

СЕКЦІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

УДК 159.9

Бородулькіна Т. О.

канд. психол. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

УЯВЛЕННЯ ПРО ЄВРИТМІЮ В УЧАСНИКІВ ГРУПОВОГО ОНЛАЙН КУРСУ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ АБСР

Протягом кількох місяців (січень-квітень) 2022 р. українські вчені (доцентки НУ «Запорізька політехніка» Ірина Бондаревич і Тетяна Бородулькіна) у співпраці з дослідницькою організацією «Персей» (Швейцарія) провели експериментальне дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР. Окремі результати цього комплексного дослідження вже представлено на конференціях різного рівня і наведено в деяких публікаціях І. Бондаревич і Т. Бородулькіної у період з 2022 р. по 2026 р., але ще є цікаві результати за окремими завданнями, які варті уваги.

Базовою основою програми з подолання стресів АБСР, укладеною Теодором Хундхаммером (співавтор курсу, лікувальний євритміст (Швейцарія)) і Гаральдом Гаасом (співавтор курсу, психіатр (Швейцарія) в 2010 році, стало органічне поєднання комплексу євритмічних вправ та вправ на спостереження за власною поведінкою. В одному із завдань дослідження на констатувальному етапі учасникам пропонувався вільний асоціативний експеримент, одним із стимульних слів якого, у зв'язку з тим, що вагомою основою програми курсу був комплекс євритмічних вправ, було слово «євритмія».

Відомо, що євритмія виникла на ґрунті антропософського руху, була заснована та розроблялася з 1912 року Р. Штайнером у співпраці з різними фахівцями як сценічне та зцілююче мистецтво. Євритмія визначається як мистецтво усвідомленого руху, яке охоплює всю людину цілком. Її засновник Р. Штайнер визначає євритмію 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). Р. Штайнер зазначає, що регулярна євритмічна практика стимулює пластику органів, пластичні сили органів, сприяє покращенню дихання, травлення; завдяки виконанню євритмічних рухів покращується сама людина, її організм стає іншим. Євритмія описана Р.Штайнером та його послідовниками в різних її аспектах: художньому, педагогічному, лікувальному, соціальному [1].

Нами проаналізовано 102 асоціації до слова «євритмія», надані 65 особами, які зацікавилися участю в курсі АБСР та в науковому дослідженні.

Серед зацікавлених були переважно жінки (92%); середній вік респондентів – 47,7 років; освіта 91% учасників – вища. Визначено, що 31% учасників (20 осіб) вже проходили курс АБСР раніше. Переважна більшість (86%, 56 осіб) учасників повідомили про те, що знайомі з антропософією. Попередній досвід проходження курсу АБСР і знайомство з антропософією важливо враховувати у зв'язку з наступним психосемантичним аналізом наданих учасниками асоціацій до слова «евритмія», т.я. це є свідченням того, що учасники мають певне базове уявлення про евритмію.

Семантичне ядро слова «евритмія» на основі частотного аналізу наданих асоціацій учасниками дослідження, склали слова: «рух», «життя», «видима мова», «гармонія», «легкість», «радість» та ін. (табл. 1).

Таблиця 1 – Семантичне ядро слова «евритмія» на основі частотного аналізу наданих асоціацій учасниками дослідження

Частотні асоціації	Частота (кількість)	Відсоток від загальної кількості асоціацій
Рух	9	8,82
Життя	5	4,90
Потік /струміння	4	3,92
Легкість	4	3,92
Видима мова	3	2,94
Гармонія	3	2,94
Радість	3	2,94
Любов	2	1,96
Допомога	2	1,96
Танок	2	1,96
Диво	2	1,96

Аналіз всього масиву асоціацій до слова «евритмія» демонструє адекватність розуміння більшістю учасників дослідження слова «евритмія» та її сутнісних характеристик. Велика кількість наданих асоціацій є емоційно забарвленими і відображують суб'єктивне (індивідуальне) розуміння евритмії, а також наявність власного досвіду переживання евритмії респондентами. Для деяких учасників евритмія пов'язана з духовним виміром і досвідом (6% від всіх асоціацій), життєвими (ефірними) силами (4% від всіх асоціацій), зціленням (3% від всіх асоціацій).

Отримані результати можуть бути смисловим орієнтиром для авторів курсу АБСР, лікувальних евритмістів та всіх інших фахівців, які застосовують евритмію як інструмент зцілення від стресу та ін. У зв'язку з тим, що евритмія не є загальнорозповсюдженою, всім відомою і зрозумілою

практикою зцілення (в т.ч. від стресу), фахівцям варто розробляти психоедукаційні повідомлення, враховуючи як сутнісні характеристики евритимії, так і певні її об'єктивні особливості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бородулькіна Т.О. Лікувальна евритимія як інструмент подолання наслідків стресу та зцілення від травми під час війни. Теоретичні та практичні основи соціальної роботи : монографія. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 238-254.