

УДК 159.972:355(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.1.2>**Максим КУЛАКЕВИЧ**слухач Інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України
ORCID: 0009-0002-1486-2819

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ «КОЛОДИ» В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В контексті психологічних викликів сьогодення, а саме травматизації комбатантів внаслідок участі в російсько-українській війні, тілесно-орієнтовані методи є важливим та дієвим напрямком психологічного відновлення українських воїнів. Використовуючи ці методики в поєднанні з різноманітними психотехніками, військовослужбовці не лише долають емоційний стрес завдяки фізичній активності, а й відновлюють гармонію між тілесною та душевною складовою організму, підтримують психічну стійкість, швидше адаптуються до екстремальних умов служби.

Стаття спрямована на презентацію широкому науковому колу авторської методики тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» (Шевченко В. Г.).

У дослідженні здійснено аналіз наукових джерел щодо психологічної допомоги з використанням тілесно-орієнтованих підходів, систематизовані та узагальнені психологічні дані з проблеми дослідження, а також здійснений синтез цієї інформації для кращого розуміння сучасних теоретичних аспектів щодо обґрунтування доцільності використання методики «Колоди» у комплексному психологічному відновленні військовослужбовців – учасників бойових дій, що пережили бойовий стрес.

Методика тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» як комплекс базових вправ з постійно ускладнюючими завданнями була продекодована в межах пілотних проєктів медико – психологічної реабілітації Міністерства оборони України (2018 рік), які охопили близько 700 військовиків – учасників бойових дій.

Військовослужбовець, після участі в тренінгу з використанням методики «Колоди» зазнає позитивних змін у сприйнятті та подоланні стресу, отримує нові знання та навички з психологічної саморегуляції та покращить якість сну, відновить рівновагу в психофізіологічному стані, знизить рівень тривожності, напруги та втоми, зміцнить свої внутрішні ресурси та покращить загальне самопочуття.

Встановлено, що окрім тілесно-орієнтованого ефекту методика «Колоди» містить як профілактичний, так і терапевтичний ефекти у подоланні наслідків стресу.

Ключові слова: стрес, саморегуляція, заземлення, психологічна реабілітація, психотехніка, ефективність.

Maksym Kulakevich. USE OF THE BODY-ORIENTED THERAPY “LOGS” METHOD IN THE PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF MILITARY SERVANTS

In the context of today's psychological challenges, namely the traumatization of combatants as a result of participation in the Russian-Ukrainian war, body-oriented methods are an important and effective direction for the psychological recovery of Ukrainian soldiers. Using these methods in combination with various psychotechniques, servicemen not only overcome emotional stress through physical activity, but also restore harmony between the physical and mental components of the body, maintain mental stability, and adapt to extreme service conditions more quickly.

The article is aimed at presenting to a wide scientific circle the author's method of body-oriented therapy “Logs” (Shevchenko V. G.).

In the study, an analysis of scientific sources on psychological assistance using body-oriented approaches, systematized and generalized psychological data on the research problem, and a synthesis of this information were carried out for a better understanding of modern theoretical aspects regarding the justification of the feasibility of using the “Logs” method in the complex psychological recovery of military personnel. – participants in hostilities who experienced combat stress.

The method of body-oriented therapy “Logs” as a complex of basic exercises with constantly complicating tasks was decoded within the framework of pilot projects of medical and psychological rehabilitation of the Ministry of Defense of Ukraine (2018), which covered about 700 war veterans – participants in hostilities.

A military serviceman, after participating in training using the “Logs” method, will experience positive changes in the perception and overcoming of stress, will gain new knowledge and skills in psychological self-regulation and will improve the quality of sleep, restore balance in the psychophysiological state, reduce the level of anxiety, tension and fatigue, strengthen his internal resources and will improve general well-being.

It has been established that, in addition to the body-oriented effect, the “Logs” technique contains both preventive and therapeutic effects in overcoming the consequences of stress.

Key words: stress, self-regulation, grounding, psychological rehabilitation, psychotechnics, efficiency.

Постановка проблеми. Розглядаючи актуальні події, які пов'язані з російсько-українською війною, стає очевидним, що українське суспільство зазнає значної психологічної травматизації. Після участі у бойових діях військовослужбовці та ветерани мають нагальну

потребу у відновленні психічного здоров'я. Система психологічного забезпечення Збройних сил України вимагає постійного удосконалення, щоб забезпечити належну допомогу комбатантам та їхнім родинам. Експерти у галузі психологічного відновлення постійно

шукають нові підходи для покращення психічного стану військових, які пережили стресові ситуації [6].

На особливу увагу заслуговують методи тілесно-орієнтованої терапії та пошуки нових психотехнік, оскільки вони можуть допомогти у вирішенні психологічних проблем, що виникають у військових. Участь у бойових діях може призвести до розвитку тривожних та депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Використання тілесно-орієнтованих психотехнік спрямоване на розслаблення, відновлення рухової активності та зниження рівня стресу через фізичну активність [3].

Методи тілесно-орієнтованої терапії в психологічному відновленні військових сприяють більш ефективній адаптації до стресових ситуацій та підвищують стійкість до негативних впливів, зумовлених участю у бойових діях. Застосування цих методик в комплексі з іншими заходами психологічного відновлення забезпечує більш ефективну адаптацію до стресових ситуацій [8].

Метою статті є презентація широкому науковому товариству вітчизняних та зарубіжних психологів – практиків авторської методики тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» та досвід її використання в процесі психологічного відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій. Дослідження спрямоване на впровадження методики «Колоди» в профілактичний та терапевтичний процес комплексного психологічного відновлення військовослужбовців, що пережили бойовий стрес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тілесні психотехніки охоплюють різноманітні методи і підходи, та спрямовані на поліпшення психічного стану та адаптацію особистості до стресових ситуацій. Ці методи допомагають розкрити і розв'язати конфлікти між фізичним і психічним станом людини, сприяючи їй гармонійному функціонуванню, регуляції стресу та покращення психологічного стану.

Основна ідея цих методів полягає в тому, що стрес має вплив на тіло, і тілесні реакції можуть бути виявлені в різноманітних фізичних проявах. Такі практики спрямовані на зменшення напруги та покращення усвідомлення тілесних відчуттів [11].

В сучасній науковій літературі визначають більше десяти основних напрямків «роботи з тілом». Це одна із найсучасніших течій в прикладній психології, яка має змогу збагатити військову психологію ефективними тілесними психотехніками відновлення психічного здоров'я [10].

Важливим аспектом тілесних психотехнік є можливість терапевтичного впливу «в обхід свідомості». Тому ці техніки є такими необхідними в комплексі психологічного відновлення комбатантів [7]. Техніки дихання, м'язового розслаблення та інші психотехніки допомагають у саморегуляції психоемоційного стану та зниженні рівня тривоги, за допомогою спеціальних вправ та базуються на методиках В. Райха та О. Лоуена («грунт під ногами»).

Українськими військовими психологами у сучасній практиці психологічного відновлення комбатантів успішно застосовуються техніки прогресивної м'язової релаксації Едмунда Джекобсона, описані ним в творах «Прогресивна релаксація» (“Progressive Relaxation”), «Ви маєте розслабитися» (“You Must Relax”) [1].

В контексті психологічного відновлення військовиків важливо звернутися до методики Девіда Берцелі –Trauma Releasing Exercises (TRE), спрямованої на зняття хронічного стресу та повернення до внутрішнього спокою. Психотехніка діє на тілесному рівні без великої участі свідомості, що сприяє легкості її використання, особливо при роботі з військовими та пацієнтами з ПТСР, показавши ефективність у зменшенні симптомів та покращенні благополуччя. П'ять вправ цієї техніки можуть бути застосовані як індивідуально, так і у групі [3].

В Україні цей напрям починає активно розвиватись в зв'язку з популяризацією ідей видатних психологів сучасності. Впровадженням методів тілесно-орієнтованої терапії в свої практиці займаються такі вчені як С. М. Грилюк, О. Ф. Хміляр, О. С. Чабан та інші [12].

Методи дослідження. Було застосовано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація і узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; Теоретичний аналіз та синтез наукових джерел. Глибоке дослідження літературних джерел щодо психологічної допомоги військовослужбовцям за допомогою тілесно-орієнтованих підходів, а також синтез цієї інформації для розуміння сучасних теоретичних аспектів психологічного відновлення за допомогою використання методики «Колоди».

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» була розроблена кризовим психологом Шевченко Вірою Георгіївною в 2016 році. Апробація цієї методики відбулась на площадках пілотних проєктів медико – психологічної реабілітації Мініс-

терства оборони України. Проекти декомпресії та реабілітації комбатантів відбувались у 2018 році на базі санаторного відділення Військово-медичного клінічного центру Південного регіону в смт. Затока в Одеській області та навчально-спортивній базі зимових видів спорту «Тисовець» управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України. Провідна роль в організації та реалізації цих проектів належить полковнику Грилюку С. М. та Шевченко В. Г. [4].

Після участі військовослужбовців у бойових діях, стрес має значний вплив на їхню свідомість та фізіологію через активацію нервово-гормональної системи та інших фізіологічних механізмів. Це може викликати стресову реакцію та відчуття тривоги, напруги та невпевненості [13].

Стрес та емоційні переживання можуть призводити до «звуження свідомості», проявляючись у зниженій здатності концентруватися, розсіюванні уваги, погіршенні когнітивних функцій (наприклад, пам'яті, мислення та прийняття рішень), втомі, зменшенні продуктивності та втраті ясності мислення [9].

Тому методика тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» розроблена та спрямована на досягнення профілактичних та терапевтичних цілей в подоланні психологічного стресу комбатантів в цілому. Методика націлена на розслаблення і розширення свідомості, підвищення усвідомленості тіла, збільшення уваги і концентрації, підвищення відчуття присутності та занурення у повний досвід поточного моменту.

Методика «Колоди» – тілесно-орієнтований інтеграційний тренінг, спрямований на:

- роботу з увагою;
- формування навичок саморегуляції та психічної стійкості;
- роботу з опорами;
- пророблення дихання, технік заземлення;
- відчуття (усвідомлення) меж тіла.

Тренінг складається з декількох рівнів однотипних вправ, що ускладнюються.

Устаткування. 4 колоди, переважно соснові з корою. Довжина колод складає 15–20 м., а діаметр від 20 до 40 см. Для початкової підготовки найкраще обирати колоди діаметром – 40 см. Вони можуть служити тренувальним майданчиком протягом року.

- Перша колода рівна, закріплюється рівно на землі;
- друга колода – може бути крива, однак також міцно закріплюється на землі;
- третя – рівна, діаметр – 30 см., закріплюється не міцно, має деякий люфт (може хитатись).

– Четверта колода має як горизонтальні вигини, так і вигини у вертикальній площині (невеликі, приблизно 15–20 см.), не закріплюється спеціально!

Інструкція.

Початок руху учасників завжди починається з першої колоди! Учасники тренінгу проходять всі колоди, використовуючи свій індивідуальний стиль подолання перешкоди, комфортно, на власній швидкості, поступово навчаючись тримати рівновагу. Швидкість виконання вправ на різних етапах навіть у одного учасника може сильно відрізнятись. Не можна квапити учасників!

Основна мета – зняти автоматизм контролю за ходом та переключити увагу на контроль за рухами власного тіла. Цього можливо досягти завдяки проходженню по кривим колодам, які хитаються. Не дивлячись на те, що товщина колоди невелика (до 40 см.), у багатьох учасників страх падіння з колоди змушує максимально сконцентруватися на положенні свого тіла, особливо ніг та стоп та переключити увагу на контроль за власним тілом.

Інструктор на початку занять пояснює учасникам мету тренінгу, навички які вони здобудуть та власним прикладом демонструє проходження всіх колод на всіх рівнях складності. В цей момент учасники повинні максимально запам'ятати маршрут руху для ефективного виконання завдань щодо пересування по колодах.

Близько 60% цієї вправи складають техніки «заземлення». Процес ходьби з відкритими очима сприяє покращенню рівноваги та орієнтації в просторі, тоді як виконання вправи з закритими очима додатково активізує вестибулярний апарат та покращує відчуття руху. Ускладнення руху на викривленій колоді буде потребувати максимальної уваги на відчутті стоп, особливо в місці взаємодії з колодою. Тому учаснику необхідно навчитись контролювати швидкість руху, щоб не впасти з колоди і утримати центр тяжіння тіла, та відчуті довіру до власного тіла, особливо до ніг (стоп).

Загальний час знаходження кожного учасника на колодах складає близько 30 хвилин. Цього часу достатньо для поступового вироблення навички концентрувати увагу на контролі власного тіла та його рухів. Цьому дуже сприяє контроль дихання за допомогою різноманітних дихальних вправ та медитативних технік тощо. При рекомендації використовувати дихальні техніки та вправи на заземлення не всі учасники до кінця розуміють яким чином розслабити м'язи ніг та стопи. Це характерно для багатьох військовиків бо спеціфіка служби пов'язана з довготривалим,

понаднормовим використанням військового взуття – берців, що нерідко призводить до напруженості, втрати чутливості та спазмів ступнів, м'язів ніг. Тому виконання вправ на колодах, яке фокусує увагу на контролі власного тіла, дозволяє військовикам зменшити напругу, стабілізувати емоції, навчитися саморегуляції, покращити концентрацію і увагу та підвищити відчуття внутрішнього спокою.

Зважаючи на складнощі та негативні емоційні реакції, які можуть виникати під час виконання вправ, особливо у військовослужбовців із контузіями чи баротравмами, рекомендується знизити складність вправ на колодах. Важливо нагадувати учасникам тренінгу, що невдача на даний момент не є остаточною, і вправа буде успішно виконана в майбутньому.

При наявності у учасника тренінгу залежної поведінки, неадекватної самооцінки – висока вірогідність падінь з колод. Тому, коли учаснику складно виконувати завдання, він може при пересуванні по колоді розвести руки в сторони та кінчиками пальців доторкнутись до іншої людини – «опори», відчувши при цьому психологічний ефект підтримки, довіри. Після чого увага повертається до ніг, до центру тяжіння тіла.

Інструктор може дозволити військовослужбовцю не приймати участь у виконанні вправ, якщо він відмовляється та не бажає приймати участь у тренінгу, однак при умові, що він не буде покидати тренінгову зону та буде спостерігати.

I рівень складності вправ.

1. пройти по колодах з відкритими очима;
2. пройти по колодах із відкритими очима спиною у напрямку руху;
3. пройти по колодах із закритими очима;
4. пройти по колодах із закритими очима спиною у напрямку руху;
5. пройти по колодах із зав'язаними очима;
6. пройти по колодах із зав'язаними очима спиною у напрямку руху;

II рівень складності вправ.

1. Повторюються всі вправи I рівня складності, однак додається додаткове ускладнюючі завдання: «навантаження на увагу» – передавання тенісного м'ячика з руки в руку за спиною. На кожному кроці.

III рівень складності вправ.

1. Повторюються всі вправи I рівня складності, однак додається додаткове ускладнююче завдання: перекидання тенісних м'ячиків з руки над головою і присіданням з дотиком до колоди.

IV рівень складності вправ.

1. Повторюються всі вправи I рівня складності, з партнером. Один «веде» другого за плечі.

Ефективним засобом регуляції свого психоемоційного стану в момент невдач з виконанням вправ, частим падінням з колод, можливим роздратуванням, проявами агресії учасників можуть стати вправи на заземлення за допомогою стоп ніг.

Рекомендації для виконання вправи на заземлення.

– Станьте зручно та розведіть ноги на ширину плечей, можливо, босоніж для максимального відчуття «землі під ногами».

– Розслабте свої стопи на поверхні землі і відчуйте заземлення та сполучення з енергією Землі.

– Глибоко дихайте, зосереджуючись на рівномірному диханні і відчуттях у вашому тілі. Ви можете спробувати «видихнути стопами», вигинати коліна зовні. Повторіть це 5 разів протягом близько 2 хвилин.

– Відчуйте спокій та присутність у цьому моменті, насолоджуючись кожним моментом і впитуючи позитивну енергію від природи.

– Дозвольте собі відчувати будь-які емоції, які виникають, і спробуйте відпустити стрес або напругу, які можуть бути присутніми.

– Якщо ви відчуваєте втому чи заколисаність, спробуйте потупотіти або пострибати на місці, щоб розслабити м'язи та відновити енергію.

Задля зняття напруги, вирівнювання психологічного стану, м'язової релаксації можна використати дихальні техніки де видих буде довшим за вдих.

Деякі військовики – учасники проєктів, які мали проблеми із засинанням та відчули терапевтичний ефект після виконання вправ на колодах, самостійно (без допомоги інструкторів, психологів) ввечері додатково виконували вправи на колодах задля стабілізації власних емоцій та нормалізації сну.

Тілесно-орієнтований інтеграційний тренінг «Колоди» в поєднанні з іншими психотехніками направленими на профілактику та відновлення психічного здоров'я військовиків буде ефективним засобом регуляції їхнього психоемоційного стану, зняття напруги, регулюванню рівня стресу, та зняття «звуженого стану свідомості».

Висновки. Підтримка та адекватне фінансування проєктів з психологічного відновлення та реабілітації комбатантів є критичними для успішного впровадження сучасної методики «Колоди» у практику психологічного відновлення. Після участі у тренінгу з використанням цієї тілесно-орієнтованої методики, військовослужбовці відчують позитивні зміни у сприйнятті та подоланні

стресу, отримують нові знання та навички з психологічної саморегуляції (включаючи самонавіювання, дихальні техніки, методи заземлення та нервово-м'язову релаксацію), що в свою чергу буде сприяти покращенню якості сну учасників тренінгу.

Методика тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» представляє собою високоефективний інструмент для психологічного відновлення військовослужбовців, які пережили стресові ситуації в зоні бойових дій. Використання цієї методики сприяє загальному покращенню

психічного стану учасників тренінгу та сприяє подоланню їхнього травматичного досвіду.

Інтеграційний тренінг «Колоди» також має потенціал для використання і серед цивільного населення, яке теж відчуває негативні наслідки воєнного часу, а також для сімей військовослужбовців. Важливо провести подальші емпіричні дослідження щодо впливу цієї психотехніки на відновлення ментального здоров'я військовиків, задля поглиблення наших знань у цьому актуальному напрямку психологічної допомоги [5].

Література:

1. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л., Алещенко В. І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості: навчально-методичний посібник. Київ: НУОУ, 2023. 168 с.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. Посіб. / О.М. Кокун, В.В. Клочков, В. М. Мороз, О.І. Пішко та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
3. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник, за ред. Я. М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. 256 с.
4. Кулакевич, М. Декомпресія учасників бойових дій: етапи, умови, психологічні техніки. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах. Київ: НУОУ, 2022. С. 137–141.
5. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
6. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах: підручник, за заг. ред. Л. В. Кринець. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2022. 348 с.
7. Осьодло, В. Психологічна допомога військовослужбовцям: навч.-метод. посібник. Київ: НУОУ, 2021. 144 с.
8. Пророк, Н., Запорожець, О., Креймеєр Д. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посіб. Київ: ОБСЄ, 2018. 208 с.
9. Психологія стресу: підручник. Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
10. Ревуцька, І. Концептуальна модель корекції негативних психічних станів та психосоматичних розладів у дітей дошкільного віку засобами тілесно-орієнтованої терапії. *Psychological journal*, 2018, 5(15), С.129–141.
11. Розов, В. Адаптивні антистресові психотехнології. – Навч. Посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
12. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна . Вісник НУОУ, 2022, Вип. 2 (66), С. 121–131.
13. Цимбалюк, В., Стеблюк, В., Друзь, О. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни. Київ: Медицина, 2021. 256 с.