглядати її як потенційно успішний та ефективний інструмент зцілення від травми, в тому числі, спричиненої військовими подіями. Peter A. Levin вважає, що травма забирає у нас свідомість тіла (Levin, 2008). Відзначимо, що заняття лікувальною евритмією як раз сприяють усвідомленню власного тіла. Як зазначає Т. Хундхаммер, «евритмія допомагає нам приходити до себе», а «тіло допомагає нам бути собою»; «коли ми відчуваємо своє тіло, то ми відчуваємо і себе» (Хундхаммер, Боковець, 2022б).

Погоджуємося із Peter A. Levin у тому, що всі травмуючі нас події пов'язані зі стресом (Levin, 2008), а лікувальна евритмія вже зарекомендувала себе як ефективний інструмент для подолання наслідків стресів. При подоланні стресів, як зауважує Т. Хундхаммер, найголовнішим є досягнення контролю над собою – саме цьому і сприяє виконання евритмічних вправ (Хундхаммер, Боковець, 2022б).

Серед симптомів травми Peter A. Levin виділяє: збудження, спазми, дисоціацію, реакцію уникнення, почуття безпорадності, нездатність активно діяти, заціпеніння (Levin, 2008). Лікувальна евритмія в своєму арсеналі має певні архетипові рухи, вправи, вже розроблені апробовані програми, які спрямовані на подолання кожного з цих симптомів, проте є необхідність в

об'єднанні цих окремих вправ та рухів в систему та окрему спеціалізовану програму зцілення від травми. Наприклад, проходження курсу за програмою АБСР, як вважає один з її авторів Г. Гаас, передбачає подолання більшості з цих симптомів (Гаас, 2022; Haas, 2022).

Одним із розповсюджених прийомів в роботі з травмою є «заземлення». Peter A. Levin розглядає важливим аспектом процесу зцілення – оволодіння вмінням твердо стояти на ногах (Levin, 2008). В багатьох вправах з евримічної терапії це є також ключовим та важливим аспектом. Всі вправи виконуються у вертикальному положенні, сприяють випрямленню людини; в багатьох вправах увага людини спрямовується евримістом шляхом вербальних інтервенцій на відчуття своїх ніг. Наприклад, як зазначає S. Karnieli, у багатьох вправах, в яких руки рухаються вниз, людина може відчутти стійку опору (Karnieli, 2016).

В своїй програмі важливою передумовою зцілення від травми Peter A. Levin розглядає здатність людини усвідомлювати своє тіло та відстежувати власні відчуття (Levin, 2008), а саме на усвідомлення внутрішніх процесів спрямовані вербальні інтервенції лікувального евриміста, які базуються на усвідомленості, що можна відстежити на прикладі будь-яких евримічних занять Т. Хундхаммера (Евримія для душі, 2022; Евримія для зміцнення, 2022).

Крім всього вищезазначеного вважаємо, що надважливим в роботі з будь-якою травмою та кризовим станом є орієнтування та опора фахівця на внутрішнє буття людини, її Духовну складову та екзистенціальні смисли. На нашу думку, саме розвинене Духовне Я людини, її відповідний світогляд, цінності та орієнтири як раз і є основними ресурсами для подолання життєвих криз чи певних життєвих негараздів (Бородулькіна, 2022). Лікувальна евримія базується на антропософії, яка не заперечує духовну та душевну складові людини. Кожна евримічна вправа та рух спрямовані не тільки на відновлення життєвих сил та зміцнення фізичного здоров'я людини, але і на активізацію її душевних сил. Не випадково Т. Хундхаммер

називає евритмію мистецтвом серця, яка концентрується на тому, щоб привести людину до себе (Хундхаммер, Боковець, 2022б). Вважаємо, що лікувальна евритмія звертається до Духовного Я людини.

В лікувальній евритмії насправді ще багато нюансів та особливостей, врахування яких може стати методологічною основою конкретної програми застосування засобів терапевтичної евритмії для подолання наслідків тривалого стресу та зцілення від травми під час війни та після її завершення.

Припускаємо, що певні евритмічні вправи можна застосовувати для негайної стабілізації психічного стану людини, яка переживає гостру реакцію на стрес. На основі грамотного підбору певних евритмічних вправ творчий колектив в складі досвідченого лікувального евритміста, антропософського лікаря та кризового психолога/психотерапевта/травматерапевта може створити «евритмічну аптечку» для надання першої психологічної допомоги. Комплекси евритмічних вправ можуть бути включеними до реабілітаційних програм для військових та членів їхніх сімей, використовуватися в програмах надання психологічної допомоги ВПО та іншим жертвам війни. І, звичайно, будь-яка людина може долучитися до вже існуючих евритмічних програм (наприклад, до проектів Т. Хундхаммера та А. Боковець, які насправді, всі сприяють загальній гармонізації, відновленню життєвих сил та покращенню самопочуття) та під керівництвом кваліфікованих фахівців або самостійно (керуючись розробленими авторами рекомендаціями та відеозаписами) пройти цей шлях відновлення та зцілення засобами лікувальної евритмії.

**Висновки.** В результаті проведеного теоретичного аналізу визначено, що лікувальна евритмія поки широко не застосовується в кризовій психологічній допомозі та травматерапії як один з інструментів відновлення, зцілення та самопомоги під час війни; її потенціал тільки починає розкриватися завдяки практикам. На основі аналізу відкритих лекцій та інтерв'ю з досвідченими фахівцями зі Швейцарії, аналізу першоджерел, рефлексії власного практичного досвіду виконання евритмічних вправ та співставлення широко відомої програми зі зцілення від травми П. Левіна з

особливостями лікувальної евритмії нами обґрунтовано можливості її застосування в кризовій психології та травматерапії. Лікувальну евритмію розглянуто як один з інструментів відновлення, зцілення від травми, подолання наслідків тривалого стресу та самопомоги під час війни. Спрямованість лікувальної евритмії на встановлення та відновлення зв'язку із власним тілом, на досягнення самоконтролю та подолання основних симптомів стресу, актуалізацію Духовного Я людини та ін. дають нам підстави розглядати її як потенційно успішний та ефективний інструмент зцілення від травми та подолання наслідків тривалого стресу, що обумовлені військовими подіями.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальших теоретико-методологічних розвідках в цьому напрямку; підборі (спільно з лікувальним евритмістом) стабілізуючих вправ та формування «евритмічної аптечки» для першої психологічної допомоги; розробці спеціалізованої програми, спрямованої на подолання наслідків тривалого стресу та травми, спричиненої війною, засобами лікувальної евритмії; емпіричній перевірці ефективності цих засобів.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бондаревич, І., & Бородулькіна, Т. (2022). Організація та методичне забезпечення дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР. В.О. Коваль (відп.ред.), *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції. (м.Дніпро, 21 лютого 2022 р.)* (с.6-10). Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. Режим доступу: <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9538>
2. Бородулькіна, Т. (2022). Актуалізація екзистенціальних смислів як форма психологічної інтервенції в кризовій психології. *Психологічні перспективи*. 39, 25-43. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bor>



3. Гаас, Г. (2022). Стрес і програма АБСР – передумови та феномени стресової реакції, забезпечення балансу. Режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_dSLZPEP1J4&t=2155s](https://www.youtube.com/watch?v=_dSLZPEP1J4&t=2155s)
4. Дослідницький проект з ефективності АБСР. (2022). Режим доступу: <https://www.absr.international/research-ukr>
5. Евритмія та її практичне застосування в кризових обставинах. (2022). Режим доступу: <https://dduvs.in.ua/2022/06/29/evrytmiya/>
5. Евритмія для зміцнення. (2022). Режим доступу: <https://www.ukr.eurythmy4you.com/courses/62239->
7. Евритмія для душі. (2022). Режим доступу: <https://www.ukr.eurythmy4you.com/courses/62241->
8. Маслова, В.Ю. (2018). Методичні підоснови та загальні передумови виникнення методики «Творча реабілітація». Л. А. Найдьоновой (ред.). *Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.)* (с.66-74). Київ: Золоті ворота.
9. Минуле і сьогодення антропософської медицини. Режим доступу: <https://wala.in.ua/gid-zdorovya/antroposovskaya-mediczina/>
10. Хундхаммер, Т., Боковець, А., Бородулькіна, Т., & Бондаревич, І. Дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР: підготовчий етап. В.О. Коваль (відп.ред.). *Психологічна допомога особам та групам, що опинились в складних життєвих обставинах [збірник тез Всеукраїнського круглого столу]*. (Дніпро, 1 лютого 2022 р.). (с.52-53). Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Режим доступу: <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9292>
11. Хундхаммер, Т., & Боковець, А. (2022а). Лекція «Що таке евритмія та її можливості при подоланні стресів». 14.06.2022. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=iRMXGUFRfzM>

12. Хундхаммер, Т., & Боковець, А. (2022б). Лекція «Застосування евритмії в кризових ситуаціях». 28.06.2022. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=jlGjE7H2CBw>
13. Aktivitätsbasierte Stressbewältigung ABSR. Stress-bewältigung von innen. URL: <https://www.absr.international/absr-de>
14. Berger, B., Bertram, M., Kanitz, J., Pretzer, K., & Seifert, G. (2015). «Like walking into an empty room»: Effects of eurythmy therapy on stress perception in comparison with a sports intervention from the subjects' perspective - A qualitative study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2015/856107>
15. Edelhäuser, F., Minnerop, A., & Trapp, B. et al. Eurythmy therapy increases specific oscillations of heart rate variability. *BMC Complement Altern Med* 15, 167. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0684-6>
16. Haas, H. Stress und ABSR-Programm – Hintergründe und Phänomene der Stressreaktion, ein Ausgleich mit Übungen. В.О. Коваль (відп.ред.). *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції. (м.Дніпро, 21 лютого 2022 р.)* (с.127-133). Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. Режим доступу: <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9538>
17. Hamre, H.J., Witt, C.M., & Glockmann, A. et al. (2007). Eurythmy therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. *BMC Public Health*. 7, 61. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-61>
18. Heileurythmie / Eurythmie Therapie International. URL: <https://eurythmytherapy-medsektion.net/forschung-und-literatur/wie-forschen-wir>
19. Karnieli, S. (2016). *Gemeinsam bewegen. Eurythmie für Arbeits – und Teamkultur*. Basel : Futurum Verlag.
20. Kienle, G.S., Werthmann, P.G., Grotejohann, B., (...), Voigt-Radloff, S., & Huber, R. (2020). A multi-centre, parallel-group, randomised controlled trial to assess the efficacy and safety of eurythmy therapy and tai chi in comparison with standard care in chronically ill elderly patients with increased risk of falling

(ENTAiER): A trial protocol. *BMC Geriatrics*. 20(1),108.  
<https://doi.org/10.1186/s12877-020-1503-6>

21. Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Boulder, Colorado: Sounds True.

22. Michalsen, A., Jeitler, M., Kessler, C.S., (...), Kröz, M., & Büssing, A. (2021). Yoga, Eurythmy Therapy and Standard Physiotherapy (YES-Trial) for Patients With Chronic Non-specific Low Back Pain: A Three-Armed Randomized Controlled Trial. *Journal of Pain*. 22(10), 1233-1245.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpain.2021.03.154>

23. Oei, S.L., Thronicke, A., Matthes, H., & Schad, F. (2021). Assessment of integrative non-pharmacological interventions and quality of life in breast cancer patients using real-world data. *Breast Cancer*. 28(3), 608-617.  
<https://doi.org/10.1007/s12282-020-01193-x>

24. Seifert, G., Kanitz, J.-L., Pretzer, K., (...), Reulecke, S., & Voss, A. (2013). Improvement of circadian rhythm of heart rate variability by eurythmy therapy training. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*.  
<https://doi.org/10.1155/2013/564340>

25. Steiner, R. (1990). *Eurythmie als sichtbare Sprache*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

26. Steiner, R. (2003). *Heileurythmie*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.