

Бородулькіна Т.О. Стабілізація психічного стану шляхом виконання еврихмічних вправ // Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ. – 2023. – С.41-45.

Бородулькіна Т.О.,
доцент кафедри соціальної роботи та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національний університет «Запорізька політехніка», Україна)

СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШЛЯХОМ ВИКОНАННЯ ЕВРИХМІЧНИХ ВПРАВ

Попередній теоретичний аналіз проблеми застосування лікувальної еврихмії в якості інструменту подолання наслідків стресу та зцілення від травми під час війни показав, що вправи лікувальної еврихмії широко не застосовуються в кризовій психології та травматерапії як один з інструментів стабілізації психічного стану, відновлення, зцілення та самодопомоги під час війни; хоча численні зарубіжні дослідження підтверджують її позитивний оздоровчий ефект для пацієнтів з деякими хронічними захворюваннями та для здорових людей. Спрямованість лікувальної еврихмії на встановлення та відновлення усвідомленого зв'язку із власним тілом, на досягнення самоконтролю та подолання основних симптомів стресу, актуалізацію Духовного Я людини та ін. дали нам підстави розглядати еврихмічні вправи як можливий інструмент стабілізації психічного стану людини [1], тому подальші наукові пошуки було здійснено в цьому напрямку.

В листопаді-грудні 2022 року (у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» / Enzianweg 7, CH 8048 Zurich, Switzerland в рамках Дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної еврихмії в умовах війни») нами започатковано серію невеличких експериментів, спрямованих на

тестування різноманітних вправ (в тому числі евритмічних) для стабілізації психічного стану людини. Серія експериментів проводилася зі студентами-психологами Національного університету «Запорізька політехніка» (1-4 курси) під час проведення занять в рамках таких дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Практикум із загальної психології», «Психодіагностика», «Психологічне консультування». Завдання пропонувалися студентам в гугл-формі: на початку необхідно було оцінити свій психічний стан; потім – переглянути відеозапис з певними вправами та виконати запропоновані вправи в синхронному режимі (середня тривалість відеозаписів – 15 хвилин); після виконання вправ учасникам потрібно було знову оцінити свій психічний стан за відповідними шкалами. Для проведення експерименту було застосовано фрагмент першого евритмічного заняття (перші 16 хвилин) унікального евритмічного онлайн проекту, проведеного на підтримку українців у складні часи війни практиками зі Швейцарії – Т. Хундхаммером та А. Боковець [2].

Для аналізу ефективності евритмічних вправ та оцінки стабілізаційного потенціалу цих вправ нами проаналізовано результати проходження експерименту 35 учасників (середній вік – 18 років; переважна кількість учасників (94%) – дівчата). Для оцінювання змін психічного стану учасників експериментальної групи до (1-й етап) та після (2-й етап) виконання евритмічних вправ застосовано критерій t-Стюдента для парних вибірок. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі SPSS (версія 13).

Результати самооцінювання психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) наведено в табл.1. Учасники експериментальної групи оцінювали свій психічний стан за 20-ма парами протилежних характеристик (між полярними характеристиками була розташована рейтингова шкала від 1 до 7 балів).

Таблиця 1

Результати самооцінювання психічних станів до та після виконання
евритмічних вправ

№ шкали	Полюс шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	Експериментальна група (35 осіб)				Полюс шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		1 етап	2 етап	t	p	
		Середні значення				
1	Самопочуття гарне	2,34	2,14	0,89	0,37	Самопочуття погане
2	Активний	3,40	3,14	0,90	0,37	Пасивний
3	Розсіяний	4,54	5,25	-3,05	0,004	Уважний
4	Радісний	2,97	2,65	1,33	0,18	Сумний
5	Втомлений	3,74	4,68	-2,57	0,01	Відпочивший
6	Безтурботний	3,60	2,51	3,59	0,001	Стурбований
7	Повільний	4,20	4,28	-0,31	0,75	Швидкий
8	Зосереджений	3,17	2,62	2,01	0,05	Відволікаюсь
9	Поганий настрій	5,20	5,57	-1,57	0,12	Гарний настрій
10	Бадьорий	3,71	3,37	0,93	0,35	Млявий
11	Спокійний	2,42	1,91	1,95	0,05	Роздратований
12	Бажання відпочити	3,45	4,00	-1,57	0,12	Бажання працювати
13	Повний сил	3,68	3,20	1,56	0,12	Знесилений
14	Міркувати важко	4,77	5,42	-2,60	0,01	Міркувати легко
15	Незацікавлений	5,48	5,34	0,52	0,60	Зацікавлений
16	Напружений	5,11	5,85	-2,63	0,01	Розслаблений
17	Витривалий	3,97	3,40	1,63	0,11	Стомлений
18	Байдужий	3,60	2,80	3,51	0,001	Схвильований

19	Збуджений	4,42	4,02	1,32	0,19	Сонливий
20	Задоволений	2,97	2,77	0,74	0,46	Незадоволений

Виявлено, що після виконання евримічних вправ учасники експериментальної групи ставали більш уважними ($p=0,004$), відпочившими ($p=0,01$), безтурботними ($0,001$), зосередженими ($p=0,05$), спокійними ($p=0,05$), байдужими ($p=0,001$), розслабленими ($p=0,01$); багато хто міг легше міркувати ($0,01$). Отримані результати свідчать про позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальної групи; не виявлено випадків погіршення психічного стану. Тобто, виконання евримічних вправ сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками.

Крім того учасники експериментальної групи до та після виконання евримічних вправ оцінювали наявність у себе занепокоєння та відчуття стресу за десятибальними шкалами. Виявлено, що до та після експерименту не відбулося суттєвих змін в занепокоєнні ($p=0,14$): і до, і після виконання евримічних вправ учасники оцінювали наявність у себе занепокоєння мінімальними балами. А ось переживання стресу зазнало суттєвих змін та зменшилося після виконання евримічних вправ ($p=0,001$).

Після виконання евримічних вправ пропонувалося також відповісти на деякі запитання. Аналіз відповідей на запитання «Опишіть, будь ласка, в кількох реченнях Ваші враження від виконання вправ» показав, що, в цілому студентам було цікаво виконувати ці вправи, для багатьох вони були чимось новим та незвичним; багато хто відмічав, що став спокійніше, розслабився; а у деяких учасників ці вправи, навпаки, викликали «бадьорість», «прилив сил» та «бажання щось робити». Деякі відмічав нормалізацію дихання та загальну стабілізацію психічного стану. Зазначимо, що не всі учасники експериментальної групи позитивно сприйняли евримічні вправи. Так, деяким не сподобалася повільність цих вправ, розслаблюючий та сонливий ефект від них. Відмітимо, що як раз ці розслаблюючі ефекти професійними лікувальними евримістами вважаються ознаками ефективності виконання евримічних вправ.

Інша справа, що сучасна молодь звикла до більш динамічного темпу життя і сприймає паузи та розслаблення як щось негативне, чого слід уникати.

Отже, проведений експеримент можна вважати успішним; отримані результати підтвердили наше припущення про те, що виконання евричмічних вправ сприяє стабілізації психічного стану людини. Перспективами подальших досліджень вважаємо продовження серії експериментів на подальше тестування ефективності стабілізуючих вправ, зокрема, евричмічних.

Список літератури

1. Бородулькіна Т.О. Лікувальна евричмія 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.

2. Евричмія для зміцнення. (2022). Режим доступу: <https://www.ukr.eurythmy4you.com/courses/62239->