

УДК 159.9

Бородулькіна Т.О.

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

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИКОНАННЯ ЕВРИТМІЧНИХ ВПРАВ НА ЕКЗИСТЕНЦІЙНУ СПОВНЕНІСТЬ УЧАСНИКІВ КУРСУ АБСР

Експериментальне дослідження впливу виконання евритимічних вправ на екзистенційну сповненість здійснено у період з 17 січня по 3 квітня 2022 року в рамках комплексного вивчення ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР, який був проведений Теодором Хундхаммером (один з авторів курсу, лікувальний евритиміст (Швейцарія)) та Анастасією Боковець (студентка базової евритимічної освіти в м. Дорнах, перекладач (Швейцарія, Україна)). Проведення експерименту організовано українськими вченими (Тетяна Бородулькіна та Ірина Бондаревич) у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» (Швейцарія) [1, 2].

Протягом формувального етапу експерименту учасники експериментальної групи виконували евритимічні вправи в двомісячному груповому онлайн курсі з подолання стресів АБСР. В одному із завдань учасникам дослідження пропонувалося до і після формувального етапу експерименту виконати само-оцінювання за «Шкалою екзистенції» (автори: А. Ленгле та К. Орглер) шляхом заповнення гугл-форм. Для аналізу змін досліджуваних показників (екзистенційна сповненість (G); самодистанціювання (SD); самотрансценденція (ST), свобода (F); відповідальність (V); персональність (P); екзистенційність

(Е)) нами проаналізовано результати 21 учасника експериментальної групи (далі – ЕГ), які виконали всі завдання на всіх етапах дослідження (середній вік – 50,42 років; майже всі учасники (95%) – жінки) та 6 учасників контрольної групи (далі – КГ) (середній вік – 45,16 років; всі учасники (100%) – жінки).

Для оцінювання змін досліджуваних показників в ЕГ та КГ на 1-му та 2-му етапах (до та після виконання евристичних вправ учасниками ЕГ) застосовано критерій t-Стюдента для незалежних вибірок (табл.1) та критерій t-Стюдента для парних вибірок (табл.2). Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі PASW Statistics 18. Звичайно, є певні слабкі сторони в цьому дослідженні, зокрема, кількість учасників в обох групах, але розглядаємо його як пілотажне та звернемо увагу на загальні тенденції змін екзистенційної сповненості та її основних характеристик після виконання евристичних вправ.

Таблиця 1 - Оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками ЕГ та КГ на першому (до участі в курсі АБСР) та на другому етапах (після проходження учасниками ЕГ курсу АБСР); із застосуванням критерію t-Стюдента для незалежних вибірок

№	Показ- ники	1 етап				2 етап			
		ЕГ	КГ	t	P Sig.	ЕГ	КГ	t	P Sig.
		Середні зна- чення				Середні зна- чення			
1	G	197,9	199,8	-0,11	0,91	201,4	205,3	-0,23	0,81
2	SD	34,8	33,8	0,41	0,68	34,5	35,3	-0,36	0,72
3	ST	72,6	78,0	0,97	0,36	71,7	71,3	0,08	0,93
4	F	41,9	46,0	-0,73	0,48	43,8	45,1	-0,25	0,81
5	V	48,5	52,0	-0,63	0,54	51,2	53,5	-0,38	0,71
6	P	107,4	101,8	0,84	0,42	106,2	106,6	-0,06	0,95
7	E	90,4	98,0	-0,69	0,50	95,1	98,6	-0,33	0,74

Таблиця 2 - Оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками ЕГ та КГ на першому етапі (до участі в курсі АБСР) та на другому етапі (після проходження учасниками ЕГ курсу АБСР); із застосуванням критерію t-Стюдента для залежних вибірок

№	Показники	ЕГ				КГ			
		1 етап	2 етап	t	P Sig.	1 етап	2 етап	t	P Sig.

		Середні значення				Середні значення			
1	G	197,9	201,4	-1,39	0,17	199,8	205,3	-1,02	0,35
2	SD	34,8	34,5	0,35	0,72	33,8	35,3	-1,51	0,19
3	ST	72,6	71,7	0,72	0,47	68,0	71,3	-1,59	0,17
4	F	41,9	43,8	-1,72	0,10	46,0	45,1	0,40	0,70
5	V	48,5	51,2	-1,98	0,061	52,0	53,5	-0,49	0,63
6	P	107,4	106,2	0,73	0,46	101,8	106,6	-2,51	0,05
7	E	90,4	95,1	-2,41	0,026	98,0	98,6	-0,14	0,89

На основі отриманих результатів не спостерігаються значущі зміни досліджуваних параметрів екзистенційної сповненості в ЕГ у порівнянні з КГ (табл.1). Проте, якщо дивитися на зміни всередині кожної з груп (табл.2), то в ЕГ після виконання есвітмічних вправ збільшуються показники «відповідальність» (V) та «екзистенційність» (E), а в КГ – «персональність» (P).

Показник «V» в ЕГ і в КГ знаходиться на середньому рівні на двох етапах дослідження; що є нормальним і відображує дійсно відповідальне ставлення учасників ЕГ та КГ до участі в дослідженні. Зазначимо, що учасників ЕГ та КГ груп було значно більше на початку експерименту, але, на жаль, не всі виконали всі вимоги і завдання; не всі дійшли до завершення експерименту, в т.ч. із-за розгортання повномасштабної війни в Україні). Збільшення показника «V» в ЕГ дійсно відображує здатність доводити до кінця рішення, прийняті на основі особистісних цінностей (одним з таких рішень є рішення «виконати всі зобов'язання в експериментальному дослідженні»).

Показник «E» (за інтерпретацією авторів методики) вимірює здатність рішуче і відповідально йти в світ, включатися у життя. Збільшення цього показника в учасників ЕГ відповідає спрямованості курсу АБСР і є одним із значущих ефектів після його проходження.

Збільшення показника «P» (відкритість по відношенню до світу і по відношенню до самого себе) у представників КГ можна пояснити тим, що ці учасники, хоч і не були задіяні в двомісячному курсі АБСР, проте займалися іншими активностями, які сприяли розвитку цієї характеристики, про що свідчать їхні письмові самозвіти на завершуючому скринінгу.

В цілому, як загальний показник екзистенційної сповненості (G), так і всі її прояви (показники SD, ST, F, V, P, E) в учасників ЕГ та КГ виражені на середньому рівні, що є цілком нормальним (за інтерпретацією методики) і свідчить про достатню усвідомленість свого життя, зрілість і більш-менш гармонійні стосунки із собою і світом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бородулькіна Т.О. Вплив виконання евримічних вправ на полезалежність/полenezалежність сприймання людини (результати експериментального дослідження) / Т.О. Бородулькіна // Тиждень науки-2024. Факультет соціальних наук. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 15–19 квітня 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол. : Вадим ШАЛОМЕЄВ (відпов. ред.) Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 225 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана. – С. 10-12

2. Бородулькіна Т. Особливості впливу на психічний стан людини виконання евримічних вправ (результати експериментальних досліджень) / Т. Бородулькіна // Психологічні перспективи. – 2023. – №41. – С. 25-40. – Режим доступу: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-bor>