

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ ВИКОНАННЯ ЄВРИТМІЧНИХ ВПРАВ (РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ)

**Бородулькіна Тетяна**

Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна

[borodulkina.tatyana@gmail.com](mailto:borodulkina.tatyana@gmail.com),

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7793-0412>

**Мета.** На основі аналізу результатів трьох експериментальних досліджень ефективності євритмічних вправ описати особливості їхнього впливу на психічний стан людини.

**Методи.** Експеримент; самооцінювання психічних станів; модифікована версія методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним); частотний аналіз; критерій t-Стюдента для парних вибірок; критерій t-Стюдента для незалежних вибірок, фокус-групи.

**Результати.** Результати численних зарубіжних досліджень ефективності застосування лікувальної євритмії підтверджують її позитивний оздоровчий ефект для пацієнтів з деякими хронічними захворюваннями та для здорових людей. Зарубіжними вченими доведено, що у більшості випадків, лікувальна євритмія сприяє зниженню стресу та втоми, підвищенню якості життя та загального самопочуття людини. Отримані автором статті результати у всіх трьох проведених експериментальних дослідженнях свідчать про позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальних груп; зовсім не виявлено випадків погіршення психічного стану після виконання євритмічних вправ. Результати Експерименту 2 повністю відтворилися в Експерименті 3 (збільшення показників уважності, зосередженості, спокою, байдужості, безтурботності, розслабленості, міркування, учасники відчували себе більш відпочившими). Ефект від виконання євритмічних вправ в Експерименті 3 був більш значущим – з 20 пропонованих для самооцінювання шкал по 15 шкалам після виконання євритмічних вправ було виявлено позитивні зміни.

**Висновки.** Виконання євритмічних вправ у всіх трьох експериментальних дослідженнях сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками; зовсім не було виявлено погіршення психічного стану в учасників. Отримані результати дають нам можливість вважати проведені експерименти успішними. Наше припущення про те, що виконання євритмічних вправ може сприяти покращенню та

стабілізації психічного стану людини, підтвердилося. Перспективами подальших досліджень вважаємо продовження серії експериментів на тестування ефективності різних стабілізуючих вправ, зокрема, евритмічних.

**Ключові слова:** стабілізація психічного стану, стабілізаційні вправи, експеримент, техніки подолання стресу, лікувальна евритмія, кризова допомога, травма війни.

**Tetiana Borodulkina. Features of the influence of the performance of eurhythmic exercises on the mental state of a person (the results of the experimental research).**

**Purpose.** Based on the analysis of the results of three experimental studies of the effectiveness of the eurythmic exercises, describe the features of their impact on the mental state of a person.

**Methods.** Experiment; self-assessment of mental states; a modified version of the methodology for assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort (according to L. Kurganskyi and T. Nemchyn); frequency analysis; t-Student test for paired samples; t-Student's test for independent samples, focus groups.

**Results.** The results of numerous foreign studies on the effectiveness of therapeutic eurythmy confirm its positive health-improving effect for patients with some chronic diseases and for healthy people. Foreign scientists have proven that in most cases, therapeutic eurythmy helps to reduce stress and fatigue, increase the quality of life and general well-being of a person. The results obtained by the author of the article in all three conducted experimental studies testify to the positive dynamics of the mental states of the participants of the experimental groups; no cases of deterioration of the mental state after performing eurythmic exercises were found. The results of Experiment 2 were fully reproduced in Experiment 3 (increase in indicators of attentiveness, concentration, calmness, indifference, carelessness, relaxation, reasoning, participants felt more rested). The effect of performing eurythmic exercises in Experiment 3 was more significant - out of 20 scales proposed for self-assessment, positive changes were found in 15 scales after performing eurythmic exercises.

**Conclusions.** Performing eurythmic exercises in all three experimental studies contributed to the improvement of the mental state of the participants according to many important characteristics; no deterioration of the mental state was detected at all. The obtained results give us the opportunity to consider the conducted experiments successful. Our assumption that performing eurythmic exercises can help improve and stabilize a person's mental state has been confirmed. We consider the continuation of a series of experiments to test the effectiveness of various stabilizing exercises, in particular, eurythmic ones, as prospects for further research.

**Keywords:** stabilization of the mental state, stabilization exercises, experiment, techniques for overcoming stress, therapeutic eurythmy, crisis assistance, war trauma.

**Вступ.** Війна в Україні негативно впливає не тільки на психічний стан військовослужбовців, але здійснює негативний вплив на психічне здоров'я та самопочуття цивільного населення, яке знаходиться в напрузі та стресі із-за тривалої небезпеки для життя у зв'язку з регулярною непередбачуваною загрозою ракетних обстрілів, окупацією частини територій України, невизначеністю майбутнього, іншими негараздами та жахами війни. В професійному соціально-психологічному середовищі актуальним є пошук ефективних практик стабілізації та зцілення від наслідків тривалого стресу. Одним з ресурсних інструментів зцілення від травми та відновлення під час війни розглядаємо лікувальну евритмію (терапевтичну евритмію), яка може бути корисною та ефективною в сфері надання психологічної, зокрема, кризової, допомоги (Бородулькіна, 2022), а також використовуватися для самопомоги.

Розглядаючи евритмічні вправи як один з можливих засобів стабілізації психіки, зазначимо, що під стабілізацією в цьому випадку ми спираємося не на всі значення цього слова, а, перш за все, на ті, що пов'язані зі зміцненням, укріпленням психіки. Розуміння стабілізації як забезпечення сталості, незмінності (Що таке стабілізація..., 2023; Стабілізація..., 2023) психічних станів людини є недоречним у випадку евритмічних вправ (припускаємо, що це стосується й інших практичних інструментів та методів антропософської медицини та психотерапії, наприклад, малювання форм), бо очікуваний ефект від застосування цього методу як раз зворотний – приведення в рух внутрішнього простору людини, а не досягання сталості, застигності та нерухливості психічних станів.

Як зазначає Бессел ван дер Колк, «травма – це не лише подія, яка залишається в минулому, а й відбиток, який вона залишає на нашій свідомості, нашому мозку і тілі» (Колк, 2023: 35). Пітер Левін характеризує травму як своєрідну «втрату або руйнування нормальних зв'язків – із самим собою, з власним організмом, з власною сім'єю, з іншими людьми та з оточуючим світом» (Levin, 2008: 18). Зазначимо, що лікувальна евритмія як раз спрямована на відновлення усвідомлених зв'язків із самим собою та власним тілом, задіює всю людину цілком – і свідомість, і тіло. Засновник евритмії Р. Штайнер вважає, що регулярна евритмічна практика стимулює пластику органів, пластичні сили органів, сприяє покращенню дихання, травлення; завдяки виконанню евритмічних рухів

покращується сама людина, її організм стає іншим (Steiner, 1990; Steiner, 2003). Як зазначають Hamre, Witt, Glockmann et al., лікувальна евритмія – це лікувальні вправи, що включають когнітивні, емоційні та вольові елементи (Hamre, Witt, Glockmann et al., 2007). Ключовим аспектом евритмічної терапії, на думку S.L. Oei, A. Thronicke, H. Matthes, F. Schad, є її роль у тренуванні свідомості та самосприйняття, що викликає фізіологічні та терапевтичні ефекти (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021). Як зазначає Т.Хундхаммер, практикуючий лікувальний евритміст зі Швейцарії, евритмія – це осмислені жести і рухи, які мають певне значення; корекція рухів людини засобами лікувальної евритмії сприяє зціленню її внутрішніх органів. Одним із завдань лікувального евритміста в роботі з пацієнтом, є знаходження правильного руху, навчання пацієнта цьому правильному руху та відчуття ефекту від нього (Хундхаммер, Боковець, 2022а; Хундхаммер, Боковець, 2022б). Виконання евритмічних вправ допомагає людині відчути себе в своєму тілі. «Нам потрібне наше тіло – і ми потрібні нашому тілу...<...>. Якщо тіло відчуває себе добре – я відчуваю себе добре. <...>. Якщо тіло розслаблене, то я краще відчуваю себе в ньому», – зазначає Т.Хундхаммер в своїй лекції про прості рухи, які зміцнюють внутрішні сили і дарують відчуття безпеки (Хундхаммер, 2023).

Виходячи з наведених характеристик лікувальної евритмії, а також враховуючи власний практичний досвід виконання евритмічних вправ, припускаємо, що в ній реалізуються два підходи до терапії травматичного стресу, описані Бессел ван дер Колком, – регуляція «згори донизу» та «знизу догори». На думку вченого, регуляція «згори донизу» передбачає зміцнення контролю «сторожової вежі» (медіальна префронтальна кора мозку, лобові частки) над тілесними відчуттями; в цьому випадку можуть використовуватися медитації усвідомлення та йога. Регуляція «знизу догори», як вважає Бессел ван дер Колк, передбачає «зміну налаштувань» автономної нервової системи, на яку ми можемо впливати за допомогою дихання, рухів або доторків (Колк, 2023: 95-97). Так, під час виконання евритмічних вправ звертається увага на дихання, виконуються певні рухи (регуляція «знизу догори»), після яких є рефлексивні паузи, спрямовані на усвідомлення тілесних відчуттів (регуляція «згори донизу»).

Результати численних зарубіжних досліджень ефективності

застосування лікувальної евритмії підтверджують її позитивний оздоровчий ефект для пацієнтів з деякими хронічними захворюваннями та для здорових людей. Також вченими доведено, що у більшості випадків, лікувальна евритмія сприяє зниженню стресу та втоми, підвищенню якості життя та загального самопочуття людини (Бородулькіна, 2022).

**Мета та завдання статті.** На основі аналізу результатів проведених нами трьох експериментальних досліджень ефективності евритмічних вправ описати особливості їхнього впливу на психічний стан людини.

**Методи та процедура дослідження.** Для дослідження впливу виконання евритмічних вправ на психічний стан людини було проаналізовано результати трьох експериментальних досліджень (далі: Експеримент 1, Експеримент 2, Експеримент 3), в кожному з яких учасникам пропонувалося до та після виконання евритмічних вправ оцінити свій психічний стан шляхом заповнення гугл-форм. В кожному випадку учасники експериментальних груп виконували різні евритмічні вправи, різної тривалості та змісту. В цій статті наведено результати самооцінювання психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним). Учасники експериментальних досліджень оцінювали свій психічний стан за 20-ма парами протилежних характеристик (між полярними характеристиками була розташована рейтингова шкала від 1 до 7 балів). Для оцінювання змін психічного стану учасників експериментальних груп до (1-й етап) та після (2-й етап) виконання евритмічних вправ застосовано критерій t-Стюдента для парних вибірок. Для оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками експериментальної та контрольної груп в Експерименті 1 на першому етапі (до участі в курсі АБСР) та на другому етапі (після проходження курсу АБСР) нами застосовано критерій t-Стюдента для незалежних вибірок. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі PASW Statistics 18. Є певні слабкі сторони в кожному з цих експериментів, але розглядаємо ці експериментальні дослідження як пілотажні та звертаємо увагу на загальні та спільні тенденції змін психічного стану учасників після виконання евритмічних вправ.

Експеримент 1 проведено у період з 17 січня по 3 квітня 2022 року в рамках дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР, організованого українськими вченими (Тетяна Бородулькіна та Ірина Бондаревич) у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» (Швейцарія). Учасники Експерименту 1 виконували евримічні вправи в двомісячному груповому онлайн курсі з подолання стресів АБСР, що складало зміст формульованого етапу відповідного дослідження (Бондаревич & Бородулькіна, 2022; Дослідницький проект з ефективності АБСР, 2022; Хундхаммер, Боковець, Бородулькіна, Бондаревич, 2022).). Для аналізу змін показників психічного стану нами проаналізовано результати 26 учасників експериментальної групи, які виконали всі завдання на всіх етапах дослідження (середній вік – 49,7 років; майже всі учасники (96%) – жінки) та 6 учасників контрольної групи (середній вік – 46,1 років; всі учасники (100%) – жінки).

Експеримент 2 проведено нами в листопаді-грудні 2022 року (у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» / Föhrenweg 3, 2560, Nidau, Schweiz в рамках дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної евримії в умовах війни») 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 учасникам в онлайн форматі (в гугл-формі): спочатку необхідно було оцінити свій психічний стан; потім – переглянути відеозапис з евримічними вправами та виконати запропоновані вправи в синхронному режимі; після виконання вправ учасникам потрібно було знову оцінити свій психічний стан за відповідними шкалами. Для проведення Експерименту 2 було застосовано фрагмент першого евримічного заняття (перші 16 хвилин) унікального евримічного онлайн проекту, проведеного на підтримку українців у складні часи війни практиками зі Швейцарії – Т. Хундхаммером та А. Боковець (Евримія для зміцнення, 2022). Для аналізу ефективності евримічних вправ та оцінки стабілізаційного потенціалу цих вправ нами проаналізовано результати проходження експерименту 35 учасників (середній вік – 18 років; переважна кількість учасників (94%) – дівчата).

Експеримент 3 проведено в травні 2023 року (у співпраці з

Дослідницькою асоціацією «Персей» / «Персей» / Föhrenweg 3, 2560, Nidau, Schweiz в рамках дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної евритмії в умовах війни») зі студентами-психологами Національного університету «Запорізька політехніка» (1-і курси бакалаврату та магістратури) під час проведення занять в рамках таких дисциплін: «Психодіагностика», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях». Завдання було аналогічним завданню Експерименту 2, проте пропонувався вже інший комплекс евритмічних вправ. Для проведення Експерименту 3 було застосовано відеозапис евритмічного заняття «Еволюційний ряд-1. Evolutionary Row-1» загальною тривалістю 29 хвилин унікального евритмічного онлайн проекту, проведеного на підтримку українців у складні часи війни практиками зі Швейцарії – Т. Хундхаммером та А. Боковець (Еволюційний ряд-1, 2022). Для аналізу ефективності евритмічних вправ та оцінки стабілізаційного потенціалу цих вправ нами проаналізовано зміни психічних станів у результаті проходження експерименту 23 учасників (середній вік – 24,8 років; переважна кількість учасників (87%) – жіночої статі).

В Експериментах 2 та 3 після виконання учасниками завдань нами було проведено на платформі ZOOM фокус-групи для обговорення загальних вражень учасників від виконання пропонованих вправ та можливостей застосування цих вправ для стабілізації психічних станів.

**Обговорення результатів.** Розглянемо отримані результати в кожному з проведених експериментів.

Результати самооцінювання учасників Експерименту 1 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.

На першому етапі, тобто до проходження курсу АБСР, відмінностей між психічними станами в учасників експериментальної та контрольної груп не було виявлено. Після проходження курсу АБСР показники деяких психічних станів учасників експериментальної групи значно відрізнялися від аналогічних показників учасників контрольної групи. Так, після проходження курсу АБСР учасники експериментальної групи були більш повільними, ніж учасники контрольної групи ( $p=0,031$ ) та більше відчували бажання відпочити ( $p=0,016$ ). Отримані результати можна

пояснити ефектом від виконання евристичних вправ, які як раз і спрямовані на уповільнення людини та її врівноваження.

*Таблиця 1*

**Оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками експериментальної та контрольної груп на першому етапі (до участі в курсі АБСР) та на другому етапі (після проходження курсу АБСР); із застосуванням критерію t-Ст'юдента для незалежних вибірок**

№ шкали	Полнос шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	1 етап				2 етап				Полнос шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		ЕГ	КГ	t	p	ЕГ	КГ	t	P	
1	Самопочуття гарне	2,80	2,83	-0,35	0,97	3,11	2,33	1,16	0,25	Самопочуття погане
2	Активний	3,19	2,83	0,42	0,67	2,76	2,16	1,05	0,29	Пасивний
3	Розсіяний	4,92	4,83	0,12	0,90	4,65	5,50	-1,35	0,18	Уважний
4	Радісний	3,38	2,83	0,93	0,35	3,61	2,50	1,91	0,065	Сумний
5	Втомлений	3,57	4,50	-1,06	0,29	3,73	4,50	-0,98	0,33	Відпочивший
6	Безтурботний	5,00	4,83	0,23	0,81	5,07	4,66	0,66	0,50	Стурбований
7	<b>Повільний</b>	3,84	4,50	-0,93	0,35	<b>3,69</b>	<b>5,16</b>	<b>-2,25</b>	<b>0,031</b>	Швидкий
8	Зосереджений	3,53	3,00	0,72	0,47	3,76	3,00	1,02	0,31	Відволікаюсь
9	Поганий настрої	5,15	5,50	-0,65	0,51	4,96	5,33	-0,55	0,58	Гарний настрої
10	Бадьорий	3,84	3,00	1,26	0,21	3,73	2,83	1,56	0,12	Млявий
11	Спокійний	3,00	3,33	-0,47	0,64	2,65	3,83	-1,58	0,12	Роздратований
12	<b>Бажання відпочити</b>	3,50	3,83	-0,42	0,67	<b>3,65</b>	<b>5,33</b>	<b>-2,55</b>	<b>0,016</b>	Бажання працювати
13	Повний сил	4,38	3,33	1,52	0,13	3,88	3,00	1,29	0,20	Знесилений
14	Міркувати важко	4,38	5,50	-1,53	0,13	4,15	5,00	-1,22	0,22	Міркувати легко
15	Незацікавлений	5,23	5,66	-0,87	0,38	4,69	5,83	-1,83	0,076	Зацікавлений
16	Напружений	3,57	4,16	-0,84	0,40	3,80	3,66	0,23	0,81	Розслаблений
17	Витривалий	4,19	3,66	0,71	0,48	3,38	3,16	0,28	0,77	Стомлений
18	Байдужий	4,38	4,83	-1,08	0,28	4,50	4,83	-1,57	0,57	Схвильований
19	Збуджений	4,00	3,16	1,50	0,14	4,38	4,00	0,68	0,49	Сонливий
20	Задоволений	3,30	2,66	0,97	0,33	3,15	4,00	-1,17	0,24	Незадоволений

Бажання відпочити, більш виражене в учасників експериментальної групи після проходження курсу АБСР, можна вважати цілком природнім та закономірним, адже активна щоденна та/або щотижнева робота протягом восьми тижнів на курсі АБСР потребувала з боку учасників курсу певних свідомих зусиль та регулярної праці.



Таблиця 2

Додаткове оцінювання змін досліджуваних параметрів окремо для учасників експериментальної та контрольної груп до (1-й етап) та після (2-й етап) проходження курсу АБСР; із застосуванням критерію t-Стюдента для парних вибірок

№ шкали	Полюс шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	ЕГ				КГ				Полюс шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		1 етап	2 етап	t	P Sig.	1 етап	2 етап	t	P Sig.	
1	Самопочуття гарне	2,80	3,11	-0,82	0,42	2,83	2,33	0,69	0,51	Самопочуття погане
2	Активний	3,19	2,76	1,21	0,23	2,83	2,16	2,00	0,10	Пасивний
3	Розсіяний	4,92	4,65	0,79	0,47	4,83	5,50	-2,0	0,10	Уважний
4	Радісний	3,38	3,61	-0,73	0,47	2,83	2,50	1,00	0,36	Сумний
5	Втомлений	3,57	3,73	-0,42	0,67	4,50	4,50	0,00	1,00	Відпочивший
6	Безтурботний	5,00	5,07	-0,28	0,77	4,83	4,66	0,54	0,61	Стурбований
7	Повільний	3,84	3,69	0,55	0,58	4,50	5,16	-1,58	0,17	Швидкий
8	Зосереджений	3,53	3,76	-0,75	0,45	3,00	3,00	0,00	1,00	Відволікаюсь
9	Поганий настрій	5,15	4,96	0,66	0,51	5,50	5,33	0,54	0,61	Гарний настрій
10	Бадьорий	3,84	3,73	0,39	0,69	3,00	2,83	0,54	0,61	Млявий
11	Спокійний	3,00	2,65	1,27	0,21	3,33	3,83	-0,88	0,41	Роздратований
12	Бажання відпочити	3,50	3,65	-0,36	0,71	3,83	5,33	-1,96	0,10	Бажання працювати
13	Повний сил	4,38	3,88	1,35	0,18	3,33	3,00	0,79	0,46	Знесилений
14	Міркувати важко	4,38	4,15	0,70	0,49	5,50	5,00	2,23	0,076	Міркувати легко
15	<b>Незацікавлений</b>	<b>5,23</b>	<b>4,69</b>	<b>2,33</b>	<b>0,028</b>	5,66	5,83	-0,41	0,69	Зацікавлений
16	Напружений	3,57	3,80	-0,72	0,47	4,16	3,66	1,46	0,20	Розслаблений
17	<b>Витривалий</b>	<b>4,19</b>	<b>3,38</b>	<b>2,17</b>	<b>0,040</b>	3,66	3,16	1,00	0,36	Стомлений
18	Байдужий	4,38	4,50	-0,47	0,64	4,83	4,83	0,00	1,00	Схвильований
19	Збуджений	4,00	4,38	-1,26	0,21	3,16	4,00	-1,11	0,31	Сонливий
20	Задоволений	3,30	3,15	0,45	0,65	2,66	4,00	-1,75	0,14	Незадоволений

Виявлено, що після проходження групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР учасники експериментальної групи стали більш незацікавленими ( $p=0,028$ ) та витривалими ( $p=0,04$ ). Припускаємо, що зменшення зацікавленості учасників експериментальної групи після проходження курсу АБСР можна пояснити завершенням участі в експериментальному дослідженні. Отримані результати свідчать про деяку позитивну динаміку окремих психічних станів учасників експериментальної групи; не виявлено випадків погіршення психічного стану в учасників експериментальної

групи після проходження групового онлайн курсу АБСР.

Результати самооцінювання учасників Експерименту 2 психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) наведено в табл.3.

*Таблиця 3*

**Результати самооцінювання психічних станів до та після виконання евричмічних вправ (Експеримент 2); із застосуванням критерію t-Стюдента для парних вибірок**

№ 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	<b>5,25</b>	-3,05	<b>0,004</b>	<b>Уважний</b>
4	Радісний	2,97	2,65	1,33	0,18	Сумний
5	Втомлений	3,74	<b>4,68</b>	-2,57	<b>0,01</b>	<b>Відпочивший</b>
6	<b>Безтурботний</b>	3,60	<b>2,51</b>	3,59	<b>0,001</b>	Стурбований
7	Повільний	4,20	4,28	-0,31	0,75	Швидкий
8	<b>Зосереджений</b>	3,17	<b>2,62</b>	2,01	<b>0,05</b>	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	<b>Спокійний</b>	2,42	<b>1,91</b>	1,95	<b>0,05</b>	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	<b>5,42</b>	-2,60	<b>0,01</b>	<b>Міркувати легко</b>
15	Незацікавлений	5,48	5,34	0,52	0,60	Зацікавлений
16	Напружений	5,11	<b>5,85</b>	-2,63	<b>0,01</b>	<b>Розслаблений</b>
17	Витривалий	3,97	3,40	1,63	0,11	Стомлений
18	<b>Байдужий</b>	3,60	<b>2,80</b>	3,51	<b>0,001</b>	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 евричмічних 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 переважно позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальної групи; не виявлено випадків погіршення психічного стану. Тобто, виконання евричмічних вправ в

Експерименті 2 сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками.

Після виконання евричмічних вправ учасникам 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 зазначив, що став спокійніше, розслабився; а у деяких учасників ці вправи, навпаки, викликали «бадьорість», «прилив сил» та «бажання щось робити». Дехто констатував нормалізацію дихання та загальну стабілізацію психічного стану. Зазначимо, що не всі учасники цієї експериментальної групи позитивно сприйняли евричмічні вправи. Так, деяким не сподобалася повільність цих вправ, розслаблюючий та сонливий ефект від них. Відмітимо, що як раз ці розслаблюючі ефекти професійними лікувальними евричмістами вважаються ознаками ефективності виконання евричмічних вправ. Інша справа, що сучасній молоді притаманний більш динамічний темп життя, тому молоді люди схильні сприймати паузи та розслаблення як щось негативне, чого слід уникати.

Результати самооцінювання психічних станів учасників Експерименту 3 за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) наведено в табл.4.

Виявлено, що після виконання евричмічних вправ у учасників цієї експериментальної групи підвищилися показники самопочуття ( $p=0,010$ ), зосередженості ( $p=0,015$ ), витривалості ( $p=0,002$ ), задоволеності ( $p=0,000$ ), зацікавленості ( $p=0,007$ ); учасники відчували себе більш уважними ( $p=0,010$ ), радісними ( $p=0,014$ ), відпочившими ( $p=0,003$ ), безтурботними ( $p=0,000$ ), спокійними ( $0,001$ ), розслабленими ( $p=0,002$ ), повними сил ( $p=0,001$ ). Також збільшився показник байдужості за шкалою «байдужий-схвильований» ( $p=0,007$ ) – припускаємо, що в даному випадку «байдужість», враховуючи результати по аналогічним шкалам, можна прирівняти до спокійного стану. Також багато хто з учасників після проходження евричмічних вправ протягом майже 30 хвилин, відмітив, що стало легше міркувати ( $0,013$ ), покращився настрій ( $0,001$ ).

Таблиця 4

**Результати самооцінювання психічних станів до та після виконання  
евритмічних вправ (Експеримент 3); із застосуванням критерію t-  
Стьюдента для парних вибірок**

№ шкали	Полюс шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	Експериментальна група (23 особи)				Полюс шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		1 етап	2 етап	t	p	
		Середні значення				
1	<b>Самопочуття гарне</b>	3,43	<b>2,56</b>	2,80	<b>0,010</b>	Самопочуття погане
2	Активний	4,08	3,95	0,26	0,79	Пасивний
3	Розсіяний	3,30	<b>4,56</b>	-2,80	<b>0,010</b>	<b>Уважний</b>
4	<b>Радісний</b>	4,08	<b>3,13</b>	2,67	<b>0,014</b>	Сумний
5	Втомлений	3,26	<b>4,43</b>	-3,37	<b>0,003</b>	<b>Відпочивший</b>
6	<b>Безтурботний</b>	4,60	<b>3,08</b>	5,29	<b>0,000</b>	Стурбований
7	Повільний	3,91	3,47	0,91	0,369	Швидкий
8	<b>Зосереджений</b>	4,39	<b>3,43</b>	2,63	<b>0,015</b>	Відволікаюсь
9	Поганий настрій	4,04	<b>5,17</b>	-3,64	<b>0,001</b>	<b>Гарний настрій</b>
10	Бадьорий	4,30	3,86	1,02	0,318	Млявий
11	<b>Спокійний</b>	3,52	<b>2,30</b>	3,66	<b>0,001</b>	Роздратований
12	Бажання відпочити	2,73	3,21	-1,14	0,263	Бажання працювати
13	<b>Повний сил</b>	4,60	<b>3,39</b>	3,66	<b>0,001</b>	Знесилений
14	Міркувати важко	3,65	<b>4,65</b>	-2,68	<b>0,013</b>	<b>Міркувати легко</b>
15	Незацікавлений	4,13	<b>5,00</b>	-2,99	<b>0,007</b>	<b>Зацікавлений</b>
16	Напружений	4,13	<b>5,47</b>	-3,54	<b>0,002</b>	<b>Розслаблений</b>
17	<b>Витривалий</b>	4,73	<b>3,60</b>	3,57	<b>0,002</b>	Стомлений
18	<b>Байдужий</b>	3,91	<b>2,91</b>	2,95	<b>0,007</b>	Схвильований
19	Збуджений	4,91	4,60	0,62	0,53	Сонливий
20	<b>Задоволений</b>	4,21	<b>2,91</b>	4,48	<b>0,000</b>	Незадоволений

Після виконання евртимічних вправ учасникам пропонувалося також відповісти на деякі запитання та описати власні враження від виконання вправ. Крім того на платформі ZOOM нами було проведено фокус-групи з метою обговорення загальних вражень учасників від виконання пропонованих вправ та можливостей застосування цих вправ для стабілізації психічних станів. Аналіз отриманих як усних, так і письмових відповідей показав, що, в цілому у студентів були позитивні враження від виконаних вправ (74%), багато хто відмітив, що вправи заспокоїли їх та сприяли психічному врівноваженню (*«дуже цікаві вправи, дуже заспокоюють та врівноважують стан, відчувається прилив сил, покращення настрою та гармонія з собою»; «мені сподобалось, я відчуваю себе більш комфортно та стабільно, ніж перед виконанням»; «я більше концентрувалася на своєму тілі, ніби краще його почала відчувати»;*

*«вправи сподобались, після їх виконання відчула не тільки спокій, але ще й легкість та життєрадісність»;* *«надихаючи вправи, бо побудовані на асоціації з природою – вільним повітрям течією води теплим сонцем та ростком життя»;* *«сподобалось, особливо, коли пропонують відчутти хвилі, воду, енергію, яку береш знизу та розповсюджуєш всюди, немов би поливаєш та пророщуєш квітку всередині»*). В окремих учасників Експерименту 3 виконання евричмічних вправ не викликало резонансу, бо здалося їм занадто повільним. Дехто відмітив, що це було їхнє друге знайомство з подібними вправами, яке на цей раз було для них більш сприйнятливим (*«враження позитивні; раніше я більш скептично ставилася до подібних вправ, але зараз почала займатися йогою і отримую задоволення від подібних вправ»*).

Якщо співставити результати всіх цих трьох невеличких експериментів, то зазначимо, що отримані результати у всіх трьох випадках свідчать переважно про позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальних груп; зовсім не виявлено випадків погіршення психічного стану після виконання евричмічних вправ.

Відмітимо, що результати Експерименту 1 менше всього співпадають з результатами Експериментів 2 та 3. Це можна пояснити, по-перше, обтяжуючими обставинами для повноцінного проведення та завершення Експерименту 1, пов'язаними з новою хвилею військової агресії в Україні, по-друге, віком учасників (в Експерименті 1 учасники були зрілого віку, а в Експериментах 2 та 3 – переважно студентська молодь), по-третє, організацією самого експериментального дослідження та наявністю значних часових відстаней між першим самооцінюванням, участю в курсі АБСР та підсумовуючим самооцінюванням. Також припускаємо, що під час другого самооцінювання на психічний стан учасників більше вплинула ситуація з війною в Україні, ніж виконання евричмічних вправ, увага була спрямована вже не на оцінку результативності двомісячного курсу АБСР, а на ситуацію війни та свій психічний стан у зв'язку з цим.

Результати Експерименту 2 повністю відтворилися в Експерименті 3 (збільшення показників уважності, зосередженості, спокою, байдужості, безтурботності, розслабленості, міркування, учасники відчували себе більш відпочившими). Ефект від виконання

евритмічних вправ в Експерименті 3 був більш значущим – з 20 пропорованих для самооцінювання шкал по 15 шкалам після виконання евритмічних вправ було виявлено позитивні зміни (тоді як в Експерименті 2 позитивні зміни було виявлено по 8 шкалам методики). Покращення ефекту від виконання евритмічних вправ в Експерименті 3, у порівнянні з Експериментом 2, може бути пов'язане з більшою тривалістю комплексу евритмічних вправ, які пропонувалися для виконання, а також з тим, що для більшості учасників евритмічні вправи були вже знайомими на основі попереднього досвіду участі в Експерименті 2, тобто вони вже їх не сприймали як щось нове та незрозуміле.

**Висновки і перспективи.** Отже, виконання евритмічних вправ у всіх трьох проведених нами експериментальних дослідженнях сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками; зовсім не було виявлено погіршення психічного стану. Отримані результати дають нам можливість вважати проведені експерименти успішними. Наше припущення про те, що виконання евритмічних вправ може сприяти покращенню та стабілізації психічного стану людини, підтвердилося. Перспективами подальших досліджень вважаємо продовження серії експериментів на тестування ефективності різних стабілізуючих вправ, зокрема, евритмічних.

**Подяки.** Дослідження реалізовано у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» / Föhrenweg 3 2560 Nidau Schweiz в рамках дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної евритмії в умовах війни».

#### Література

1. Бондаревич, І., & Бородулькіна, Т. (2022). Організація та методичне забезпечення дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції. (м.Дніпро, 21 лютого 2022 р.), 6-10. <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9538>
2. Бородулькіна, Т.О. (2022). Лікувальна евритмія як інструмент подолання наслідків стресу та зцілення від травми під час війни. *Теоретичні та практичні основи соціальної роботи : монографія*. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». 238-254.
3. Дослідницький проект з ефективності АБСР. (2022). <https://www.absr.international/research-ukr>
4. Еволюційний ряд-1. Evolutionary Row-1. (2022). [https://www.youtube.com/watch?v=4K8\\_DU6qDDs](https://www.youtube.com/watch?v=4K8_DU6qDDs)
5. Евритмія для зміцнення. (2022). <https://www.ukr.eurythmy4you.com/courses/62239->

6. Kolk, van der B. (2023). *Tiło vede lik. Yak lyshyti psixotravmy v minulomu*. Харків: Віват.
7. СТАБІЛІЗАЦІЯ – Академічний тлумачний словник української мови. (б. д.). Академічний тлумачний словник української мови. <http://sum.in.ua/s/stabilizacija>
8. Що таке СТАБІЛІЗАЦІЯ - Словник іншомовних слів Мельничука - Словники - Словопедія. (б. д.). У Словники - Словопедія. <http://slovopedia.org.ua/42/53409/290354.html>
9. Хундхаммер, Т., Боковець, А., Бородулькіна, Т., Бондаревич, І. (2022). 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]. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 52-53.
10. Хундхаммер, Т., & Боковець, А. (2022a). Лекція «Що таке евритмія та її можливості при подоланні стресів». 14.06.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=iRMXGUFRfzM>
11. Хундхаммер, Т., & Боковець, А. (2022б). Лекція «Застосування евритмії в кризових ситуаціях». 28.06.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=jlgjE7H2CBw>
12. Хундхаммер, Т. (2023). Лекція «Прості рухи, які зміцнюють внутрішні сили і дарують відчуття безпеки. Приклади, вправи, обговорення». 22.05.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=KdM9X-7rNFc&t=27s>
13. Hamre, H.J., Witt, C.M., & Glockmann, A. et al. (2007). Eurythmy therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. *BMC Public Health*. 7, 61. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-61>
14. Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Boulder, Colorado: Sounds True.
15. Oei, S.L., Thronicke, A., Matthes, H., & Schad, F. (2021). Assessment of integrative non-pharmacological interventions and quality of life in breast cancer patients using real-world data. *Breast Cancer*. 28(3), 608-617. <https://doi.org/10.1007/s12282-020-01193-x>
16. Steiner, R. (1990). *Eurythmie als sichtbare Sprache*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.
17. Steiner, R. (2003). *Heileurythmie*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

## References

1. Bondarevych, I., & Boroduljkina, T. (2022). *Orghanizacija ta metodychne zabezpechennja doslidzhennja efektyvnosti ghrupovogho onlajn kursu z podolannja stresiv ABSR*. [Organization and methodical support of the study of the effectiveness of the group online course on overcoming the stress of ABSR]. *Aktualjni problemy ekstremalnoji ta kryzovoji psykholohiji : zbirnyk tez Mizhnarodnoji naukovo-praktychnoji konferenciji*. (m.Dnipro, 21 ljutogho 2022 r.). 6-10). <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9538> [in Ukrainian].
2. Boroduljkina, T.O. (2022). Likovalna evrytmiia yak instrument podolannia naslidkiv stresu ta ztsilennia vid travmy pid chas viiny. [Therapeutic eurhythm as a tool for overcoming the consequences of stress and healing from trauma during war]. *Teoretychni ta praktychni osnovy sotsialnoi roboty – Theoretical and practical foundations of social work*. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhnikha». 238-254. [in Ukrainian].
3. *Doslidnyckyj proekt z efektyvnosti ABSR. [Research project on the effectiveness of ABSR]*. (2022). <https://www.absr.international/research-ukr> [in Ukrainian].
4. *Evoliutsiinyi riad-1. [Evolutionary Row-1]*. (2022). [https://www.youtube.com/watch?v=4K8\\_DU6qDDs](https://www.youtube.com/watch?v=4K8_DU6qDDs). [in Ukrainian].
5. *Evrytmija dlja zmicnennja. [Eurythmia for strengthening]*. (2022). URL: <https://www.ukr.eurythmy4you.com/courses/62239-> [in Ukrainian].
6. Kolk, van der B. (2023). *Tiło vede lik. Yak lyshyti psykhotravmy v minulomu [The body heals. How to leave psychological trauma in the past]*. Kharkiv: Vivat. [in Ukrainian].

7. *STABILIZATsIIa – Akademichniy tlumachnyi slovnyk ukrainskoi movy. (b. d.). Akademichniy tlumachnyi slovnyk ukrainskoi movy [STABILIZATION – Academic explanatory dictionary of the Ukrainian language].* <http://sum.in.ua/s/stabilizacija> [in Ukrainian].

8. *Shcho take STABILIZATsIIa - Slovnyk inshomovnykh sliv Melnychuka - Slovnyky - Slovopediia. [What is STABILIZATION - Melnychuk's dictionary of foreign words]. (b. d.). U Slovnyky - Slovopediia.* <http://slovopedia.org.ua/42/53409/290354.html> [in Ukrainian].

9. Khundkhammer, T., Bokovecj, A., Boroduljkina, T., & Bondarevych, I. *Doslidzhennja efektyvnosti ghrupovogho onlajn kursu z podolannja stresiv ABSR: pidghotovchyj etap. [Study of the effectiveness of a group online course on coping with stress in the ABSR: preparatory stage]. Psykholohichna dopomogha osobam ta ghrupam, shho opynylys v skladnykh zhyttjevykh obstavynakh [zbirnyk tez Vseukrajinsjkogho krughlogho stolu]. (Dnipro, 1 ljutogho 2022 r.). 52-53.* <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9292> [in Ukrainian].

10. Khundkhammer, T., & Bokovecj, A. (2022a). *Lekcija «Shho take evrytmija ta jiji mozhlyvosti pry podolanni stresiv». 14.06.2022. [Lecture "What is eurythmy and its possibilities in overcoming stress"].* <https://www.youtube.com/watch?v=iRMXGUFrfzM> [in Ukrainian].

11. Khundkhammer, T., & Bokovecj, A. (2022b). *Lekcija «Zastosuvannja evrytmiji v kryzovykh sytuacijakh». [Lecture "Application of eurythmy in crisis situations"]. 28.06.2022.* <https://www.youtube.com/watch?v=jlgjE7H2CBw> [in Ukrainian].

12. Khundkhammer, T. (2023). *Lektsiia «Prosti rukhy, yaki zmitsniuiut vnutrishni syly i daruiut vidchuttia bezpeky. Pryklady, vpravy, obhovorennia». [Lecture "Simple movements that strengthen internal forces and give a sense of security. Examples, exercises, discussion"]. 22.05.2023.* <https://www.youtube.com/watch?v=KdM9X-7rNFc&t=27s> [in Ukrainian].

13. Hamre, H.J., Witt, C.M., & Glockmann, A. et al. (2007). *Eurythmy therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. BMC Public Health. 7, 61.* <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-61>

14. Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body.* Boulder, Colorado: Sounds True.

15. Oei, S.L., Thronicke, A., Matthes, H., & Schad, F. (2021). *Assessment of integrative non-pharmacological interventions and quality of life in breast cancer patients using real-world data. Breast Cancer. 28(3), 608-617.* <https://doi.org/10.1007/s12282-020-01193-x>

16. Steiner, R. (1990). *Eurythmie als sichtbare Sprache.* Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

17. Steiner, R. (2003). *Heileurythmie.* Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

Received: 29.04.2023

Accepted: 20.05.2023