

Бондаревич Ірина

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри філософії Національного
університету «Запорізька політехніка»

Бородулькіна Тетяна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПОВОГО ОНЛАЙН
КУРСУ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ АБСР**

Особливість сучасного часу-простору філософи визначають терміном «постмодерн». Головними його ознаками є високі швидкості, плинність подій, превалювання ситуацій множинного вибору і тотальна невизначеність. Все це безпосередньо впливає на стан буття людини, внаслідок чого формується феномен «розпорошеної» особистості – такої, що дезорганізована і дезорієнтована, не встигає відреагувати зміни, які настають її [1]. Фактично це є ті стани, які психологи визначають стресовими і констатують їх тотальну розповсюдженість не тільки в спільнотах, де рівень життя є недостатньо високим, а й серед доволі забезпечених громадян.

Проблема розпорошеності та завдання інтеграції особистісного буття можуть бути вирішені в різні способи. Одним з них є практика евритмії. Цікаво, що сам термін «евритмія» зустрічаємо ще в давньогрецькій естетиці. У піфагорійців його значення виринає зі смислового поля таких понять як «рух», «ритм», «краса», «музична гармонія», «пропорція», «колір», «становлення». А отже, йдеться про динамічну, ритмічну організацію, співрозмірність, що унаочнюється. Автори програми з подолання стресів АБСР – лікувальний евритміст Теодор Хундхаммер і доктор медицини Гаральд Гаас (Швейцарія) – в її основі дотримуються принципу динамічної соорганізації елементів, що є фундаментальним принципом організації Всесвіту.

Базовою основою програми з подолання стресів АБСР, укладеною Теодором Хундхаммером і Гаральдом Гаасом в 2010 році, стало органічне поєднання комплексу евритмічних вправ та вправ на спостереження за власною поведінкою. З того часу

програма з подолання стресів АБСР продовжувала вдосконалюватись, почалися дослідження її ефективності.

В листопаді 2021 року українськими вченими у співпраці з дослідницькою організацією «Персей» (Швейцарія) [3, 4] розпочалося дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР [4], очільниками якого з української сторони стали Тетяна Бородулькіна та Ірина Бондаревич; до дослідницької команди також входять автор програми Теодор Хундхаммер та Анастасія Боковець (Швейцарія).

Важливими віхами першого, підготовчого етапу дослідження стало узгодження методичних і технічних завдань, а також визначення робочої концепції дослідження, розробка процедури та підбір діагностичного інструментарію [3].

До участі в груповому онлайн курсі з подолання стресів АБСР запрошувалися всі бажаючі через сайт курсу АБСР та соціальні мережі. Участь у дослідницькому проекті була повністю добровільною та анонімною. При реєстрації саме на дослідницький формат участі в груповому курсі АБСР потенційні учасники давали письмову згоду, підтверджуючи добровільність свого бажання взяти участь у такому експериментальному дослідженні. Перед першим етапом дослідження було проведено вебінар, на якому учасники курсу АБСР отримали відеоінструкцію щодо виконання запропонованих завдань. Також учасникам дослідження повідомлялося про те, що результати дослідження будуть використані в узагальненому вигляді виключно в наукових цілях та для подальшого вдосконалення програми з подолання стресів АБСР. Учасникам дослідження пропонувалося протягом тижня (з 17 по 23 січня 2022 року) виконати всі завдання шляхом заповнення google-форм, розташованих на спеціально створеному для дослідження сайті. Після виконання завдань, які складали зміст констатувального етапу дослідження, учасникам було надано доступ до двомісячного групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР.

Методичне забезпечення дослідження ефективності групового онлайн курсу АБСР на концептуально-діагностичному етапі (січень 2022р.) дослідно-експериментальної роботи наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Методичне забезпечення дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР на концептуально-діагностичному етапі

Параметр, який досліджується	Показники	Методи і методики дослідження
Самопочуття	<ul style="list-style-type: none"> – психологічна стійкість до екстремальних умов, стресостійкість (високий, середній, низький рівень); – адаптованість (достатня, задовільна, дезадаптація); – виснаження психоенергетичних ресурсів (психофізична втома); – порушення волі; – емоційна нестійкість; – вегетативна нестійкість; – порушення сну; – тривога та страхи; – дезадаптація (схильність до залежності). 	Симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах» (автори А. Волков, Н. Водопьянова)
Актуальний психічний стан	ступінь виразності психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги, комфортності (високий, середній, низький)	Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (методика Н.Курганського)
	психомоторний тонус; емоційні стани	Графічна методика «Малюнок людини»
	форми вітальності	Опитувальник «Мій психічний стан» (Т. Бородулькіна)
Актуальний емоційний стан	<ul style="list-style-type: none"> – градус емоційного включення в повсякденне життя; – «робоча» палітра емоцій. 	Опитувальник «Мої відчуття, мої стани, мої уявлення» (Бондаревич І.)
Психічна напруга, рівень стресу	<ul style="list-style-type: none"> – інтегральний показник психічної напруги; – рівень стресу (високий, середній, низький). 	Шкала психологічного стресу PSM25 Лемура – Тесьє – Філліона (Lemur – Tessier – Fillion)

Здатність долати несприятливі обставини та протистояти їм	<ul style="list-style-type: none"> – здатність долати несприятливі обставини та протистояти ним; – особистісні резерви; – захисні механізми особистості. 	Графічна проективна методика «Людина під дощем» (А. Абрамс, А. Ємчин)
Індивідуальні особливості внутрішньої організації пізнавальних процесів (когнітивний стиль)	полезалежність – полenezалежність сприйняття (індекс)	Тест «Включені фігури» Готтшальдта
Екзистенціальна виконаність	<ul style="list-style-type: none"> – самодистанцювання (здатність створення внутрішнього вільного простору); – самотрансценденція (здатність відчувати цінності (ясність у почуттях); – свобода (впевненість у рішеннях); – відповідальність; – персональність (ступінь розкриття Буття-Person: наскільки людина відкрито сприймає світ та себе саму); – екзистенційність (здатність рішуче та відповідально йти у світ, включатися у життя); – персональна екзистенція (G-показник (G-WERT)). 	Шкала екзистенції (Existenzskala) А. Ленгле та К. Орглер
Уявлення про здоров'я та окремі психічні стани людини	сміслові ядра та психосемантичний простір слів-стимулів: «Здоров'я», «Здорова людина», «Нездорова людина», «Стрес», «Гармонія», «Внутрішня рівновага», «Хвороба»	Анкетування; спрямований асоціативний експеримент на множинні асоціації
Психосемантичні особливості уявлень про себе, власне життя, оточуючий світ	сміслові ядра та психосемантичний простір слів-стимулів: «Я», «Моє тіло», «Моя душа», «Життя», «Людина», «Руки», «Духовне Я», «Повсякденне Я», «Оточуючий світ», «Духовний розвиток», «Всесвіт», «Минуле», «Теперішнє», «Майбутнє»	Спрямований асоціативний експеримент на множинні асоціації
Актуальне уявлення про евритмію	сміслові ядра та психосемантичний простір слова-стимула «Евритмія»	Спрямований асоціативний експеримент на множинні асоціації

Відчуття цілісності з оточуючим світом	<ul style="list-style-type: none"> – щільність присутності в оточуючому світі; – ступінь взаємовпливу людини і світу; – рівень своїх можливостей в світі. 	Опитувальник «Мої відчуття, мої стани, мої уявлення» (Бондаревич І.)
Горизонти уявлення про здоров'я	<ul style="list-style-type: none"> – наявність горизонту «Здоров'я Планети»; – наявність горизонту «Здоров'я оточуючого середовища»; – наявність горизонту «Здоров'я людини». 	Опитувальник «Мої відчуття, мої стани, мої уявлення» (Бондаревич І.)

Після проведення констатувально-діагностичного етапу дослідження заплановано: формувальний етап дослідження (23 січня – 31 березня 2022 р.), який передбачає проведення групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР для учасників дослідження, та узагальнювальний етап (квітень – серпень 2022 р.), на якому буде здійснено контрольну діагностику з учасниками дослідження; обробку та інтерпретацію отриманих результатів; формування звітних матеріалів.

Бібліографічні посилання:

1. Бондаревич І.М. Духовна цілісність особистості: дійсність і перспектива: монографія. Запоріжжя, 2008. 162 с.
2. Подолання стресів шляхом вправ АБСР (офіційний сайт програми). URL: <https://ru.eurythmy4you.com/absr>
3. Хундхаммер Т., Боковець А., Бородулькіна Т., Бондаревич І. Дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР: підготовчий етап. Психологічна допомога особам та групам, що опинились в складних життєвих обставинах [збірник тез Всеукраїнського круглого столу]. Відп. ред. Коваль В.О. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2022. С. 52-53.
4. Forschungsfeld ABSR Stressbewältigung Basiskurs. URL: <https://www.perseus-forschung.org/forschung>