

УДК 159.972:355(477)

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.57.38-43>

Максим КУЛАКЕВИЧ, слухач

ORCID ID: 0009-0002-1486-2819

e-mail: makskulakevich@gmail.com

Національний університет оборони України, Київ, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ "М'ЯЧИКИ" У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. У вирішенні психологічних викликів сьогодення, пов'язаних із наслідками бойових дій, тілесно-орієнтовані методи є важливим кроком у напрямі психологічного відновлення українських воїнів. Ці психотехніки не лише допомагають зняти емоційний стрес через фізичну активність, але й сприяють відновленню гармонії між тілом та душею. Цей глибокий і збалансований підхід підтримує психічну стійкість та допомагає військовим адаптуватися до складних ситуацій. Стаття спрямована на презентацію широкому науковому товариству авторської методики тілесно-орієнтованої терапії "М'ячики" (В.Г. Шевченко) і використання її у психологічному відновленні військовослужбовців – учасників російсько-української війни. Також важливе й обґрунтування доцільності використання цієї методики як одного з інструментів комплексного психологічного відновлення комбатантів, що пережили бойовий стрес.

Методи. У дослідженні застосовано такі теоретичні методи, як: аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження. Здійснено аналіз наукових джерел щодо психологічної допомоги військовослужбовцям з використанням тілесно-орієнтованих підходів, а також синтез цієї інформації для кращого розуміння сучасних теоретичних аспектів психологічного відновлення за допомогою методики "М'ячики".

Результати. Первинно дієво-тренінгова методика п'ятирівневої складності "М'ячики" як комплекс з 13-ти базових вправ з постійно ускладнюючими завданнями була продекодована у межах пілотних проєктів медико-психологічної реабілітації Міністерства оборони України (2018) на базі Військово-медичного клінічного центру Південного регіону в Одеській області та базі зимових видів спорту "Тисовець" на Львівщині, які охопили близько 700 військовослужбовців – учасників бойових дій.

Висновки. Військовослужбовець після участі у тренінгу з використанням тілесно-орієнтованої методики "М'ячики" зазнає позитивних змін у сприйнятті та подоланні стресу, отримує нові знання та навички з психологічної саморегуляції і покращить якість сну, відновить психологічний баланс, зміцнить свої внутрішні ресурси та покращить загальне самопочуття. Встановлено, що окрім тілесно-орієнтованого ефекту методика "М'ячики" розвиває як прості, так і складні локомоції, сприяє розвитку психомоторної граційності і містить як профілактичний, так і терапевтичний ефекти в подоланні наслідків стресу.

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

Вступ

У контексті сучасних подій, пов'язаних із російсько-українською війною, спостерігається значна психологічна травматизація українського суспільства. Відновлення психічного здоров'я військовослужбовців і ветеранів стає критично важливим завданням. Система психологічного забезпечення ЗС України потребує постійного вдосконалення, щоб надавати відповідну підтримку комбатантам і їхнім сім'ям. Експерти в галузі психологічного відновлення постійно шукають нові підходи для покращення психічного стану військовиків, які потрапили у стресові ситуації. Забезпечення ефективної психологічної підтримки стає пріоритетним завданням для забезпечення психічного благополуччя військовослужбовців у воєнний та післявоєнний періоди (Осьодло, 2021).

Актуальність використання методик тілесно-орієнтованої терапії та пошуки нових психотехнік, набуває особливого значення через унікальні виклики та травматичні ситуації, з якими зіштовхуються українці-військовики сьогодення. Участь у війні може призвести до розвитку тривожних і депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем (Цимбалюк, Стеблюк, & Друзь, 2021). Використання тілесно-орієнтованих психотехнік може допомогти військовослужбовцям вирішувати ці проблеми, оскільки ці методики спрямовані на розслаблення, відновлення рухової активності та зниження рівня стресу через фізичну активність. Уміння концентруватися на відчуттях власного тіла, а також спілкування з іншими учасниками проєкту, сприяє полегшенню емоційного навантаження та покращенню психологічного стану.

Використання методик тілесно-орієнтованої терапії у психологічному відновленні військовослужбовців сприяє їхній більш ефективній адаптації до стресових ситуацій та підвищує їхню стійкість до негативних впливів, зумовлених участю в бойових діях. Комплексний підхід щодо поєднання тілесних психотехнік та інших заходів психологічного відновлення, психологічної реабілітації стану військовослужбовців та забезпечує більш ефективну адаптацію до стресових ситуацій (Пророк, Запорожець, & Креймеєр, 2018).

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

Огляд літератури до теми дослідження доводить, що тілесно-орієнтовані техніки виявляються надзвичайно корисними завдяки їхній наочності та об'єктивності. Цінність тілесних методів також полягає в їхній ефективності в зміні патогенної динаміки особистості. Зміни у психічному стані людини очевидні, і вона може сприймати їх через власні відчуття, почуття та переживання. Ці зміни можуть стосуватися міміки, постави, інтонації, моторної активності та інших фізичних проявів.

Тілесні психотехніки мають різноманітні підходи та напрями, проте всі вони спрямовані на покращення психічного стану та адаптації людини до стресових ситуацій. Вони дозволяють виявити і вирішити конфлікти між

тілесним та психічним станом людини, сприяючи її гармонійному функціонуванню (Кримець та ін., 2022).

Класичні тілесно-орієнтовані техніки:

- тілесна психологія Вільгельма Райха. Акцент на розумінні зв'язку між психічним та фізичним станом людини. Він використовує методи, спрямовані на розслаблення тіла та вивільнення затриманої енергії;
- біоенергетика Александра Лоуена спрямована на розуміння та відновлення взаємозв'язку між психікою та тілом через роботу зі стресом, емоціями та тілесними відчуттями;
- біосинтез Джона Пітера Боаделли орієнтований на розвиток свідомості тіла та розслаблення м'язової напруги через рухові вправи, дихальні техніки та масаж;
- метод Фельденкрайза базується на розумінні й усвідомленні рухових зв'язків та покращенні координації рухів через свідоме виконання рухів;
- рольфінг Іди Рольф спрямований на роботу з м'язовою тканиною для поліпшення постави, рухомого діапазону та загального самопочуття;

Методи тілесно-орієнтованої терапії ще можна класифікувати таким чином:

- *аналітичні підходи*. Веґетоаналітична терапія В. Райха, біоенергетичний аналіз А. Лоуена, біосинтез Д. Боаделла, психосоматична терапія Г. Аммона та хакомі-терапія Р. Курца;
- *структурно-функціональні підходи*. Техніка Ф. Александера, структурна інтеграція І. Рольф та функціональна інтеграція М. Фельденкрайза;
- *культурологічні підходи*. Танатотерапія В. Баскакова, а також підходи на основі театральної і танцювально-рухової техніки;
- *духовно-тілесні підходи*. Підходи на основі східних релігійних практик, акупунктура й акупресура.

Тілесно-орієнтовані техніки використовують різноманітні методи, які спрямовані на використання тіла для регуляції стресу та покращення психологічного стану. Основними передумовами цих методів є усвідомлення того, що стрес впливає на тіло, і тілесні реакції можуть бути виявлені в рухах, диханні, м'язовій напрузі та інших фізичних проявах. Такі техніки спрямовані на зменшення напруги та покращення усвідомлення тілесних відчуттів (Розов, 2005).

Історія тілесно-орієнтованої терапії нараховує майже сто років, але як науковий напрям в Україні вона розпочала розвиватися лише в останні десятиліття. Такий розрив між практикою та теорією пояснюється складністю створення теорії, оскільки вона зачіпає основи психофізіологічної проблеми взаємодії душі та тіла. На практиці межі тілесно-орієнтованої психотерапії часто необґрунтовано розширюються, відбувається перетин з іншими техніками, що призводить до плутанини в їхньому застосуванні. Серед комбінованих методів популярні метод Дарбонна, метод Рубенфельда, метод Майла та первинна терапія Янова, які поєднують різні тілесно-орієнтовані техніки.

Сучасна наукова література визначає більше 10-ти основних напрямів "роботи з тілом". Тілесні психотехніки – одна із найсучасніших та ефективніших течій у прикладній психології (Ревуцька, 2018).

Важливим аспектом тілесних психотехнік є можливість терапевтичного впливу "в обхід свідомості". Тому ці техніки є такими необхідними в комплексі психологічного відновлення комбатантів. Техніки дихання, м'язового розслаблення та інші методи тілесно-орієнтованої терапії допомагають у саморегуляції психоемоційного стану та

зниженні рівня тривоги. Напруга в м'язах, яка виникає внаслідок утримання під контролем сильних почуттів, може бути розслаблена за допомогою спеціальних вправ, що, у свою чергу, сприяє покращенню емоційного стану особистості.

Використання методів тілесно-орієнтованої терапії також допомагає подолати бар'єр психічного та фізичного, забезпечує інтеграцію тіла та розуму, що сприяє доторканню до більш глибоких рівнів переживань переживань (Кісарчук та ін., 2020). Застосування біоенергетичних методів, таких як мобілізація енергії, допомагає повернути індивіда до його первинної природи та зменшує рівень тривоги.

Техніка "ґрунт під ногами", запропонована В. Райхом і розширена О. Лоуеном, є метафорою принципу реальності, яка вказує на важливість відчуття стабільності та впевненості у власних силах під час тривоги. Вона сприяє формуванню цього відчуття в особистості та допомагає знизити рівень тривоги. Техніки тілесно-орієнтованої терапії, такі як: біоенергетичний метод О. Лоуена, динамічна терапія, метод Фельденкрайза та інші є ефективними засобами емоційного вивільнення та змін у власному тілі та почуттях (Кокун та ін., 2022).

Прогресивна м'язова релаксація, яку розробив доктор Е. Джекобсон у 1920-х роках, є ефективним інструментом для управління тривогою. Ця техніка полягає в концентрації на напрузі та розслабленні м'язів, що сприяє зосередженню на моменті та розвитку уважності. Вона сприяє таким фізіологічним змінам, як сповільнення серцевого ритму та зниження рівня кортизолу, що допомагає переходити з активного стану до спокійного. Техніки прогресивної м'язової релаксації застосовуються також у військовій психології для підтримки емоційного стану військовослужбовців. Після 20-ти років вивчення емоційного стану пацієнтів та тону напруження м'язів лікар та науковець Е. Джекобсон опублікував свою наукову працю "Прогресивна релаксація" ("Progressive Relaxation"), а в 1934 р. – книгу "Ви маєте розслабитися" ("You Must Relax"). Його методи успішно застосовуються українськими військовими психологами в сучасній військовій практиці (Грилюк, Тютюнник, & Алещенко, 2023).

У контексті психологічного відновлення військовиків важливо звернутися до методики Д. Берцелі –Траума Релізинг Ексерсїсес (TRE), спрямованої на зняття хронічного стресу та повернення до внутрішнього спокою. Ця методика використовується у психологічній реабілітації особистості для роботи з тілом та травмою. Вона є методом самопомогі і може використовуватися після навчання під керівництвом психолога. Техніка була перевірена на військових з різних країн та пацієнтах з ПТСР, показавши ефективність у зменшенні симптомів та покращенні самопочуття. Для зняття напруження розроблено п'ять вправ, доступних для всіх вікових груп і можливих для модифікації з урахуванням індивідуальних особливостей та культурних відмінностей. Техніка може бути застосована як індивідуально, так і в груповій роботі, і має ту перевагу, що діє на тілесному рівні без істотної участі свідомості, що сприяє легкості її використання. В Україні цей напрям починає активно розвиватись у зв'язку з популяризацією ідей видатних психологів сучасності. Впровадженням методів тілесно-орієнтованої терапії у своїй практиці займаються такі вчені, як С. Грилюк, О. Хміляр, О. Чабан та інші (U.S. Department of Veterans ..., 2010).

Сучасний стан високої психологічної травматизації військовослужбовців у зв'язку із гострою фазою російсько-української війни ставить перед науковцями різних

галузей і практичними психологами нові виклики щодо розроблення сучасних та ефективних методик психологічного відновлення

Методи

Було застосовано такі теоретичні методи дослідження, як: аналіз, систематизація й узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; теоретичний аналіз і синтез наукових джерел. Також було проведено 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 "М'ячики".

Результати

Методика тілесно-орієнтованої терапії "М'ячики" була розроблена кризовим психологом, членом ГО "Українська асоціація фахівців із подолання наслідків психотравмуючих подій", почесним членом ВГО "Арт-терапевтична асоціація" Вірою Шевченко в 2016 р. Цю методику було розроблено та ефективно апробовано на площах пілотних проектів медико-психологічної реабілітації Міністерства оборони України. Проекти декомпресії комбатантів після виконання ними завдань за призначенням у зоні проведення АТО (ООС) відбувалися у 2018 р. 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 С. Грилюку. Науковий супровід здійснював доктор психологічних наук, полковник О. Хміляр. Цей вид спеціального психологічного відновлення, який використовувався в цих проектах, відбувався в умовах надзвичайно великого стресового навантаження на українських військовиків і містив такі елементи:

- психологічної декомпресії при виході з бойового стану;
- психологічної реабілітації, яка необхідна для збереження боєздатності військовослужбовців для подальшого проходження служби.

Після участі військовиків у бойових діях стрес може мати значний вплив на їхню свідомість та фізіологію через активацію нервово-гормональної системи та інших фізіологічних механізмів. Може відбуватись активація стресової реакції, що, у свою чергу, може призвести до відчуття тривоги, напруги та невпевненості. Стрес або емоційне переживання у людини може спровокувати "звужений стан свідомості". Це виявляється у зниженій здатності концентруватися, розсіюванні уваги, погіршенні когнітивних функцій (пам'яті, мислення та прийнятті рішень), втомі, зменшенні продуктивності та втраті ясності мислення (Наугольник, 2015). Стрес може викликати різноманітні негативні емоційні реакції, включаючи тривогу, роздратування, пригніченість. Важливо враховувати, що ці емоційні стани можуть впливати на свідомість і сприйняття реальності (Хміляр, 2022).

Методику тілесно-орієнтованої терапії "М'ячики" було розроблено для досягнення профілактичних та терапевтичних цілей у подоланні психологічного стресу комбатантів у цілому. Тому розроблена методика спрямована на:

- розслаблення і розширення свідомості;
- підвищення усвідомленості тіла;
- збільшення уваги і концентрації;

- підвищення відчуття присутності та занурення у повний досвід поточного моменту.

Методика "М'ячики" – тілесно-орієнтований інтеграційний тренінг, спрямований також на:

- роботу з увагою;
- комунікативну невербальну навичку взаємодії;
- роботу з дрібною моторикою;
- пророблення дихання;
- пророблення м'язових затисків.

Методика сприяє створенню позитивного ігрового простору, звернення до особистісних дитячих ресурсів, налагодженню і закріпленню міжособистісної та групової взаємодії, створенню комфортної та безпечної атмосфери, атмосфери довіри та жартівливого настрою. Це сприяє покращенню загального клімату та згуртованості групи, а також особистого самопочуття (Кулакевич, 2022).

Тренінг складається з декількох рівнів однотипних вправ, що ускладнюються. Дозволяє в ігровій формі спілкуватись безконтактно, опосередковано.

Інструкція. Робота відбувається в парах. Керівництво процесом здійснюється інструктором. Головне завдання – комфортно кинути м'ячик своєму партнеру, зловити його. Обов'язково – тримати зоровий контакт, навчитись "зчитувати" свого партнера, невербально підлаштуватись один під одного. Не потрібно намагатись спортивно перегравати один одного та демонструвати свою силу. Важливо здобути психологічне вміння – прийняти іншу людину такою, якою вона є! Це дозволить розвивати навички та здібності, необхідні для успішного міжособистісного спілкування, саморегуляції та буде проявом гнучкості емоційного інтелекту. Замість намагання нав'язати свою гру та довести свою значущість. "Я – радіоприймач! Можу підключатись до інших людей. Вмію бути різним".

Учасники стають один навпроти одного, обираючи комфортну відстань для виконання вправи. За необхідності відстань коригується учасниками. Вправа вважається виконаною, якщо м'ячик не падає на землю. Вправи виконуються м'ячами для великого тенісу (для більш складних рівнів – шишки ялинки, камінці).

Якщо під час виконання вправ з м'ячиком інструктор помічає занадто збуджену поведінку когось із учасників тренінгу, він обережно зупиняє кидання м'ячиків у парі, спілкується з учасниками, намагаючись дати певний час для відпочинку та заспокоєння. Потім дає команду на продовження вправи.

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

І рівень складності вправ

1. Один м'ячик у парі. Правою рукою кидається – правою рукою партнера ловиться.

2. Та ж сама вправа. Зміна руки: лівою рукою кидається – лівою рукою партнера ловиться.

3. Перша вправа повторюється, утримуючи увагу не тільки на м'ячику, але й на очах партнера.

4. Друга вправа повторюється: так само підключаючи увагу на очі партнера.

5. Два м'ячики в парі. Одночасно кидаються два м'ячі. Правою рукою кидається – у ліву руку партнера, а лівою – у праву. Вправа виконується паралельно.

6. Вправа повторюється: так само підключаючи увагу на очі партнера.

7. Одночасно кидаються два м'ячі. Правою та лівою рукою кидається, відповідно – правою та лівою рукою партнера ловиться. Вправа виконується на перехрест.

8. Вправа повторюється, утримуючи увагу не тільки на м'ячиках, але й на очах партнера.

9. Два м'ячі в парі кидають назустріч один одному правою рукою.

10. Ту ж вправу повторюють лівою рукою.

11. Повторення вправ з контактом очей.

12. Чотири м'ячки в парі. Одночасно двома партнерами кидаються чотири м'ячі. Правою та лівою рукою кидається – відповідно, правою та лівою рукою партнера ловиться.

13. Вправа повторюється, підключаючи увагу на очі партнера.

Цей комплекс із 13 вправ методики "М'ячки" у подальшому будемо називати – "Розминка".

У разі складності виконання або з виникненням негативних емоційних реакцій під час виконання вправ (особливо стосується військовослужбовців, які мають контузії чи баротравми) – знижуємо рівень складності до двох м'ячів у парі. Пояснюємо, що якщо не виходить зробити вправу зараз – обов'язково вийде її зробити згодом, трішки пізніше.

Ефективним засобом регуляції свого психоемоційного стану в момент невдач із виконанням вправ можуть стати вправи на заземлення за допомогою стоп ніг.

Рекомендації для виконання вправи на заземлення. Станьте в зручній позі. Ноги на ширині плечей. Виберіть місце, де, за можливості, можна стати босоніж, або знайти траву чи пісок. Розслабтеся і опустіть свої стопи на поверхню землі.

Відчуйте заземлення. Розслабте свої стопи на землі. Відчуйте, як ви з'єднані з енергією Землі через ваші ноги. Спробуйте уявити, як негативні енергії віддаляються, а позитивна енергія землі входить у вас через ваші стопи.

Глибоко дихайте. Під час заземлення зосередьтеся на своєму диханні. Дихайте глибоко і рівномірно, зосереджуючись на відчуттях, які ви відчуваєте у своєму тілі. Спробуйте "видихати стопами" застосовуючи коліна, вигинаючи їх назовні. Повторити 5 разів (до 2 хв).

Будьте присутніми в моменті. Відчуйте присутність і спокій, який принесе вам заземлення. Насолоджуйтесь природою і сприймайте кожен момент.

Попрацюйте зі своїми емоціями. Дозвольте собі відчути будь-які емоції, які приходять на вас під час вправи. Поглиблюйтеся в ці відчуття та намагайтеся відпустити будь-який стрес або напругу.

Потопайте або пострибайте. Якщо ви відчуваєте себе втомленими або заколиханими, спробуйте потопати або пострибати на місці. Це допоможе розслабити м'язи та відновити енергію.

На 5-6 день вдалого виконання вправи "М'ячки" та за гарних результатів роботи в парі, відбувається зміна партнерів.

II рівень складності вправ

1. Повторюються всі вправи "Розминка", партнери кидають м'ячки один одному, однак додаються ускладнюючі завдання:

- виконання кидків навколо дерева, поступово збільшується темп вправ;
- партнери кидають м'ячки один одному, перебуваючи на різній висоті один щодо одного.

При невдалому виконанні вправи "М'ячки" і, якщо часто губиться м'яч, відбувається повернення на попередній рівень.

III рівень складності вправ

1. Повторюються всі вправи "Розминка". Партнери кидають м'ячки один одному в умовах парку, лісу та з додаванням ускладнюючих завдань:

- перед кидком м'ячика один із партнерів присідає, встає, а потім здійснює кидок. Інший партнер після того як зловить м'яч, також робить присідання перед кидком;
- по плескоту інструктора, той, хто кинув м'ячик, – змінює локацію.
- перед кидком м'ячика – розгортаються на 360 градусів навколо своєї осі. Розвороти спочатку здійснюються в одну, потім в різні боки. По плескоту інструктора, той, хто кинув м'ячик, змінює локацію.

При невдалому виконання вправи та, якщо часто губиться м'яч, – відбувається повернення на попередній рівень.

IV рівень складності вправ. Робота в сутінках

У поєднанні з тенісними м'ячами можна використовувати м'ячі різної форми, ваги, фактури та кольору. Також для кидків можуть бути використані шишки дерев (напр., ялинки), каштани, горіхи. Для виконання цих вправ підійдуть і камінці, спочатку – гладкі, а згодом – різної форми. Для роботи в зимовий період обов'язково потрібно використовувати печатки.

До однієї з найскладніших форм відпрацювання вправи "М'ячки" є робота учасників в сутінках. Це вимагає більшої уваги та зосередженості від учасників тренінгу, через певні ускладнення. Обмежена видимість та недостатнє освітлення ускладнює сприйняття рухів партнера та переміщення м'ячика в просторі, що робить значно складнішим перехоплення м'ячика та взаємодію з партнером. Низьке освітлення може ускладнити точність та швидкість реакції. Погіршене сприйняття може призвести до збільшення кількості помилок або спотикань. Це все може створити складнощі у відповіді на рухи партнера або у взаємодії з навколишнім середовищем. Підвищений рівень концентрації потребує більшого зосередження та уваги на діях та рухах партнера. Це може вимагати від учасників більшої концентрації та уваги на деталях. Особливо складні вправи в сутінках – вправи з кидання м'ячиків (камінців, шишок) сірого кольору.

Синхронізація дихання. Під час виконання вправ на концентрацію в парі з тенісними м'ячками активна увага та ментальна концентрація сприяють вибудовуванню спільного ритму між партнерами. Тому синхронізація дихання є ключовим аспектом спільної роботи в парі під час виконання вправ на концентрацію та невербальну взаємодію, особливо в умовах обмеженого освітлення. Це допомагає зберегти злагодженість і точність рухів. У сутінках складніше сприймати дії партнера, тому важливо підкреслити взаєморозуміння та відповідність рухів. Тенісні м'ячки можуть слугувати не лише для виконання вправ, але й для відображення рухів партнера, що полегшує сприйняття. Такі умови додадуть елементів виклику до вправи, але також зміцнять співпрацю та взаєморозуміння між партнерами.

Для синхронізації дихання між партнерами може використовуватись тиха ритмічна музика, метроном.

Контрольоване і глибоке дихання допомагає заспокоїти розум та підвищити увагу, що сприяє кращій координації рухів і точнішому виконанню завдань. У сутінках зосередження на диханні може допомогти зберегти зосередженість та уникнути розсіювання уваги на зовнішні чинники. Таким чином, синхронізація дихання й уважне спостереження за партнером за допомогою тенісних м'ячиків в умовах обмеженого освітлення

можуть покращити результати спільної роботи і зміцнити взаємодію між учасниками.

Контрольоване дихання сприяє зниженню рівня стресу й активує вегетативну нервову систему, зокрема, парасимпатичний відділ, що забезпечує релаксацію та відновлення. У цей час відбувається зниження пульсу та кров'яного тиску, що сприяє більшій стабільності та зосередженості. Крім того, під час виконання вправ з тенісними м'ячиками в парі важливу роль відіграє вироблення довіри між партнерами. Це допомагає зменшити рівень напруги та збільшити ефективність спільної роботи.

Під час виконання складного рівня вправ і в холодну пору року під час виконання вправ швидше настає втома очей, швидше відчувається напруга в руках та ногах. Тому при неякісному виконанні вправ, частій втраті м'ячиків та можливому роздратуванні, агресії партнерів інструктор плесканням зупиняє вправу для проведення вправи на заземлення. Задля зняття напруги, вирівнювання психологічного стану, м'язової релаксації можна використати дихальні техніки, де видих буде довшим за вдих. Тому тілесно-орієнтований інтеграційний тренінг "М'ячики" буде ефективним засобом регуляції психоемоційного стану, зняття напруги, регулюванню рівня стресу військовослужбовців, особливо для зняття "звуженого стану свідомості" при декомпресії. Вправи "Розминки" психологам військової частини можна починати проводити з особовим складом у пункті постійної дислокації ще перед заходами декомпресії.

А складний варіант тренінгу "М'ячики" у сутінках доречно використовувати в Учбових центрах сил оборони України при підготовці особового складу спеціального призначення для виконання ними бойових завдань. Це дозволить їм навчитись контролювати дихання, концентрувати увагу, покращити навички невербального підлаштування під партнера.

Використання вправи "М'ячики" в командоутворенні. Для більш швидкого та активного знайомства учасників проекту та акумуляції групової динаміки нами було використано елементи цих вправ.

Робота в парах

1. Один м'ячик у парі. Учасники стають один до одного обличчям (дзеркально). М'ячик утримується між великим пальцем правої руки одного учасника та відповідно великим пальцем лівої руки іншого. Поступово відбувається ускладнення: за командою інструктора збільшується дистанція між партнерами, а руками, які тримають м'яч вони починають рухи спочатку вгору, потім вниз та в різні боки.

2. Зміна рук учасників.

3. Вправи повторюються, утримуючи увагу не тільки на м'ячику, але і на очах партнера.

4. Ті ж самі вправи виконуються учасниками, використовуючи по черзі всі інші пальці рук (за командою інструктора). Найскладніше учасникам утримувати м'ячик мізинцями.

5. Два м'ячики в парі. М'ячики утримуються між великими пальцями двох рук учасників. Поступово відбувається ускладнення – збільшується дистанція між партнерами. А руками, які тримають м'яч вони починають синхронні рухи обох рук спочатку вгору, потім вниз та в різні боки. Ускладнення: дві руки учасників, утримуючи м'ячик, підіймаються вгору, а інші дві руки опускаються вниз. Траєкторію руху рук та дистанцію можна змінювати залежно від якості виконання вправ учасниками.

6. Вправи повторюються: так само, підключаючи увагу на очі партнера.

Робота з м'ячиками декількох учасників (від 3-х і більше)

1. Після ефективної роботи в парах інструктор розбиває учасників на трійки, де вони починають виконувати вправи за таким самим алгоритмом, який вже відпрацювали в парах.

2. Залежно від кількості учасників тренінгу інструктор може розділити групу на підгрупи по чотири і більше учасників, або об'єднати вже існуючі групи з трьох учасників проекту.

Дискусія і висновки

Постійна підтримка та належне фінансування проєктів психологічного відновлення, психологічної реабілітації комбатантів є ключовими для успішного впровадження цієї методики у практику психологічного відновлення. Військовики, після участі в тренінгу з використанням тілесно-орієнтованої методики "М'ячики" зазнають позитивних змін у сприйнятті та подоланні стресу, отримують нові знання та навички з психологічної саморегуляції (самонавіювання, дихальні техніки, методи заземлення, нервово-м'язова релаксація). Запропонована психотехніка дасть змогу покращити якість сну комбатантів.

Методика тілесно-орієнтованої терапії "М'ячики" є ефективним інструментом для психологічного відновлення військовослужбовців, які пережили стресові ситуації на війні. Застосування цієї методики сприяє загальному поліпшенню психічного стану учасників тренінгу та допомагає їм впоратися з травматичними подіями.

Для подальших досліджень важливо розширити обсяг емпіричних досліджень і враховувати різноманітні аспекти впливу методики на психологічне відновлення військовослужбовців. Рекомендується застосування тілесно-орієнтованого інтеграційного тренінгу "М'ячики" у комплексі з іншими методиками та психотехніками для проведення заходів швидкого й якісного відновлення як окремих військовиків, так і військових підрозділів, що вкрай необхідно в умовах інтенсивної фази російсько-української війни. Використання тренінгу "М'ячики" підійде як для роботи і з цивільним населенням, яке потерпає від постійної травматизації, так і з сім'ями військовослужбовців.

Перспективою подальшого дослідження буде поглиблене вивчення впливу презентованої нами психотехніки на відновлення ментального здоров'я військовослужбовців.

Список використаних джерел

- Грилюк, С., Тютюнник, Л., & Аleshchenko, B. (2023). *Порадник командиру з відновлення стресостійкості*. НУОУ.
- Кісарчук, З., Омельченко, Я., Лазос, Г. та ін. (2020). *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу*. Слово.
- Коkun, O., Клочков, B., Мороз, B., Пішко, O. та ін. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій*. Фенікс.
- Крimeць, Л. та ін. (2022). *Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах*. НУОУ ім. Івана Черняхівського.
- Кулакевич, М. (2022). Декомпресія учасників бойових дій: етапи, умови, психологічні техніки. У В. Осьодло, О. Хміляр, С. Грилюк, І. Підпригора (Ред.). *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*. (с. 137–141). НУОУ. <https://nuou.org.ua/assets/documents/coll-npc-fc-pp-22-12-01.pdf>
- Наугольник, Л. (2015). *Психологія стресу*. Львівський державний університет внутрішніх справ.
- Осьодло, В. (2021). *Психологічна допомога військовослужбовцям*. НУОУ.
- Пророк, Н., Запорожець, О., & Креймеєр Д. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. ОБСЄ.
- Ревуцька, І. (2018). Концептуальна модель корекції негативних психічних станів та психосоматичних розладів у дітей дошкільного віку засобами тілесно-орієнтованої терапії. *Psychological journal*, 5(15), с. 129–141.
- Розов, В. (2005). *Адаптивні антистресові психотехнології*. Кондор.
- Хміляр, О. (2022). Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник НУОУ*, 2(66), с. 121–131.

Цимбалюк, В., Стеблюк, В., & Друзь, О. (2021). Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни. Медицина.

U.S. Department of Veterans Affairs & U.S. Department of Defense. (2010). *Clinical practice guideline for management of post-traumatic stress*. Washington, DC.

References

Hrylyuk, S., Tyutyunnyk, L., & Aleshchenko, V. (2023). *Commander's guide to restoring stress resistance*. NUDU.

Khmylyar, O. (2022). Psychology of combat motivation of a warrior. *Bulletin of NUDU*, 2(66), p. 121–131.

Kisarchuk, Z., Omelchenko, Ya., Lazos, G. et al. (2020). *Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder*. Word.

Kokun, O., Klochkov, V., Moroz, V., Pishko, O. et al. (2022). *Ensuring the psychological stability of military personnel in the conditions of hostilities*. Phoenix.

Krymets, L. et al. (2022). *Basics of the formation of mental stability of military personnel in combat conditions*. NUDU named after Ivan Chernyakhovsky.

Kulakevich, M. (2022). Decompression of combatants: stages, conditions, psychological techniques. In V. Osodlo, O. Khmylyar, S. Hrylyuk,

I. Pidoprigora (Eds.). *Philosophical-sociological and psychological-pedagogical problems of preparing the individual to perform tasks in personal conditions* (p. 137–141). NUDU. <https://nuou.org.ua/assets/documents/coll-npc-fc-pp-22-12-01.pdf>

Naugolnyk, L. (2015). *Psychology of stress*. Lviv State University of Internal Affairs.

Osodlo, V. (2021). *Psychological assistance to military personnel*. NUDU.

Revutska, I. (2018). Conceptual model of correction of negative mental states and psychosomatic disorders in preschool children by means of body-oriented therapy. *Psychological journal*, 5(15), p. 129–141.

Rozov, V. (2005). *Adaptive anti-stress psychotechnologies*. Condor.

Prorok, N., Zaporozhets, O., & Kreimeyer D. (2018). *Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis*. OSCE.

Tsymbalyuk, V., Stebluk, V., & Druz, O. (2021). *Mental health care and medico-psychological rehabilitation of military personnel in conditions of hybrid warfare*. Medicine.

U.S. Department of Veterans Affairs & U.S. Department of Defense. (2010). *Clinical practice guideline for management of post-traumatic stress*. Washington, DC.

Отримано редакцією журналу / Received: 28.02.24

Прорецензовано / Revised: 12.03.24

Схвалено до друку / Accepted: 15.03.24

Maksym KULAKEVICH, Student

ORCID ID: 0009-0002-1486-2819

e-mail: makskulakevich@gmail.com

The National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

USE OF THE BODY-ORIENTED THERAPY "BALLS" METHOD IN THE PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF MILITARY PERSONNEL

Background. In solving the psychological challenges of today, related to the consequences of hostilities, body-oriented methods are a number step in the direction of psychological recovery of Ukrainian military personnel. These psychotechniques not only help relieve emotional stress through physical activity, but also help restore harmony between body and soul. This deep and balanced approach supports mental resilience and adapts the military personnel to difficult situations. The article is aimed at presenting the author's method of body-oriented therapy "Balls" (V.G. Shevchenko) to the wider scientific community and its use in the psychological recovery of military personnel – participants in the Russian-Ukrainian war. It is also important to substantiate the expediency of using this technique as one of the tools for comprehensive psychological recovery of combatants who have survived combat stress.

Methods. The research used such theoretical methods as analysis, systematization and generalization of psychological data on the research problem. An analysis of scientific sources on psychological assistance to military personnel using body-oriented approaches was carried out, as well as a synthesis of this information for a better understanding of modern theoretical aspects of psychological recovery using the "Balls" technique.

Results. Primarily effective – the five-level training technique "Balls" as a complex of thirteen basic exercises with constantly increasing tasks was decoded within the framework of pilot projects of medical and psychological rehabilitation of the Ministry of Defense of Ukraine (2018) on the basis of the Military Medical Clinical Center of the Southern Region in the Odesa region and the base of winter sports "Tysoverts" in the Lviv region, which covered about 700 of military personnel – participants in hostilities.

Conclusions. A military personnel, after participating in training using the body-oriented "Balls" 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 psychological balance, strengthen his internal resources and improve the general well-being. It has been established that, in addition to the body-oriented effect, the "Balls" technique develops both simple and complex locomotion, promotes the development of psychomotor grace and contains both preventive and therapeutic effects in overcoming the effects of stress.

Keywords: stress, self-regulation, military personnel, psychological rehabilitation, psychotechnics, efficiency.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.