

Хундхаммер Теодор

сертифікований лікувальний евритміст,
власна лікувально-евритмічна практика
Bewegte Worte у м. Берн та м. Біль (Швейцарія),
дослідницька асоціація "Персей" (Швейцарія),
засновник і керівник онлайн проекту
www.eurythmy4you.com

Боковець Анастасія

кандидат філологічних наук,
студентка базової лікувально-евритмічної
освіти м. Дорнах (Швейцарія), співробітник
онлайн проекту www.eurythmy4you.com

Бородулькіна Тетяна

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

Бондаревич Ірина

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

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПОВОГО ОНЛАЙН КУРСУ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ АБСР: ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Програма з подолання стресів шляхом вправ АБСР (Activity Based Stress Release) була розроблена у 2010 р. доктором медицини Гаральдом Гаасом та евритмістом Теодором Хундхаммером у Берні (Швейцарія), випробувана на практиці та продовжує досліджуватися вченими. Основна ідея програми АБСР полягає в тому, що через усвідомлення власного мислення, почуттів та дій можна змінити своє ставлення до світу і до себе. Вона поєднує в собі вправи на усвідомленість, фізичні (евритмічні) вправи та спостереження за своєю поведінкою. На думку авторів програми АБСР, саме така комбінація вправ допомагає людям, які страждають від стресу, тривоги, депресії та болю, долати життєві перешкоди. Одним із завдань програми АБСР можна вважати встановлення міцного зв'язку між людиною та її організмом, а це, на думку відомого спеціаліста по роботі з травмою та стресом П. Левіна, є ознакою успішного методу зцілення від травми.

У процесі створення програми АБСР автори спиралися на ідеї антропософської медицини, розробленої Р. Штайнером та І. Вегман. У Німеччині з 1976 року антропософська медицина виділена в окремий терапевтичний напрямок, а з 1989 року визнана офіційним напрямом у медицині [2]. В Україні антропософська медицина також розвивається вже кілька десятиліть.

Основою програми АБСР є евритмічні вправи. Евритмія відома в Україні завдяки вальдорфській педагогіці, яка є на сьогодні однією з розповсюджених у всьому світі альтернативних освітніх систем. Офіційно апробація вальдорфської педагогіки в нашій країні почалась в 2001 році – з моменту відкриття узагальноючого науково-методичного експерименту всеукраїнського рівня «Розвиток вальдорфської педагогіки в Україні» (Наказ МОН України № 363 від 06.05.2001), який дав українським Вальдорфським школам та ініціативам правову основу [5, 6]. У результаті успішного завершення цього експерименту педагогічна система «Вальдорфська школа» була рекомендована до впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах України (Наказ МОН України № 1044 від 15.09.2014), що значно розширило можливості відкриття в українських школах класів, що працюють за вальдорфською методикою. У вальдорфському навчальному плані є специфічний та обов'язковий для вальдорфської педагогіки предмет – евритмія (мистецтво руху; музика й мова, виражені в рухах тіла; «видима мова»), дуже важливий для здорового розвитку дитини. У дисертаційному дослідженні С. Гозак встановлено «виражений

позитивний адаптогенний вплив на організм молодших школярів уроків евритмії (що проявляється в зменшенні у дітей динамічного тремору в 2,8 разів ($p \leq 0,05$) на фоні збереження рівня розумової працездатності)» [1, с. 18]. Це – приклад українського дослідження, яке здійснювалось в освітній сфері і було спрямоване на перевірку впливу уроків евритмії на організм людини (зокрема, дитини). Наукові дослідження впливу евритмії на психічний стан дорослої психічно здорової людини, зокрема дослідження ефективності групового онлайн курсу АБСР, важливим компонентом якого є саме евритмічні вправи, для Українського наукового простору є новими.

Протягом останніх двох років (2019-2021 рр.) програма АБСР пройшла наукову оцінку університету Берна (Швейцарія), отримані результати оприлюднено в наукових колах [3, 4].

Актуальність подібних наукових досліджень саме в Україні зумовлюється транзитивністю українського суспільства, бойовими діями, які тривають протягом останніх восьми років, ситуацією гібридної війни тощо. Ці фактори спричиняють підвищення психоемоційної напруги населення, стресові розлади та ін. Отже, дослідження ефективності курсу з подолання стресів АБСР є наразі актуальними та мають практичну цінність. Результати дослідження будуть цікавими як науковцям, так і практикам, які можуть застосовувати цю програму в якості інструменту з подолання стресів та рекомендувати її своїм клієнтам для саморегуляції. Перспективним напрямком використання результатів дослідження є адаптація програми АБСР для роботи з працівниками екстрених служб, військовими тощо.

У листопаді 2021 року розпочалася підготовка до проведення відповідного дослідження українськими вченими у співпраці з дослідницькою організацією «Персей» (Швейцарія), предметним полем зацікавленості якої є організація науково-практичних досліджень потенціалу антропософських методів саморегуляції. Очільниками дослідження антистресового потенціалу групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР з української сторони є Тетяна Бородулькіна та Ірина Бондаревич; до дослідницької команди також входять автор програми Теодор Хундхаммер та Анастасія Боковець. Метою дослідження є виявлення потенціалу програми з подолання стресів АБСР. Дослідницькою командою було затверджено план науково-дослідної роботи за такими етапами: 1) підготовчий організаційний етап (листопад 2021 р. – січень 2022р.): координаційні зустрічі робочої групи дослідження; вирішення організаційних питань стосовно проведення дослідження; визначення робочої концепції дослідження; розробка процедури та підбір діагностичного інструментарію для дослідження в експериментальних та контрольних групах та ін.; 2) констатувально-діагностичний етап (січень 2022 р.): проведення констатувального діагностичного дослідження з учасниками експерименту; 3) формувальний етап (23 січня – 31 березня 2022 р.): проведення групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР для учасників дослідження; обробка та інтерпретація результатів констатувально-діагностичного етапу дослідження; 4) узагальнювальний етап (квітень – серпень 2022 р.): здійснення контрольної діагностики з учасниками дослідження; обробка та інтерпретація отриманих результатів; формування звітних матеріалів.

Бібліографічні посилання:

1. Гозак С.В. Гігієнічна оцінка впровадження вальдорфської педагогічної технології в загальноосвітніх навчальних закладах України: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. мед. наук: спец. 14.02.01 «Гігієна». Київ, 2006. 20 с.
2. Минуле і сьогодення антропософської медицини. URL: <https://wala.in.ua/ru/gid-zdorovya/antroposovskaya-mediczina/>
3. Результати досліджень ефективності програми АБСР. URL: <https://www.eurythmy4you-de.com/forschung>
4. Результати досліджень ефективності програми АБСР. URL: <https://www.eurythmy4you-en.com/research>
5. Удод О.А. Вальдорфська педагогіка в контексті сучасних освітніх викликів. Міжнародна науково-практична конференція. Вальдорфська педагогіка в контексті сучасних освітніх викликів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 21 жовтня 2014 року, Київ. Мін-во освіти і науки України, НПУ імені М.П.Драгоманова, ІАО, АБІУ. Запоріжжя: Дике Поле, 2015. С. 6-7.
6. Цех М. Самоідентифікація та громадянська відповідальність як мета вальдорфської педагогіки: попередні результати узагальнюючого науково-методичного експерименту всеукраїнського рівня «Розвиток вальдорфської педагогіки в Україні» (наказ МОН №363 від 06.05.2001). Вальдорфська педагогіка в контексті сучасних освітніх викликів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 21 жовтня 2014 року, Київ. Мін-во освіти і науки України, НПУ імені М.П.Драгоманова, ІАО, АБІУ. Запоріжжя: Дике Поле, 2015. С. 9-33.