

СКОК АЛЛА ГЕОРГИЕВНА

к.п.н., доц., декан психолого-педагогічного факультету, національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів

МЕТОД ФЛОАТІНГА ЯК НАПРЯМОК СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті розглядається процес становлення психофізіологічних і психологічних досліджень у напрямку флоатінгу, започаткованих вивченням функціонування мозку і психіки людини в умовах обмежених зовнішніх впливів. Було встановлено, що умови повної ізоляції від фізичних подразників спричиняють безліч позитивних змін, як на фізичному рівні, так і на рівні свідомості. Визначені основні напрямки цих розвідок. Обґрунтовано актуальність теми дослідження. Встановлено, що флоатінг як унікальний терапевтичний метод досягнення глибинної релаксації у спеціально устаткованій флоат-кімнаті, що широко застосовується у лікувальних цілях, наразі недостатньо використовується у прикладних психологічних напрямках.

Показано можливості застосування методу флоатінга у практиці психологічної реабілітації як комплексу заходів корекційно-діагностичного й відновлювального характеру, цілями яких виступає відновлення психічного здоров'я та коригування відхилень у розвитку особистості. Основними методами психологічної реабілітації є: психологічне консультування, психологічний тренінг, психокорекційні заняття у сенсорній кімнаті. Показано, що флоатінг також може виступати ефективним методом психологічної реабілітації.

Ключові слова: *флоатінг, глибинна релаксація, флоат-кімната, сенсорна депривація, психологічна реабілітація, страх, депресія, синдром хронічної втоми, посттравматичний синдром.*

Постановка проблеми. Сучасна людина живе і працює в умовах постійних змін, нестабільності, невизначеності, кризових ситуацій, що відбивається на її психічному стані.

Нагальними для досліджень на сьогодні стали питання психології людини, яка переживає важкі життєві обставини.

Наша країна зіткнулася з проблемами й соціальними потрясіннями, як: військові дії на південному сході, внутрішні переселенці, криза економічної системи, результатом чого виступає зростання безробіття, зниження матеріального забезпечення населення та інші соціальні негаразди. Все, що

відбувається у нашій країні, стосується кожного громадянина, тому потреба у роботі психологів зростає, однак психологи-спеціалісти нечасто користуються новими методами психологічної реабілітації у роботі з людьми, які потребують допомоги фахівця.

Актуальність даного дослідження полягає у важливості розробки практичних аспектів проблеми психічної допомоги, перш за все, військовослужбовцям та членам їхніх родин у зв'язку з появою та використанням нових методів психологічної реабілітації й адаптації учасників бойових дій в Україні до мирного життя.

Мета статті: окреслити напрямки психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей засобами реабілітаційного методу флоатінга.

Аналіз результатів дослідження. Потреба у спеціалізованому наданні соціальної та психологічної допомоги очевидна. Психологічна допомога – галузь практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремії людині, так і групі людей чи організації. Це – безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами у міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем [1].

Види психологічної допомоги О.Ф. Бондаренко поділяє на: психологічне консультування, психологічну корекцію, кризові втручання (інтервенції), психологічну реабілітацію, психологічний тренінг, психотерапію [1].

Психологи-фахівці найчастіше використовують у психотерапії когнітивно-поведінковий та клієнт-центрований підходи – методи, що довели адекватність свого застосування у подоланні психологічних травм. Наразі спеціалісти все частіше звертаються до використання методів арт-терапії, розуміючи, що творчість у реабілітаційному процесі і надання психологічної допомоги особистості мають не тільки право на існування, але й потужний потенціал для ефективного застосування у роботі з психологічною травмою.

Серед видів психологічної допомоги особливе місце посідає психологічна реабілітація, у нашій статті ми зупинимось на сучасному методі реабілітації – флоатінгу.

Психологічна реабілітація – комплекс заходів корекційного і відновлювального характеру, ціллю яких виступає відновлення психічного здоров'я і корекція відхилень у розвитку особистості.

Психологічна реабілітація здійснюється у наступних напрямках:

- відновлення й розвиток окремих інтелектуальних функцій (психомоторики, пам'яті, мислення тощо);
- згладжування (ліквідація) локальних емоційних розладів (збудливості, тривоги, страхів, емоційної нестабільності);
- розвиток комунікативних навичок;
- формування адекватних уявлень про міжособистісні взаємини;
- розвиток навичок психічної саморегуляції, здатності до вольових зусиль;
- розвиток здібностей, формування адекватної самооцінки;
- розвиток навичок креативності, творчого самовираження тощо.

Усі заходи з психологічної реабілітації ґрунтуються на результатах психодіагностики.

Основними методами психологічної реабілітації виступають: психологічне консультування (бесіда), психологічний тренінг, психокорекційні заняття у сенсорній кімнаті.

1. Психологічне консультування – це спосіб психологічного впливу на людину, що здійснюється безпосередньо через особистий контакт психолога і клієнта. Психокорекційні бесіди дають змогу конструктивно розв'язати різноманітні психологічні колізії, які перешкоджають встановленню нормальних стосунків з соціальним оточенням.

2. Психокорекційні заняття у сенсорній кімнаті.

Сенсорна кімната – організоване в особливий спосіб оточуюче середовище, що складається з великої кількості стимуляторів, які, у свою чергу, впливають на органи зору, слуху, нюху, дотику, вестибулярні рецептори. В умовах цієї кімнати можна знизити дію страхів, невротичних станів, здійснювати корекцію поведінки. Її можна використовувати як для занять, так і просто для релаксації.

Сеанси у сенсорній кімнаті входять до складу системної реабілітації клієнтів з опорно-руховою патологією, розумовою відсталістю, затримками психологічного та емоційного розвитку, неврозами, порушеннями слуху, зору, мови.

3. Психологічний тренінг – цілеспрямоване відновлення розвитку, формування окремих психічних функцій, вмінь, навичок і якостей особистості. Зокрема, тренінги, націлені на вирішення проблем пізнання, психомоторного, соціального, емоційного, особистісного розвитку.

На наш погляд, враховуючи чисельні дослідження, проведених зарубіжними науковцями, можна доповнити методи психологічної реабілітації методом флоатінгу.

Історія флоатінгу розпочинається з 1954 р. коли нейропсихолог Джон Ліллі розпочав досліджувати стани мозку людини в умовах обмеження зовнішніх впливів. З'ясувалося, що стан сенсорної депривації викликає багато позитивних змін, як на фізичному рівні, так і на рівні свідомості.

У 1972 р. Джон Ліллі разом з Гленом Перрі розробили першу флоат-камеру, названу «Самадхі». Флоат-камера являє собою невеликий ізольований простір, в якому розташована ванна, наповнена водою із додаванням насиченого розчину епсомської солі, до складу якої входить магній. Магній виступає універсальним постачальником енергії до живих клітин організму і саме він контролює енергетику організму, а також він потрібен на всіх етапах синтезу білка. Тіло людини, занурене у ванну, не тоне, а дрейфує на поверхні води, відчуваючи ефект невагомості. Температура розчину відповідає температурі шкіри людини – 34,7°C [8].

Флоатінг як унікальний терапевтичний метод досягнення глибинної релаксації у спеціально обладнаній флоат-кімнаті, наразі досить відомий, але недостатньо використовуваний у практиці спеціалістами-психологами у нашій країні.

Флоатінг використовується під час терапії, навчання і здійснює значний вплив на кількох рівнях: фізичному, емоційному, інтелектуальному й духовному. До сьогодні дослідження впливу цієї процедури триває в багатьох наукових лабораторіях. Накопичені наукові дані склалися у декілька різних, але взаємопов'язаних теорій, які пояснюють механізми впливу флоатінгу. Найбільш відомими серед них є: теорія антигравітації, теорія мозкових хвиль, теорія лівого і правого мозку, теорія триєдиного мозку, нейрохімічна теорія, теорія біологічної відповіді, теорія гомеостазу.

Відповідно до теорії антигравітації, по оцінках вчених, 90% діяльності ЦНС зводиться до компенсації впливу сили тяжіння. Згідно з думками

дослідників, вплив сили тяжіння виступає однією з причин нездоров'я в організмі людини, оскільки хвороби хребта, суглобів і м'язове напруження – це результат унікальної, але неприродної здатності до прямоходіння. Під час процедури флоатінга людина переживає стан повної невагомості, бо тіло набуває плавучості завдяки високонасиченому розчину англійської солі, що зводить на нуль вплив гравітації. Теорія антигравітації наголошує на тому, що знімаючи з мозку і скелету тягар боротьби з силою тяжіння, флоатінг вивільняє величезну кількість енергії й розвантажує великі ділянки мозку для роботи із свідомістю і внутрішніми переживаннями.

Згідно з теорією мозкових хвиль, крім добре вивчених альфа-хвиль, випромінюваних мозком під час відпочинку, більш перспективним є вивчення тета-хвиль, які супроводжуються яскравими спогадами, вільними асоціаціями, раптовими інсайтами й творчою уявою. Але як тільки мозок починає генерувати тета-хвилі, людина засинає. Експериментально доведено, що один із способів вивчення тета-хвиль – це вдосконалення у мистецтві медитації, що вимагає від людини багаторічних тренувань. Однак, незабаром після початку сеансу флоатінгу людина починає генерувати тета-хвилі, не впадаючи у стан сну. Таким чином, вона сприймає всі яскраві образи й творчі думки, свідомо.

Відповідно до теорії лівого і правого мозку, ліва півкуля діє аналітично, детально досліджує невеликі обсяги інформації (вербально-аналітичні якості традиційно більше цінуються у нашій культурі), а права півкуля збирає разом інформацію, розрізнену лівою півкулею, вона спирається на розпізнавання візуальних паттернів, швидко й інтуїтивно переробляючи великі за об'ємом частини інформації. Але домінує ліва півкуля, придушуючи образно-символічну інформацію правої півкулі. Однак, дослідження засвідчили, що флоатінг підсилює роботу правої півкулі.

Цікавою є й теорія триединого мозку, відповідно до якої, провідний американський спеціаліст з мозкової діяльності Пол МакЛін довів, що людський мозок складається з трьох шарів, кожен з яких відповідає певному етапу в еволюції людини. Перший – рептильний мозок – керує основними інстинктами самозбереження й продовження роду, функціями виживання. Рептильний мозок оточений складною лімбовою системою, яка отримала назву «мозок ссавців». Його функції емоційні й пізнавальні.

Найновіший відділ мозку – це складноорганізована сіра речовина – неокортекс чи «мислячий мозок». Неокортекс сприймає, аналізує, сортує повідомлення, отримані від органів чуттів і відповідає за пам'ять, інтелект, мовну діяльність.

Функції відділів мозку багато у чому співпадають, але ці відділи різні за хімічним складом, структурою, дією і стилями. Саме це й спричиняє суперечності в їх діяльності. Ми це відчуваємо і переживаємо як суперечливі потяги: свідоме – підсвідоме, дикунство – цивілізація, раціональне – інтуїтивне тощо. Буває, що всі рівні діють в унісон – це пік життєвої активності. Існує гіпотеза, що завдяки флоатінгу ми можемо відчувати пік життєвої активності за власним бажанням.

Нейрохімічна теорія виголошує, що оскільки мозок людини являє собою ендокринний орган, виділяє нейрогормональні речовини, регулюючи поведінку, людини. Мозок виробляє гормони, завдяки яким людина відчуває щастя, тривогу, сором'язливість та ін. Експерименти показали, що флоатінг стимулює вироблення ендорфінів, водночас зменшуючи рівень викиду гормонів стресу: адреналіну, норепінефрину і кортизону, які спричиняють занепокоєння, напругу, що, у свою чергу, викликає зростання тиску, хвороби серця, підвищений рівень холестерину у крові. Під час процедури флоатінгу людина перебуває у теплому насиченому середовищі, під захистом темряви, тіло ритмічно пульсує, а мозок активно викидає у кров ендорфіни.

Теорія біологічної відповіді. Відповідно до експериментів у галузі теорії біологічної відповіді (дослідження Д. Басмаджана) стало відомо, що людина здатна навчитися свідомо контролювати власний організм. Людина може контролювати ритм та амплітуду мозкових хвиль, кров'яний тиск, дихання, напруження гладких м'язів та ін. Досягають цього ефекту, якщо людина повністю концентрується на якомусь відчутті тіла, вона здатна «вимкнути усвідомлення зовнішніх стимулів». У флоат-кімнаті будь-яке відчуття у тілі висувається на перший план. Зовнішні подразники відсутні і людина може розслабитися і сконцентрувати всю свою увагу на будь-якій частині тіла чи системі організму.

Теорія гомеостазу. Відповідно до неї людське тіло – це високочутлива система саморегуляції, яка постійно стежить за тим, щоб тіло перебувало у стані гомеостазу – у стані стабільності й гармонії. Тоді стрес можна

визначити як порушення внутрішньої рівноваги, природного гомеостазу. Цілющі ефекти флоатінгу дозволяють тілу повернутися у стан гомеостазу, оскільки у флоат-кімнаті припиняється вплив оточуючого середовища, організм може присвятити всю свою енергію самовідновленню. Крім того у флоатінгу використовується й ефективний спосіб самовідновлення – візуалізація життєвої енергії, яка вливається у тіло людини. На думку дослідників, візуалізація більш ефективна, коли сполучається з простими афірмаціями (афірмація – позитивні твердження, які дозволяють змінити спосіб міркувань і сформувані таке майбутнє, якого прагне людина).

Являють інтерес дослідження реабілітаційного методу флоатінгу в емпіричних розвідках. Зокрема, у 70-х роках ХХ ст. Пітер Сьюдфелд і Родерік Боррі назвали методику сенсорної ізоляції терапією обмеження впливу зовнішнього середовища (REST). Флоатінг-терапія – особливий вид REST-терапії.

У медичному коледжі в Огайо Джон Тернер здійснив серію досліджень, спрямованих на виявлення психофізіологічних ефектів сеансів флоатінг-терапії. Дослідження виявили зміни, що вказують на розслаблення: покращення настрою, зменшення негативних емоцій [8].

Однією з областей використання флоатінг-терапії виступає підсилення активності й працездатності людини. Результати розвідок, здійснених П. Стьюдфелдом продемонстрували покращення креативних здібностей, зростання працездатності, оригінального підходу до вирішення задач. Як показали дослідження, під час сеансу флоатінга альфа-ритми мозку зменшуються і з'являються низько амплітудні повільні хвилі – тета-хвилі, які виробляються мозком під час медитації чи під час першої стадії повільного сну, а також при пробудженні. Цей досвід супроводжується яскравими образами, чіткими творчими ідеями, раптовими інсайтами, відчуттям радості [8].

Існуючі теоретичні розробки, а також практичне їх застосування дозволили чернігівським спеціалістам-інженерам Володимирі Ігнатєву і Андрію Слесарю сконструювати флоат-кімнату і розпочати роботу з реабілітації і терапії різних категорій населення. Створення флоат-кімнати і початок проведення процедур терапевтичного й реабілітаційного характеру співпало у часі з початком подій на південному сході України. Необхідність надання психофізіологічної допомоги бійцям АТО та членам їх ро-

дин була очевидною, оскільки сеанси флоат-терапії рекомендовані у випадках: важких психічних та фізичних навантажень, стресу, депресії, синдромі хронічної втоми, реабілітації після травм та ПТСР.

Сеанси флоатінгу приводять до наступних психофізіологічних ефектів:

- зняття тілесного напруження та хронічного гіпертонусу м'язів;
- зменшення болю при артриті, у суглобах, при переломах;
- у цілому прискорює відновлення після травм;
- зменшує кров'яний тиск;
- нормалізує ритм серцевих скорочень;
- зменшує викид гормонів стресу;
- знижує рівень тривожності, допомагає вийти із депресивних станів;
- ефективно відновлює сон;
- значно прискорює процес навчання, сприяє чіткості й швидкості

прийняття рішень.

Сконструйовані чернігівськими спеціалістами флоат-кімнати приймають своїх відвідувачів у Прилуках, Трускавці та Чернігові. Терапію у флоат-кімнаті м. Чернігова пройшли понад 2,5 тис. учасників АТО та члени їх сімей та інших верств населення. Результати терапії – це й поновлення сну, якісних характеристик сну і сновидінь, зменшення відчуття тривоги, зменшення кількості проявів агресивної поведінки, поява почуття оптимізму і впевненості у майбутньому, відновлення комунікативних зв'язків з оточуючими.

Робота з учасниками АТО та членами їх родин повинна мати комплексний характер (зокрема, флоатінг) – до повного відновлення.

Висновки. Флоатінг-терапія виступає адекватним методом допомоги людині, яка зазнала психічної травми. До переваг використання флоатінг-терапії можна віднести те, що вона «працює» на фізичному (під час сеансу флоатінга кров збагачується магнієм, тим самим відновлюючи енергетику організму та ін.) і на емоційному рівнях (глибока релаксація, покращення настрою, оптимізм, який з'являється разом із відчуттям фізичного полегшення, поява здатності впоратися зі стресом, зменшення рівня тривоги і відчуття здоров'я). Флоатінг допомагає формуванню продуктивних життєвих стратегій, які сприяють особистісному розвитку людини.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : [навч. посіб. для студентів ст. курсів психол. фак.-тів та відділень унів.-тів] / О.Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Караяни А.Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / А.Г. Караяни; [под ред. А.Г. Караяни, М.С. Полянского] // Военная психология : [в 3-х кн.; кн. 3]. – М.: ВУ, 2004. – 100 с.
3. Караяни А.Г. Прикладная военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятникова. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
4. Кокун О.М. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, У.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
5. Петер С.Л. Психологическая помощь лицам, перенесшим психотравмирующий стресс / С.Л. Петер. – М., 2001.
6. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : [зб. статей] / Інст-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К.: Міленіум, 2015. – 150 с.
7. Султанова Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы : Монография / Н.Д. Султанова, Е.С. Уптила, М.В. Шумаева. – Набережные Челны : Изд-во КамГАФКС и Т, 2008. – 302 с.
8. Michael Hutchison, Lec Perry. The Book of Floating : Exploring the Private Sea, Gateways Book & Topes, 2017, 272 p.
9. <https://www.academia.edu/36799554/>

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bondarenko O.F. Psychologichna dopomoga osobystosti : [navch. posib. dlja studentiv st. kursiv psyhol. fak.-tiv ta viddilen' univ-tiv] / O.F. Bondarenko. – Harkiv : Folio, 1996. – 237 s.
2. Karajany A.G. Psychologicheskaja reabylytacyja uchastnykov boevykh dejstvyj / A.G. Karajany; [pod red. A.G. Karajany, M.S. Poljanskogo] // Voennaja psihologija : [v 3-h kn.; kn. 3]. – M.: VU, 2004. – 100 s.
3. Karajany A.G. Prykladnaja voennaja psihologija / A.G. Karajanny, Y.V. Syromjatnykova. – SPb.: Pyter, 2006. – 480 s.
4. Kokun O.M. Psychologichna robota z vijs'kovosluzhbovcjamy-uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennja : metodychnyj posibnyk / O.M. Kokun, N.A. Agajev, U.O. Pishko, N.S. Lozins'ka. – K.: NDC GP ZSU, 2017. – 282 s.
5. Peter S.L. Psychologicheskaja pomoshh' lycam, perenesshym psyhotravmyrujushhyj stress / S.L. Peter. – M., 2001.
6. Psychologichna dopomoga osobystosti, shho Perezhyvaje naslidky travmatychnyh podij : [zb. statej] / Inst-t social'noi' ta politychnoi' psihologii'; Predstavnyctvo Pol's'koi' akademii' nauk u m. Kyjevi; Social'no-psihologichnyj metodychnyj reabilitacijnyj centr. – K.: Milenium, 2015. – 150 s.
7. Sultanova N.D. Psychologicheskije osnovy reabylytacionnoj raboty : Monografyja / N.D. Sultanova, E.S. Uptyla, M.V. Shumaeva. – Naberezhnye Chelny : Yzd-vo KamGAFKS y T, 2008. – 302 s.
8. Michael Hutchison, Lec Perry. The Book of Floating : Exploring the Private Sea, Gateways Book & Topes, 2017, 272 p.
9. <https://www.academia.edu/36799554/>

A. Skok

THE METHOD OF FLOATING AS MODERN PSYCHOLOGICAL REHABILITATION DIRECTION

The article reviews the history of psycho-physiological and psychological studies of the human brain and the psyche functioning in isolation. Neuroscientist and neuropsychologist, psychoanalyst doctor John Lily, began to investigate the state of the human brain in terms of limiting external influences. It was found that the conditions for complete isolation from physical stimuli produce many positive changes, both at the physical level and at the level of consciousness. The main research directions are determined. The relevance of the research topic is substantiated. It has been established that floating as a unique therapeutic method of deep relaxation in a specially equipped float room widely used for medicinal purposes is not sufficiently used in psychological rehabilitation. The possibilities of using the methods of floating in the practice of psychological rehabilitation are shown. Psychological rehabilitation is a set of corrective-diagnostic and restorative measures aimed at restoring mental health and correcting personality deviations. The main methods of psychological rehabilitation are: psychological counseling, psychological training, psycho-corrective exercises in the sensory room. It is shown that floating can be a method of psychological rehabilitation. The prospect of further research is to study the effect of floating sessions on the psychological characteristics of a person.

Keywords: *Floating, deep relaxation, float room, sensory deprivation, psychological rehabilitation, fear, depression, chronic fatigue syndrome, post-traumatic syndrome.*

Скок А.Г.

МЕТОД ФЛОАТИНГА КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В статье рассматривается процесс становления психофизиологических и психологических исследований в направлении флоатинга, начатых с изучения функционирования мозга и психики человека в условиях ограниченных внешних воздействий. Было установлено, что условия полной изоляции от физических раздражителей производят множество положительных изменений, как на физическом уровне, так и на уровне сознания. Определены основные направления этих исследований. Установлено, что флоатинг как уникальный терапевтический метод достижения глубинной релаксации в специально оборудованной флоат-комнате, широко используемый в лечебных целях, оказался недостаточно применяемым в прикладных психологических направлениях.

Показаны возможности использования метода флоатинга в практике психологической реабилитации как комплекса мер коррекционно-диагностического и восстановительного характера, целью которых является восполнение психического здоровья и коррекция отклонений в развитии личности. Основными методами психологической реабилитации являются: психологическое консультирование, психологические тренинги, психокоррекционные занятия в сенсорной комнате. Показано, что флоатинг также может выступать эффективным методом психологической реабилитации.

Ключевые слова: *флоатинг, глубинная релаксация, флоат-комната, сенсорная депривация, психологическая реабилитация, страх, депрессия, синдром хронической усталости, посттравматический синдром.*