

**Ядловська О.С.**

кандидат історичних наук, доцент,  
доцент кафедри суспільно-гуманітарних наук  
Таврійський державний агротехнологічний університет  
імені Дмитра Моторного

## **РОЛЬ ТІЛЕСНИХ ТЕХНІК У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

***Анотація.** Статтю присвячено питанню необхідності впровадження тілесно орієнтованих практик в освітній процес в умовах постійних небезпек, психологічного виснаження, частково соціальної ізоляції та перебування у травматичних подіях, що обумовлено реаліями військового часу. Підкреслюється важливість розуміння тілесних технік як одного з компонентів впливу на формування емоційно-вольової сфери та їх ролі у подальшому виробленні психологічної стійкості. Систематизовано та охарактеризовано тілесні практики, визначено важливу роль тілесно орієнтованої терапії у збереженні психологічного здоров'я особистості та тілесної витривалості у кризових випадках.*

***Ключові слова:** тілесна терапія, тілесна техніка, ментальне здоров'я, учасники освітнього процесу, військовий стан, Україна.*

***Yadlovska O.S. The role of physical techniques in preserving the mental health of participants in the educational process during martial law.** The article is devoted to the issue of the need to introduce body-oriented practices into the educational process in conditions of constant dangers, psychological exhaustion, partial social isolation and exposure to traumatic events, which is due to the realities of wartime. The importance of understanding body techniques as one of the components of influence on the formation of the emotional-volitional sphere and their role in the further development of psychological resilience is emphasized. Body practices are systematized and characterized, and the important role of body-oriented therapy in preserving the psychological health of the individual and physical endurance in crisis cases is determined.*

***Key words:** physical therapy, physical technique, mental health, participants in the educational process, martial law, Ukraine.*

**Актуальність дослідження.** В умовах невизначеності, переміщення, постійної небезпеки, стресових ситуацій та інших викликів, з якими стикаються учасники освітнього процесу та інші соціальні групи у період

військового стану через російську військову агресію вкрай актуальним постають питання вироблення життєвої стійкості, психологічної зрівноваженості, вироблення навичок психологічного самоконтролю та, у цілому, підтримка та збереження ментального здоров'я. Сучасні реалії воєнного часу вимагають акумуляції власних сил, стійкості та пошуку відповідних психологічних рішень задля можливості витримувати навантаження, жити повноцінно та проявляти психологічну стійкість. Постійні стреси впливають на зниження здатності тіла витримувати навантаження, що спричинене зовнішніми чинниками. Виникають багато відкладених для розгляду внутрішніх змін, оскільки це є не на часі у порівнянні з викликами, які створює зовнішній світ. За таких умов звернення до тіла та турботи про нього – це першочергова спроба та спосіб організму вийти з надмірного тиску, в якому перебуває людина, налагоджуючи внутрішній баланс. У зазначеному аспекті тілесно орієнтовані тілесна саморегуляція учасників освітнього процесу стане основою психологічної стійкості.

**Мета дослідження** полягає в актуалізації уваги до впровадження тілесно орієнтованих технік в освітній процес задля підвищення життєстійкості усіх учасників освітнього процесу, систематизації доказово обґрунтованих тілесних практик та аналізі їх впливу на психологічне благополуччя викладачів, здобувачів освіти, працівників закладів освіти, що дозволять продуктивно працювати, реалізуючи свій потенціал.

**Виклад основного матеріалу.** Тривалий стрес, спричинений військовими конфліктами, є потужним дестабілізуючим фактором для емоційного стану людини, що може призвести до значних порушень у психічному здоров'ї. В умовах війни тривале перебування в стані підвищеної напруги спричиняє постійне емоційне виснаження та хронічну тривожність. Це впливає не лише на настрій, але й позначаються на когнітивних функціях, поведінці та фізичному здоров'ї. Довготривалий стрес змушує організм підтримувати високий рівень мобілізації, що постійно виснажує емоційні ресурси. Учасники освітнього процесу традиційно приділяють значну увагу розвитку та підтримці інтелекту, не завжди акцентуючи увагу на роботі з іншим інструментом – власним тілом та тілесними практиками та їх впливом на емоційний стан. З огляду на це науково-педагогічні працівники повинні оволодіти технікою саморегуляції, вмюючи помічати тілесні маркери як у себе, так і у здобувачів освіти.

Тілесний вимір психологічної стійкості базується на здатності нервової системи повертатися до вікна толерантності після стресу. Втрата відчуття власної тілесності, ігнорування соматичних симптомів, хронічна тілесна напруга, втрата відчуття безпеки, м'язова напруга, деперсоналізація,

дереалізація, панічні атаки, румінація становлять тілесно орієнтовану проблему, яка перешкоджає розвитку обраного виміру психологічної стійкості, що негативно впливає на продуктивну роботу в освітньому середовищі.

Найвідомішими сучасними напрямками тілесної психотерапії є психологія тіла В. Райха засновник тілесно-орієнтованої терапії; метод інтеграції рухів Ф. Александера; біоенергетичний аналіз А. Лоуена, який описує фізичні блоки у тілі та їх вплив на емоційний стан; структурна інтеграція І. Рольфа; метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвер; концепція тілесного усвідомлення або усвідомлення рухів М. Фельденкрайза. Однак майже для всіх базовими є теорія моделі особистості, поняття психології розвитку, особливості протікання психічних процесів та впливу соціально-психологічних чинників на індивіда [8, с. 210]. Серед тілесно орієнтованих психологічних практик виділимо також методики Ф. Перзле, засновника гештальт-терапії та його погляди про тілесні прояви як спосіб вивільнення емоцій; розробки сенсомоторної психотерапії (тілесні реакції) П. Одждена; автора теорії полівагального нерву С. Порджеса, який досліджував тілесні реакції на стрес та їх вплив на нервову систему; метод роботи з телесними відчуттями і змінами психічного стану Ю. Джендліна, засновника фокусування; дослідження П. Жане про вплив травматичних подій на тілесні реакції та психіку. Доречно застосовувати при тілесно-орієнтованій терапії шкали оцінки настрою та енергії, такі як POMS (Profile of Mood States) Д. Майкнера, М. Лорра, Л. Фрухтмана та візуально-аналогову шкалу болю VAS (Visual Analogue Scale) С. Хейса та С. Паттерсона, методику самооцінки емоційного стану, розроблену психологами А. Уессманом і Д. Ріксом та методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale - Positive mental health scale) Дж. Луката, Дж. Макграфа, К. Лутца, Б. ван дер Колха та Е. Бекера.

Особистість має ментально-тілесні характеристики. Мисленнєві процеси відбуваються у тілі й відповідно вони тілесно обумовлені. Освітні концепції, які спрощують й редукують світ людини до світу природи чи розглядають його як елемент соціуму, заважають розумінню складності людської природи як подвійної єдності людського буття: одночасної належності людини до природи та відокремлення людини від світу природи. Сучасна освіта має орієнтуватися не лише інформаційні, наукові й нормативні сторони, а й на складові, які сфокусовані на пізнавальних, емоційних, психологічних можливостях індивідуальної, а не абстрактної людини [3, с. 90–91]. Також необхідно освітню діяльність пов'язувати з набутками та розробками медичної галузі, зокрема, цікавим є й аспект щодо спрямованості сучасної медичної реформи на профілактику та протидію захворювань,

пов'язаних із психічним перенапруженням та досліджень таких явищ у сфері освіти [2, с. 86–87].

Діяльність педагога нерозривно пов'язана із синдромом професійного вигорання. Активна щоденна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, невизначеність, особливо в період війни, коли навчальні заклади релоковані або частково зруйновані, недостатнє фінансове забезпечення, рутинна робота замість пошуку креативних рішень зумовлюють появу професійного стресу. Не менш важливим фактором є і надмірна відповідальність освітян за виховання молоді – майбутнього української держави. Педагоги дедалі частіше скаржаться на психічну втому, що поступово приводить до втрати їх професійних умінь і навичок [6, с. 216]. За таких умов особливу увагу слід приділити психологічній стійкості, вміння реагувати на небезпеку та необхідність володіння психологічними техніками, що забезпечать життєстійкість та врівноваженість.

Життєстійкість охоплює три ключові атитюди: залученість, контроль і виклик (прийняття ризику). Залученість визначається як переконання особистості в тому, що активна участь у житті сприяє знаходженню сенсу, цікавості та задоволення, запобігаючи відчуттю ізоляції чи відстороненості від життя. Контроль характеризується як переконаність у тому, що активна боротьба дає змогу впливати на результати подій, хоча успіх не є гарантованим. Виклик відображає переконання, що життєві обставини, включно з труднощами, сприяють особистісному розвитку через набуття знань і досвіду, тоді як прагнення виключно до комфорту та безпеки применшує цінність як окремих життєвих подій, так і життя загалом [1, с. 128].

Зазначимо, що реалії воєнного стану – часті повітряні тривоги, небезпека, інформаційний тиск, втрати рідних тощо – призводять до психологічного перенапруження, що спричиняють, з-поміж іншого, надмірне тілесне навантаження у вигляді напруги, тілесних зажимів. Тіло «виключає» чутливість, щоб не відчувати постійний страх чи напругу. Пов'язані з війною зміни в режимі і форматі навчального процесу – нестабільність режиму роботи, необхідність опановувати нові методи в короткий термін, часті технічні проблеми, особисте психічне напруження – ускладнюють спілкування з колегами через зростання загального рівня стресу в колективі. В освітньому середовищі існує високий рівень вимог до «стійкості» (працюю, доки є сили, до повного виснаження). Визнання втоми або фізичного дискомфорту часто прирівнюється до слабкості чи некомпетентності. Це стимулює людей ігнорувати тілесні сигнали до моменту повної соматизації (хвороби).

Тривале дистанційне навчання спричинює розірвання зв'язку між фізичним простором та процесом пізнання. Через тривале «залипання» в

екрані людина втрачає відчуття об'єму власного тіла та простору довкола, що призводить до повної втрати контакту із соматичними сигналами. В освітньому середовищі стійкість помилково трактується як здатність витримувати. Проблема в тому, що педагог чи здобувач освіти не відновлюються, а просто накопичують напруження, доки нервова система не виснажується (вичерпує себе). Відтак поступово формується толерантність до тілесного дискомфорту. «Тримання себе в лещатах» поступово формує на рівні тіла м'язовий панцир. Тоді це блокує не лише біль, але й емпатію, творчість і радість від навчання. Відбувається емоційне заморожування через тілесний зажим. А це призводить до механізації навчання, за якої жива людина перетворюється на машину, що має виконувати певну функцію. Враховуючи вищезазначені проблеми необхідно звернутись для їх вирішення до впровадження тілесних практик у роботу усіх учасників освітнього процесу задля подальшої продуктивної діяльності.

Перевагами тілесно орієнтованої психотерапії для осіб, які зазнали психотравмивних впливів, перед іншими психотерапевтичними методами є: 1) ефективність при «закритості» пацієнта, коли «мова тіла» є єдиною можливістю особи розповісти про власні первинні внутрішні проблеми; 2) можливість зменшити захисні механізми опору; 3) вибудовування адекватного образу «Я» через практичний досвід міжособистісної взаємодії; 4) відносна простота і доступність освоєння навичок за відносно коротким періодом, що сприяють використанню їх для саморегуляції [4, с. 64].

Терапевтичні техніки тілесних практик спрямовані на те, щоб навчити кращому та здоровому способу життя. У різних методах тілесно-орієнтованої (психо) терапії, на додаток до бесіди та терапевтичних відносин, використовуються різні дихальні техніки, масаж та вегетотерапія, емпіричні фізичні та інтерактивні вправи, техніки усвідомленості та техніки, орієнтовані на травму, такі як десенсибілізація рухом очей та переробка (EMDR). Також використовуються вправи щодо звільнення від травми (TRE), соматичні переживання (SE), десенсибілізація та переробка рухів тіла (BMDR) та зцілюючий дотик (НТ), застосування яких може допомогти отримати уявлення про те, що відбувається у тілі у зв'язку з життєвим досвідом, а також допоможе забезпечити гнучкість в умовах складного досвіду, зменшуючи крайню емоційну реакцію на травматичні ситуації [5, с. 83].

Систематизуючи адаптовані елементи доказово обґрунтованих тілесно орієнтованих практик, наведемо такі:

1. Характерологічний панцир В. Райха як практика зняття м'язових блоків, м'язових корсетів.

2. Техніка оволодіння найефективнішим способом руху М. Фельдейнкрайза або техніка усвідомлення руху.

3. «Сканування тіла» (Body Scan), послідовне усвідомлення тілесних відчуттів, зменшує рівень тривоги та підвищує стресостійкість, техніка входить до програми Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), розроблену Дж. Кабат-Зінном.

4. Майндфулнес, поетапне напруження і розслаблення м'язових груп для зниження соматичного напруження.

5. Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном, яка передбачає поетапне напруження і розслаблення м'язових груп для зниження соматичного напруження.

6. Заземлення за О. Лоуєном, практика, що допомагає повернути увагу до фізичного тіла та відчуття опори «тут і зараз».

7. Танцювально-рухова терапія, що допомагає знижувати рівень кортизолу (гормону стресу) та підвищує рівень серотоніну.

8. Дихання за квадратом (вдих-пауза-видих-пауза або 4-4-4-4).

9. Діафрагмальне (абдомінальне) дихання, що використовується для регуляції вегетативної нервової системи та зниження рівня стресу.

10. Метод біологічного зворотного зв'язку (Biofeedback), що передбачає контроль фізіологічних показників (м'язовий тонус) за допомогою апаратури або додатків.

11. Соматичне переживання (Somatic Experiencing) за П. Левіним, підхід до роботи з травмою через тілесні відчуття.

12. Аутогенне тренування за Й. Шульцом як практика самонавіювання тілесних відчуттів (тепла, важкості) для глибокої релаксації.

13. Метод постізометричної релаксації (PIR), що використовується у фізичній терапії для зниження м'язового спазму.

14. Дихальні вправи за методом К. Бутейка як контроль дихання при різноманітних захворюваннях та стресі.

15. Вправи на пропріоцептивну нейром'язову фасилітацію (PNF), що використовуються в реабілітації для покращення рухових патернів.

16. Вестибулярна стимуляція (баланс-тренінг) як робота з емоційною рівновагою для активації сенсорно моторної інтеграції.

Використання тілесно орієнтованих технік сприятиме підвищенню тілесної витривалості у кризових випадках. Слід обирати із системи загальних практик ті, що адаптовані особистісно для самопомоги у ситуаціях невизначеності, небезпеки та стресу для тілесної саморегуляції. Спільний інтерес та зацікавленість учасників освітнього процесу сприяють згуртованості навколо проблеми тілесного та ментального здоров'я. Необхідно враховувати також, що через агресію РФ та подальші процеси евакуації, вимушеної міграції українців, Україна стикнулася із демографічною кризою та продовженням тієї кризи, яка відбувалась до війни (скорочення та

старіння населення – зростання середнього віку, зменшення народжуваності) [7, с. 198], відповідно інституту освіти слід ретельно працювати над збереженням контингенту здобувачів освіти всіх рівнів та підтримувати їх психологічну стійкість, витривалість, віру в себе та в майбутнє нашої держави. Цьому можуть сприяти створення осередків підтримання фізичного і ментального здоров'я, покращення і взаємодія учасників освітнього процесу щодо впровадження технік підтримання тілесної саморегуляції та стресостійкості, просвітництво щодо питання збереження ментального здоров'я.

**Висновки.** Українське суспільство, перебуваючи у стані травматизації та ретравматизації через виклики військового часу потребує уваги до психологічного та ментального здоров'я, для збереження яких важливу роль відіграють тілесно орієнтовані техніки. Уважність до невербальних проявів співрозмовників, пильність до «сигналів тіла» сприятимуть кращому розумінню психологічного стану учасників освітнього процесу, нададуть можливість помічати їх унікальність, самотність, розвинути навички саморефлексії та саморегуляції, що стане запорукою профілактики емоційного вигорання, допоможуть формувати здатність знаходити альтернативні шляхи подолання напруги через тілесні техніки, а також розглянуть тілесні практики як інструмент навчання. Подальше дослідження запропонованої теми лежить у площині практичної реалізації тілесних практик в освітньому процесі та розробці методології та практичних рекомендацій щодо впровадження тілесно орієнтованих технік.

#### *Література*

1. Бочелюк В. Психологічні особливості підвищення життєстійкості студентів соціономічних професій в умовах воєнного стану / *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції*. 2025. С. 129–131.
2. Брагіна К. С., Наумик А. С., Ядловська О.С. Реформування системи охорони здоров'я: державно-управлінський та нормативно-правовий аспекти. Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики. *Молодіжна наукова ліга*. Харків, 2023. С. 86–87.
3. Ганаба С., Пантелеєв Д. Холістичний зв'язок «розум – тіло» в освітній: методологічний аспект. *Педагогічні науки. Збірник Наукових праць національної академії прикордонної служби України*. 2020. № 4(23). С. 82–94.
4. Гопкало Ю. Застосування тілесно орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 1(51). С. 129–147.

5. Зиза К. В. Психологічні особливості подолання депресії засобами тілесно-орієнтованої терапії у підлітків. Випускна магістерська робота. ПВНЗ «Європейський університет». Київ, 2022. 129 с.
6. Кобилко Н. А., Кобилко Н. О. Профілактика вигорання викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. *Українські студії в європейському контексті. 2025. № 11. С. 215–221.*
7. Ядловська О. С. Особливості міграційної хвилі українців-евакуантів у 2022 р. через військову агресію російської федерації. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. Спеціальний випуск. 2022. № 2. С. 188–203.*
8. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist. 2004. Vol. 59(1). Pp. 203–238.*

**Chemerys H.**

*PhD (Philosophy Doctor in Education), Assoc. Prof.*

*Head of Department of Design*

*Zaporizhzhia National University;*

*Associate Researcher CEFRES*

*(Prague, Czech Republic; France) & University of Regensburg (German)*

## **FEMINIST AESTHETICS IN THE VISUAL CULTURE OF WARTIME UKRAINE**

**Abstract.** *This article examines feminist aesthetics in the visual culture of wartime Ukraine as an interdisciplinary phenomenon emerging at the intersection of art history, cultural studies, media studies and gender studies. The main focus is on analysing the representation of female images, which undergo significant transformation in wartime and acquire new symbolic meanings. Based on an archetypal model, a classification of female images (Great Mother, Kora, Amazon, Anima) has been carried out, and the processes of their hybridisation in contemporary war art have been analysed. The study found that female images in Ukraine's visual culture function as dynamic hybrid constructs that combine traits of care, strength, vulnerability and reflection. They serve as important tools for shaping collective memory, representing traumatic experiences and articulating a national narrative of resistance. The proposed approach deepens our understanding of contemporary Ukrainian visual culture as a space for meaning-making and outlines prospects for further research in the fields of feminist aesthetics and war art.*