

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У СОЦІАЛЬНО АКТИВНОЇ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

Г. А. Живцова

студентка другого курсу магістерського ступеня вищої освіти

Херсонський державний університет

Тривожність є багатокомпонентним складним утворення у структурі психіки людини, що здебільшого вказує на дисгармонійне функціонування особистості. Враховуючи це, необхідно своєчасного проводити психодіагностичну, психопрофілактичну та психокорекційну роботу з метою зниження високого рівня тривоги особистості, щоб забезпечити повноцінний розвиток людини та оптимізувати можливості її функціонування [5, с. 48].

Значний вплив на зниження рівня тривожності особистості має використання тілесно-орієнтованої терапії за допомогою фізичної активності, звільнення глибинних прихованих почуттів та переживань, напруження через тіло [1, с. 45]. Використання засобів тілесно-орієнтованої терапії сприяють усуненню м'язової скутості, налагодженню взаємозв'язку між тілом та психікою, що призводить до формування у особистості позитивного сприйняття життя, відновлення її емоційного фону, зниження рівня тривожності [4]. Тому через тіло людини можна ефективно працювати з емоціями, самоприйняттям. Виходячи з цього, нами було розроблено психокорекційну програму подолання тривожності з використанням саме засобів тілесно-орієнтованої терапії [3, с. 101].

Під час розробки психокорекційної програми, спрямованої на подолання тривожності, ми спиралися на теоретичні напрацювання В. Райха, Н. Вишнякової, Л. Сергєєвої, К. Мілютіної, О. Лоуена, К. Рудестама, Я. Церкової та ін.

Також застосовано наступні принципи, як основні положення реалізації психокорекційної програми: принцип гуманізму, принцип системного підходу,

принцип поетапності, принцип суб'єкт-суб'єктного спілкування, принцип індивідуально-диференційованого підходу [2].

Також у процесі розробки психокорекційної програми ми враховували те, що вона є поліфункційним методом цілеспрямованих змін психологічних феноменів особистості в групі.

Мета програми – зниження рівня тривожності соціально активної молоді.

Завданнями програми є:

- формування вміння усвідомлювати тілесні напруження як наслідок стресу;
- формування та розвиток психологічної стійкості;
- розвиток та підтримка навичок самовладання та саморегуляції;
- покращення показників загального емоційного стану;
- зниження рівня тривожності.

Програма складається з п'яти занять, кожне по дві години.

Оптимальна кількість учасників – 10-12 осіб (не більше – щоб не втрачався ефект особистої участі; не менше – щоб не знижувалась ефективність групової роботи).

Спираючись на попередні результати дослідження тривожності у сучасної соціально активної молоді, та враховуючи теперішні цілі, нами було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій з метою вивчення ефективності розробленої авторської психокорекційної програми: методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж Тейлора, опитувальник Спілбергера-Ханіна «Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності», методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса.

Для порівняння результатів здійсненого психодіагностичного дослідження «до» та «після» завершення психокорекційної програми ми використовували Т-критерій Вілкоксона, що дозволило нам оцінити ефективність розробленої програми, спрямованої на зниження тривоги у молоді з використанням засобів тілесно-орієнтованої терапії.

Статистично встановлено, що за допомогою психокорекційної програми вдалося знизити рівень ситуативної та загальної тривожності у соціально активної молоді, вдалося підвищити рівень їх енергійності та піднесеності, знизити рівень втоми та пригніченості, вдалося покращити загальний емоційний стан.

Висновки. Розроблена психокорекційна програма з використанням засобів тілесно-орієнтованої терапії сприяє зниженню рівня тривожності, відчуття пригніченості, втоми та підвищенню загального емоційного стану сучасної активної молоді, що є долученою до соціальної діяльності, сприяє підвищенню загального енергетичного потенціалу за допомогою правильного розподілу енергії в тілі.

Література:

1. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно-орієнтованої терапії. *Humanitarium. Психологія*. 2018. Т. 41. Вип. 1. С. 43-51.
2. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. М. : ТЦ «Сфера», 2005. 512с.
3. Яковлев С. В. Опыт использования групповой телесноинтегративной психотерапии при тяжелых депрессивных и тревожных расстройствах. *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*. 2008. №6. С. 99–103.
4. Halian, A., Halian, I., Burlakova, I., Shevchenko, R., Lappo, V., Zhigareno, I., & Popovych, I. Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. *Revista Inclusiones*. 2020. 7 (Especial). P. 447-460.
5. Popovych, I., Kononenko, O., Kononenko, A., Stynska, V., Kravets, N., Piletska, L., & Blynova, O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*. 2020. 7 (Especial). P. 41-59.