

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-
ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Ганна ЖИВЦОВА

Керівник: д. психол. н., професор

Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: кандидатка психологічних наук,
провідний фахівець соціально-психологічної
служби ХДУ

Світлана РЕВЕНКО

Херсон 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне дослідження особливостей використання тілесно-орієнтованих терапевтичних методів корекції тривожності.7	7
1.1. Психологічна характеристика тривожних емоційних станів особистості.....	7
1.2. Особливості використання методів тілесно-орієнтованої терапії під час корекції тривожності.....	14
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження тривожності у активної молоді, що залучена до соціальної діяльності.....	22
2.1. Опис загальної процедури дослідження та психодіагностичних методик емпіричного дослідження тривожності.....	22
2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження тривожності у активної молоді.....	24
Висновки до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. Психокорекція тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії.....	36
3.1. Опис психокорекційної програми подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії.....	36
3.2. Аналізування та інтерпретація апробації психокорекційної програми.....	39
Висновки до третього розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	52
Додаток Б. Психокорекційна програма подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. Тривожність досить часто зустрічається серед людей різних вікових груп і самі симптоми тривожності можуть стати перепонами на шляху нормального розвитку та функціонування особистості. Тому, дуже важливо вчасно відреагувати на прояви негативних емоційних станів та попередити проникнення у глибинні структури психіки тривожних симптомів. Тривожність загрожує емоційним виснаженням, втратою працездатності, може свідчити про дисгармонійне функціонування особистості. У зв'язку з цим виникає необхідність своєчасного проведення психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності особистості, а особливо за допомогою тілесно-орієнтованої терапії, що допомагає ефективному вирішенню проблеми без особливих затрат когнітивних ресурсів та часу.

Вивченню психології емоційного життя особистості присвячено багато наукових досліджень – роботи І. Беха, Л. Божович, В. Вілюнса, К. Ізарда, Р. Мея, А. Осипової, А. Реана, О. Саннікової, З. Фройда, І. Ялома та ін. Вплив методів тілесно-орієнтованої терапії на емоційну сферу особистості відображено в працях В. Райха, О. Лоуена, Ф. Александера, М. Вишнякової, К. Рудестама І. Юдіної та ін.

Застосування методів тілесно-орієнтованої терапії відіграє досить актуальну та важливу роль в сучасній психологічній науці, оскільки саме вони допомагають об'єднати почуття, розум і тілесні відчуття. Саме у тілі відображаються всі переживання, життєвий досвід особистості з моменту появи тіла, коли ще не була сформована свідомість. Тому за допомогою тіла можна дуже ефективно працювати з емоціями, сферою відносин особистості, самоприйняттям. У зв'язку з цим існує потреба у створенні психокорекційної програми подолання тривожності саме засобами тілесно-орієнтованої терапії.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота написана в межах тематичного плану кафедри психології,

факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 119U103458).

Мета кваліфікаційної роботи – дослідити рівень тривоги активної молоді, залученої до соціальної діяльності, та розробити й апробувати психокорекційну програму подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії.

Загальна сутність кваліфікаційного дослідження відображена в сукупності теоретичних і прикладних **завдань**, які реалізуються на різних етапах дослідження, зокрема:

1. Здійснити теоретичне аналізування психологічних характеристик негативних емоційних станів, розглянути особливості прояву тривожності.

2. Ознайомитися з особливостями використання тілесно-орієнтованих терапевтичних методів корекції тривоги.

3. Емпірично дослідити показники тривожності активної молоді, що залучена до соціальної діяльності.

4. Розробити психокорекційну програму подолання тривожності у молоді засобами тілесно-орієнтованої терапії й перевірити її результативність.

Об'єкт дослідження: психологічна корекція тривожності.

Предметом дослідження є корекція тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії.

Теоретико-методологічною основою наукового дослідження є: теоретичні положення вивчення емоційної сфери особистості (А. Реан, К. Ізард, Є. Ільїн), проблем тривожності (К. Хорні, О. Тищенко, Н. Сергієнко, К. Мілютіна, В. Астапов та ін.), психокорекції негативних емоційних станів (О. Осіпов, Р. Немов, Н. Мікляєва, А. Грецов). Також використано ідеї та положення вегетативної терапії В. Райха,

біоенергетичного аналізування А. Лоуена, концепції тілесного усвідомлення М. Фельденкрайза, методу інтеграції рухів Ф. Александера, елементи методу структурної інтеграції І. Рольфа.

Методи дослідження: 1) *теоретичні*: дедуктивні та індуктивні; узагальнення, систематизація, аналізування, синтезування наукової літератури; 2) *емпіричні*: методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. Немчинова; опитувальник «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса; 3) *методи математично-статистичної обробки даних*: методи кількісного опису даних (підрахунки абсолютних величин, їх випадкового розподілу); методи статистичного виводу: Т-критерій Вілкоксона, кореляційний аналіз за Спірменом.

Наукова новизна полягає в пошуку вирішення проблеми підтримки психічного здоров'я сучасної молоді, подоланні тривожності саме засобами тілесно-орієнтованої терапії, що створює унікальні можливості терапевтичного впливу поза цензурою свідомості, дозволяє через роботу з несвідомим процесами активізувати особистісні ресурси.

Практична значущість кваліфікаційного дослідження полягає в розробці та апробації психокорекційної програми подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії, що сприятиме наданню фахівцями-психологами ефективної професійної психологічної допомоги сучасній молоді у регуляції їх психічних станів, підтримки психічної стійкості, зниження рівня тривоги.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету (протокол № 3 від 04.10.2021 р.). Результати дослідження також відображено у наступних наукових публікаціях:

1. Тілесно-орієнтована терапія в роботі з тривожністю. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 130-133.

2. Авторська програма психокорекції тривожності у соціально активної молоді з використанням засобів тілесно-орієнтованої терапії. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відпов. За випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 98-100

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (57 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки друкованого тексту, в тому числі 45 сторінок основного тексту. У роботі міститься сім рисунків та дві таблиці.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ВИКОРИСТАННЯ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ
ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічна характеристика тривожних емоційних станів особистості

Діяльність людини, її поведінка є завжди зумовленою певним емоційним ставленням до неї, як позитивної, так і негативної спрямованості. Ставлення до дійсності переживається людиною як задоволення або незадоволення, радість, гнів, сум, сором та може бути описано іншими емоціями (Вальдман А. В., Звартау Е. Е.) [4].

Емоції – особливі психічні процеси і стани, що пов'язані з потребами, мотивами, інстинктами. Вони здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають особистість до знань, праці, можуть стимулювати до певних вчинків. Емоції виконують функцію регулювання активності суб'єкта через відображення значимості внутрішніх та зовнішніх умов для здійснення життєдіяльності (Дерябін В. С.) [11].

Емоція є загальною формою переживання організмом своєї життєдіяльності. Виокремлюють прості та складні емоції. До простих емоцій відноситься переживання задоволення від їжі, бадьорість, втома, біль. Вони є властивими як для людей, так і для тварин. Характерною ж ознакою складних емоцій є виникнення їх у результаті усвідомлення об'єкта, що їх викликав, та розуміння їх життєвого значення (Ізард К. Е.) [18].

С. Рубінштейн зазначав: «В емоційних проявах особистості можна виділити три сфери: її органічне життя, інтереси матеріального порядку та її духовні, моральні потреби. І позначаються вони відповідно як

органічна (афективно-емоційна) чутливість, предметні почуття й узагальнені світоглядні почуття» (Рубінштейн С. Л.) [39, с. 90]. До афективно-емоційної чутливості належать, на думку науковця, елементарне задоволення та невдоволення, що в основному пов'язані із задоволенням органічних потреб. Предметні почуття, як зазначає С. Рубінштейн, пов'язані з заняттями окремими видами діяльності та володінням певними предметами. Предметні почуття автор поділяв на матеріальні, інтелектуальні та естетичні (відповідно до предметів). Вони виявляються у захопленні одними предметами, видами діяльності, людьми та у відразі до інших. Світоглядні почуття, на думку науковця, пов'язані зі ставленням особистості до світу, соціальних подій, людей, з мораллю, моральними категоріями та цінностями (Рубінштейн С. Л.) [39].

Отже, емоції – психічні процеси, що відображають оцінку ситуації для особистості в аспекті задоволення її актуальних потреб та проходять у формі суб'єктивних переживань та фізіологічних реакцій. Тобто, емоції є вираженням ставлення особи до навколишніх явищ у зв'язку з можливістю задоволення нею своїх потреб. Вони відображають стан, процес та результат задоволення потреби.

Також, слід зазначити, що характерною особливістю почуттів та емоцій є те, що вони повністю захоплюють особистість. Здійснюючи миттєву інтеграцію всіх функцій організму в ціле, емоції сигналізують про шкідливі або корисні впливи на організми. Охоплюючи весь спектр переживань людини, від глибоко травмуючи до найбільш радісних, емоції можуть бути як позитивним фактором життєдіяльності особистості, підвищуючи активність організму, так і негативним фактором, навпаки, пригнічуючи всі його функції (Ліфарєва Н. В.) [23].

Емоції мають також дві сторони: об'єктивну та суб'єктивну. До об'єктивного аспекту відноситься зміна частоти пульсу, ритму дихання, тремор, плач, посмішка – виникають, коли людина переживає певні

емоції. А до суб'єктивної сторони відносяться внутрішні думки, переживання особи, що зумовленні певними подіями (Варламова С. Я.) [5].

Також виокремлюють наступні різновиди емоцій:

1. Нижчі (пов'язані із задоволенням фізіологічних потреб) і вищі (пов'язані із задоволенням духовних потреб) (Ізард К. Е.) [17].

2. Позитивні і негативні. Суть позитивних емоцій полягає у тому, що вони містять в собі позитивну оцінку визначеного явища чи об'єкта, а негативних емоцій, відповідно, негативну оцінку. Позитивні емоції спонукають особистість до збереження існуючого стану речей, а негативні емоції, навпаки, – до зміни цього стану. Також, слід зазначити, що один і той же об'єкт може викликати різне ставлення, індивід нерідко схильний переживати амбівалентні почуття (М'ясоїд П. А.) [28].

Б. Додонов зазначає про наступний важливий аспект щодо важливості негативних емоцій людини: «негативні емоції, грають більш важливу біологічну роль в порівнянні з позитивними емоціями. Не випадково механізм негативних емоцій функціонує у дитини з перших днів появи її на світ. Негативна емоція – це сигнал тривоги, небезпеки для організму. Сигнал тривоги подається до тих пір, поки небезпека не усунута. Внаслідок цього досить тривалими можуть виявитися лише негативні емоції. За цих умов здоров'я людини дійсно страждає. Негативні емоції шкідливі лише в надлишку. Страх, гнів, лють підвищують інтенсивність обмінних процесів, призводять до кращого живлення мозку, посилюють опірність організму до перевантажень, інфекцій і т.д.» (Додонов Б. І.) [12, с. 68].

Також в своїх дослідженнях Б. Додонов зазначає, що для людини важливим є не збереження лише позитивних емоційних станів, а необхідна постійна їх динаміка в рамках оптимальної інтенсивності для певного індивіда (Додонов Б. І.) [12].

3. Стенічні (підвищують життєдіяльність організму, пожвавлюють людину, спонукають до діяльності) та астеничні (пригнічують, знижують енергію організму). Однак у деяких випадках можуть виконувати однакову функцію при різних умовах (Щербатих Ю. В.) [51].

4. Емоційні реакції (процеси) і стани. Емоційні реакції є короткочасними та виникають на конкретний об'єкт, подію, ситуацію. А емоційні стани є більш тривалими і статичними та оцінюють в цілому існуючий стан речей. Емоційний стан виникає як результат дії сильної попередньої емоційної реакції та може в подальшому впливати на особливості реагування людиною на різні явища. Також на виникнення у особистості певного емоційного стану має значний вплив внутрішня ритміка в роботі мозку людини та всього організму. Так звані біоритми зумовлюють чергування негативних та позитивних емоційних станів у кожної людини (Вілліонас В. К.) [6].

Отже, емоційні стани – особливий клас психічних станів, що виконує важливу роль у психічній регуляції загальної спрямованості, у протидії людини життєвим труднощам та динаміці поведінки. Для психічних емоційних станів властиві різні функції: саморегулююча і адаптивна; інтегративна та пристосувальна; організуюча і дезорганізуюча; урівноважуюча; орієнтаційна. Тому основною функціональною роллю емоційних станів є в умовах мінливого середовища збереження взаємодії підсистем психіки.

Емоційні стани розрізняються відповідно до чуттєвих компонентів. Є велика група емоційних станів, в яких специфічний компонент попереднього переживання, що виходить на перше місце, є немов застиглим. Якщо цей компонент слабший, то це настрій, а якщо має сильне вираження в поєднанні зі збудженням, то це афективний стан. Якщо ж на перше місце виступає компонент збудження, тоді виникає неспокій, хвилювання, тривога. А якщо на першому плані напруга, то

виникає стрес (Гречко Т. П.) [9]. Отже, до емоційних станів відносять: афекти, стреси, настрій, фрустрації.

Настрій – найбільш загальний емоційний стан, який охоплює особистість протягом певного часового періоду та має суттєвий вплив на поведінку, психіку, діяльність. Може виникати цей емоційний стан поступово, більш повільно, а може охопити особистість раптово та швидко. Настрій має причину, проте вона не завжди усвідомлюється особою. Може змінюватися в залежності від враження про події, людей, виконувану роботу, навколишню природу, навчання та ін. Буває стійким або тимчасовим, позитивним чи негативним. Він додає забарвлення діяльності людини, її переживанням (Семиченко В. А.) [43].

Афект – короткочасний емоційний стан, що швидко виникає й бурхливо протікає та має негативний вплив на психіку й поведінку людини. Цей стан може виникнути раптово, а може поступово підготовлюватися через акумуляцію переживань, коли вони починають переповнювати людину (Якобсон П. М.) [53].

Стрес – емоційний стан, який виникає раптово під впливом екстремальної ситуації, що пов'язана з небезпекою для життєдіяльності людини та потребує значного напруження. Стрес також є сильним та короткочасним переживанням, як і афект. Однак він виникає лише при наявності екстремальної ситуації. Друга відмінність між цими емоційними станами полягає в тому, що афект дезорганізує психіку та поведінку, а стрес не тільки може дезорганізувати, а й мобілізувати захисні сили організму для виходу зі стресової екстремальної ситуації (має позитивний та негативний вплив). Позитивний вплив стресу на організм полягає у мобілізаційній функції, а негативний – викликає психічні розлади, різні психосоматичні захворювання. Стресові стани також по-різному впливають на модель поведінки особистості. Одні проявляють повну безпорадність, їм дуже складно протистояти

стресорам, а інші, навпаки, є стресостійкими, швидко мобілізуються у хвилину небезпеки (Кириленко Т. С.) [20].

Фрустрація – емоційний стан, що сильно переживається особистістю через пережиті невдачі, які мали місце при завищеному рівні домагань. Може проявлятися у формі негативних переживань, а саме: озлобленості, досади, апатії та ін. Вихід з фрустрації можливий, якщо особистість розвиває активну діяльність та досягає успіху, або знижує власний рівень домагань і задовольняється тими результатами, які може досягти (Семиченко В. А.) [43].

Отже, диференціюють позитивно та негативно забарвлені емоційні стани. До позитивних емоційних станів належать стан комфорту, задоволеності, радості, щастя, ейфорії. Вони проявляються в посмішці, задоволенні від спілкування з іншими, відчутті прийняття навколишнім середовищем, спокою, упевненості в собі, відчутті здатності впоратися з проблемами. Особистість, що відчуває позитивні емоційні стани схильна проявляти більшу готовність допомагати іншим, більш позитивно оцінює власне навколишнє середовище, соціальне оточення.

До негативних емоційних станів належать печаль, тривога, депресія, страх, паніка та ін. Стан тривоги виникає в ситуаціях невизначеності, коли не можливо передбачити характер чи час виникнення загрози. Тривога є сигналом небезпеки для організму. Стан тривоги переживається особистістю як невизначене занепокоєння, дифузне побоювання. Це переживання призводить до зміни характеру поведінки особистості, посилюється поведінкова активність, виникає потреба в більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиллях, що в свою чергу виконує адаптивну функцію організму. На фізіологічному рівня тривога проявляється в посиленні серцебиття, частішанні дихання, збільшенні кровообігу, зростанні загальної збудливості, підвищенні артеріального тиску, зниженні порогу чутливості (Ігумнова О. Б.) [16]. Також тривога характеризується різною інтенсивністю; наявністю

усвідомлюваних неприємних переживань напруженості, занепокоєння, заклопотаності, побоювання; мінливістю в часі; супроводжується вираженою активацією вегетативної нервової системи (Якобсон П. М.) [53].

Також слід зазначити про існування в науковій психологічній літературі терміну «тривожність». Він є багатозначним та трактується як певний стан індивіда в певний проміжок часу, або як стійка особистісна характеристика. Тому виокремлюють ситуаційну тривожність та особистісну, що пов'язана з генетично детермінованими властивостями людини, які мають значний вплив на відчуття постійного підвищеного емоційного збудження, тривоги (Варламова С. Я.) [5].

Люди з підвищеною тривожністю, як рисою характеру, на думку Л. Китаєв-Смика, частіше за інших потрапляють в критичні стресові ситуації (Китаєв-Смик Л. О.) [21]. А. Курпатов, в свою чергу зазначає, що тривожність як особистісну рису слід розглядати як задоволення парадоксальної потреби в негативних емоціях (Курпатов А. В.) [19]. Крім цього, як зазначають З. Фрейд, Ч. Спілбергер, Ю. Александровський, наявність високого рівня особистісної тривожності може спричиняти розвиток неврозів (за Хьелл Л., Зіглер Д.; за Ігумною О. Б.) [48; 16]. Г. Айзенк акцентує увагу у своїх дослідженнях, що схильність до неврозу зумовлена особистісними особливостями, а саме невротичністю (сукупністю емоційної нестійкості) (за Хьелл Л., Зіглер Д.) [48]. Також, К. Мілютіна та Я. Рейковська зазначають, що висока тривожність є показником дезадапційних переживань особистості (за Цековою Я. Ю.) [49].

Тривога як емоційний стан виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та виражається в очікуванні несприятливого розвитку подій. Головною емоцією, що відчуває людина під час суб'єктивного переживання тривоги є страх, проте можуть також ще зустрічатися провина та печаль (Катаєв-Смик Л. О.) [21].

Зазвичай переживання тривоги у людини пов'язане з очікуванням невдач у соціальних взаємодіях і детермінована тим, що особистість не усвідомлює джерело небезпеки. Тривога може проявлятися у вигляді безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення її загрози, невпевненості у собі. Очікування неприємної події може спровокувати більше нервово напруження, ніж сама подія. Прояви напруги, тривоги, хвилювання через життєві труднощі можуть зумовити початкову стадію неврозу. Проте тривожність не є первісним негативним переживанням, оскільки певний (оптимальний) рівень тривожності є просто обов'язковою та природною необхідністю для активності людини (Цєкова Я. Ю.) [49].

Типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, що пов'язаний з викривленим уявленням особистості про свої досягнення та про себе. Таким чином, особливості мотиваційної сфери у осіб з високим рівнем тривожності пов'язані з існуванням мотивів уникнення невдач, вибіркової спрямованості на слабку самореалізацію, потребу в мотивації уникнення (Пилипенко Н.) [33].

Отже, емоції є неодмінним компонентом всіх видів активності особистості, психологічних процесів, станів. Емоційні стани, в свою чергу, відрізняються великим різноманіттям та полярністю, їх структура визначається конкретними змінами в протіканні психічних процесів, модальністю переживання, відображенням особливостей особистості і характеру, предметною діяльністю і соматичним станом. Переживання особистістю негативних емоційних станів здійснює несприятливий вплив на життєдіяльність людини, негативно позначається на її здоров'ї.

1.2. Особливості використання методів тілесно-орієнтованої терапії під час корекції тривожності

Тілесно-орієнтована терапія – це напрям психотерапії, характерною особливістю якої є те, що психологічні проблеми

особистості розглядаються у взаємозв'язку з особливостями функціонування тіла. Фундаментальною відмінністю цього напрямку є відсутність протиставлення розуму та тіла, а, навпаки, зосередження на глибинних тілесних відчуттях, розшифрування незадоволених потреб особистості, що є прихованими у тілесному стані, застосування рухової активності для вивчення та аналізування сутності проблеми, її виразності (Шубіна О. В.) [50].

Тілесно-орієнтована терапія є унікальним та ефективним способом особистісного зростання та цілісного розвитку людини, оскільки допомагає поєднати в єдине ціле почуття, розум, тілесні відчуття, відновити між ними зв'язки, що зруйнувалися чи, навпаки, побудувати взагалі нові, створити умови абсолютного контакту людини з життям її тіла (Газарова О. Е.) [8].

А. Лоуен зазначає, що тілесно-орієнтована терапія спрямована до тілесного ядра психологічного матеріалу, є роботою з тілом на мові свідомості, є використанням мови тіла для лікування душі та розуму. Науковець, основоположник біоенергетичного аналізу також зазначав, що лише через контакт з власним тілом, через розуміння його мови, можливе одужання, зцілення, зростання. А. Лоуен стверджував, що саме тілесно-орієнтована терапія закладає фундамент особистісного зростання, вводить в дію внутрішні сили особистості, що можуть діяти на свідомому та несвідомому рівні, для розширення та збільшення самосвідомості, самовираження, самовладання (Лоуен А.) [24].

Метою та головними завданнями тілесно-орієнтованої терапії є об'єктивізація образу «Я» з метою усвідомити автоматичні рухові патерни, пошук самих простих способів вирішення внутрішніх конфліктів, підвищення рівня адаптивності, розвиток когнітивних та креативних здібностей особистості та інші (Паттерсон С., Уоткінс Е.) [32].

Важливою особливістю тілесно-орієнтованої терапії є також те, що робота з тілом створює неповторні можливості терапевтичного впливу поза цензурою свідомості, що, в свою чергу, сприяє виявленню справжніх джерел актуальних та болючих проблем, зануренню в глибини несвідомого, що знаходяться в тілі. Сама ця особливість надає високу ефективність використання тілесно-орієнтованої терапії для надання психологічної допомоги людині, в створенні умов ефективного вирішення існуючих проблем, якими сповнене життя особистості (Малкіна-Пих І. Г.) [27].

Найвідомішими сучасними напрямками тілесно-орієнтованої психотерапії є біоенергетичний аналіз А. Лоуен, психологія тіла В. Райха, метод інтеграції рухів Ф. Александера, танатотерапія В. Баскакова, концепція тілесного усвідомлення М. Фельденкрайза, структурна інтеграція І. Рольфа, метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвера (Лоуен А.; Райх В.; Александер Ф.; Баскаков В. Ю.; Фельденкрайз М.) [25; 38; 1; 3; 47].

Отже, методи тілесно-орієнтованої терапії полегшують доступ до несвідомої інформації, яку досить проблематично вивести на свідомий рівень, використовуючи вербальний діалог або інші класичні психологічні методи, сутність якої часто є причиною різних особистісних проблем та переживань.

Далі нами було розглянуто переваги використання засобів тілесно-орієнтованої терапії при корекції стану тривоги у особистості. Слід зазначити, що під час тривоги значна частина енергії особистості спрямована на активізацію механізмів психологічного захисту з метою позбутися від травматичних думок, зовнішніх стресорів, негативних емоційних переживань. А використання дихальних вправ, щоб покращити перебіг енергії, сприяють значному зниженню виниклого емоційного збудження. Таким чином, зниження рівня тривожності дозволяє енергії в тілі людини вільно текти, що є основою

функціонування здорової особистості. Тому, для корекції рівня тривожності краще використовувати методи тілесно-орієнтованої терапії (Войтенко О.) [7].

Також перевагами використання тілесно-орієнтованої терапії при корекції рівня тривожності особистості є те, що вона може використовуватися з різноманітною віковою категорією. Оскільки в ситуації тривожності саме тілесні реакції починають надавати характерні ознаки, сигнали, що проявляються в будь-якому віці. Наприклад, під час тривоги людина відчуває стиснення в грудях, напруження в м'язах тіла, прискорене дихання не залежно від віку (Яковлєв С. В.) [54].

Т. Ахмедов зазначає, що, навіть, у випадку, коли особистість свідомо намагається уникати, не звертати увагу на стресову ситуацію, її тіло все одно автоматично реагує на стресор. Хвилювання, які відчуває особистість, знаходять своє відображення в рухах, диханні, психосоматичних захворюваннях (Ахмедов Т. І.) [2]. Ф. Александер вважає, що виразка, тиск та інші соматичні хвороби є зумовлені впливом тривалого стресу, тривоги на організм людини (Александер Ф.) [1].

К. Рудестам зазначає, що саме методи тілесно-орієнтованої терапії є більш ефективними при роботі з тривожністю, оскільки більшість психотерапевтичних методів є занадто інтелектуальними, вимагають активної розумової діяльності. А методи тілесно-орієнтованої терапії навпаки допомагають подолати існуючий психічний та фізичний бар'єр, акцентуючи увагу саме на інтеграції розуму та тіла, знайомстві з власним тілом з метою розширити зону усвідомлюваності особистістю глибинних тілесних відчуттів. Досліджуючи як бажання, почуття, потреби кодуються в різноманітних тілесних відчуттях, особистість навчається реалістично та ефективно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти, що спричиняють виникнення відчуття тривоги (Рудестам К.) [40].

Як зазначалося нами раніше, одним із напрямів тілесно-орієнтованої терапії є біоенергетичний аналіз А. Лоуена. Біоенергетичні методи є також досить ефективними при роботі з тривожністю, оскільки їх мета полягає в полегшенні самовираження за допомогою мобілізації енергії та звернення особистості до її первинної природи (стану щирого задоволення, свободи руху та свободи від м'язового напруження). А саме розвитку здатності до досягнення задоволення сприяють процеси, що позбавляють тривожності. Як зазначав А. Лоуен: «вивільнення тіла, його свобода, визволення наближає нас до первинної здатності людини та допомагає послабити відчуженість, що відчуває більшість людей» (Лоуен А.) [25, с. 157]

Згідно з біоенергетичною теорією хронічне напруження м'язів стримує імпульс, що виникає під час розслаблення м'язів. Відповідно, заохочення вільних рухів пробуджує імпульс та заблоковані почуття. Також використовується в біоенергетичному підході такі специфічні прийоми як: активні вправи, напруження пози тіла та вербальні процедури вивільнення емоцій для мобілізації плинності енергії. Як зазначає Дж. Броун, такі прийоми сприяють усвідомленню існуючого м'язового напруження, енергетичного блокування та обмежень в диханні, що допомагають, в свою чергу, послабити «м'язову броню». Оскільки тілесні та психічні явища є рівнозначними, відповідно до принципів тілесно-орієнтованої терапії, ригідність на одному рівні призводить до її виникнення на іншому. Саме біоенергетичні методи використовуються для подолання ригідності, що зазвичай викликає саме тривогу та емоційні переживання (за Тімошенко Г. В., Леоненко О. А.) [46].

Терапевти, що працюють в тілесно-орієнтованому підході, також звертають увагу на прямий зв'язок між прискореним диханням та почуттям внутрішньої тривоги. А. Лоуен в своїх працях пов'язує слово «тривога» з англійської «anxiety» зі словом з німецької мови «angst», що перекладається дослівно як «задуха в вузьких місцях». Тобто, науковець

вважав, що на фізичному рівні вузьким місцем може бути будь-який прохід в тілі, наприклад горло. Саме напруження м'язів шиї та горла перешкоджають повноцінному диханню, що викликає породження тривоги. А м'язове напруження виникає через тримання під контролем сильних та раптових почуттів, що відбувається автоматично. За допомогою спеціальних технік та прийомів м'язового розслаблення, глибокого та повноцінного дихання, знижується рівень тривоги та почуття, що утримувалися, можуть отримати повне вивільнення та розрядку (Лоуен А.) [24].

Отже, виникнення м'язового напруження пов'язане з різними стресовими та травматичними ситуаціями, що доводиться переживати особистості, а сам процес формування затисків у тілі (так названа «броня», «панцир») є діалектичною єдністю тіла та психіки. Таким чином, загальна біоенергетична модель припускає, що почуття, емоції, імпульси, які не можуть бути вираженими через страх, видозмінюються, приховуються, пригнічуються, що, в свою чергу, призводить до тілесної ригідності, порушенню життєвої енергії, особистісних змін.

Ще одним із підходів в тілесно-орієнтованій терапії є психологія тіла В. Райха. Важливим поняттям є «відчуття ґрунту під ногами». Під цим поняттям автор розуміє не лише фізичну опору, але й використовує як метафору. Тобто, чим дужче особистість відчуває контакт з реальністю, з тілом, з собою, тим більше навантаження вона може витримати, тим краще рівень її стресостійкості та самовладання. Під час переживання почуття тривоги особистість не відчуває опори, «ґрунту під ногами», а, відповідно, і не відчуває взаємодії, контакту з реальністю, відсутні або досить слабкі відчуття стабільності та впевненості. В тілесно-орієнтованій терапії використовують спеціальні техніки та прийоми для формування цього відчуття, що сприятиме зниженню тривоги, формуванню впевненості та внутрішньої стабільності (Райх В.) [38].

Отже, проведене теоретичне вивчення особливостей використання методів тілесно-орієнтованої терапії, дозволяє дійти висновку, що терапія Райха, біоенергетика та інші види тілесно-орієнтованої терапії є досить дієвими методами емоційного вивільнення та ефективних змін в почуттях, тілі, в самій особистості. Методи зазначеного напрямку терапії дозволяють привести особистість в стан спокою, розслаблення, зниження рівня тривожності, відчуття гармонії з зовнішнім світом. Зняття тривожності відбувається під час використання будь-якого тілесно-орієнтованого методу. Отже, тілесно-орієнтована терапія (терапевтична робота з енергобалансом, диханням, рухом, м'язовим тонусом, функціями тіла; робота з ресурсами розвитку і відчуттям безпеки; з енергетичними і міжособистісними межами тощо) є ефективним та унікальним способом особистісного росту, оздоровлення особистості та цілісного розвитку людини, оскільки допомагає поєднати в єдине ціле її розум, почуття та тілесні відчуття, відновити втрачений чи взагалі побудувати новий, що був раніше відсутній, взаємозв'язок між ними, створити умови повного та довірливого контакту особистості з життям її тіла. Також сприяє емоційній, вольовій, фізичній, інтелектуальній гармонізації особистості, формуванню вміння виявити внутрішні бажання, потреби, почуття, сприяє розвиткові творчої активності особистості через підвищення рівня самоприйняття і зниження тривожності.

Висновки до першого розділу

Емоції – особливий клас психічних процесів та станів, що пов'язані з інстинктами, потребами і мотивами. Емоції здійснюють функцію регулювання активності суб'єкта через відображення значущості внутрішніх та зовнішніх ситуацій для здійснення життєдіяльності.

Емоційні стани – особливий клас психічних станів, що відіграє важливу роль у протидії людині складним життєвим ситуаціям, стресорам, у психічній регуляції загальної спрямованості та динаміки поведінки. Емоційні стани мають велике різноманіття і полярність, впливають в цілому на конкретні зміни в протіканні психічних процесів, відображення особливостей особистості, а також предметної діяльності і соматичного стану людини. Переживання негативних емоційних станів здійснює несприятливий вплив на життя людини. Нами було розглянуто такі емоційні стани, як: настрій, афект, стрес, фрустрація, тривога. Тривога – це емоційний стан людини, який виникає у випадку невизначеної небезпеки. Зазвичай зумовлена не усвідомленням джерела безпеки, пов'язана з очікуванням несприятливого розвитку подій. Може проявлятися у вигляді невпевненості у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх погрозливого характеру.

Тілесно-орієнтована терапія має власні специфічні теоретико-методологічні засади, їх відрізняє концептуальна глибинна єдність тілесного та психічного процесів. Головна увага у цьому напрямі терапії відводиться тілесним проявам, робота відбувається безпосередньо з тілом, через що здійснюється корекція поведінкових настановлень особистості. Основними позитивними ефектами під час застосування тілесно-орієнтованої терапії є: підвищення активності і працездатності, зниження рівня тривоги, занепокоєння, агресії, підвищення і стабілізація настрою, підвищення стресостійкості і розвиток навичок адекватного поведінкового реагування, зняття м'язових затисків, поява в особистості відчуття власного тіла, його можливостей і тону, а також відбувається зміна дезадаптивних настановлень за допомогою усвідомлення витіснених переживань та відкриття доступу до особистісних внутрішніх ресурсів. Використання саме методів тілесно-орієнтованої терапії дозволяють особистості набути стану розслаблення, спокою, зниженню тривожності, відчуття гармонії з зовнішнім світом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У АКТИВНОЇ МОЛОДІ, ЩО ЗАЛУЧЕНА ДО СОЦІАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Опис загальної процедури дослідження та психодіагностичних методик емпіричного дослідження тривожності

У другій частині нашого кваліфікаційного дослідження ми поставили за мету емпірично дослідити рівень тривоги активної молоді Київщини, що залучена до соціальної діяльності.

Емпіричну вибірку склали молоді люди, члени громадських організацій та активісти, що залучені до соціальної діяльності, віком від 21 до 35 років з м. Києва та області, що зареєструвалися для участі у проєкті соціальної дії «Маю ціль – не маю перешкод» та будуть приймати участь у проєкті. Загальна кількість досліджуваних 48 осіб. В другому етапі дослідження загальна кількість досліджуваних склала 12 осіб, що мають високий рівень тривожності. Особи, що мають середній та низький рівень тривожності, нами не залучалися в подальше емпіричне дослідження, оскільки вони не потребують психокорекційної роботи.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи ми застосовували наступні психодіагностичні методики:

1. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. Немчинова дозволила нам виявити рівень тривоги досліджуваної молоді Київщини (Дерманова І. Б.) [10].

2. Опитувальник «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна використовували з метою діагностики рівня реактивної та ситуативної тривожності досліджуваної активної молоді, що залучена до соціальної діяльності (Прохоров О. О.) [37].

3. Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса застосовувалась нами для діагностики емоційного стану досліджуваних молодих людей (Карелін О. О.) [18].

4. Методи статистичної обробки даних (Т-критерій Вілкоксона, кореляційний аналіз за Спірменом) (Сидоренко О. В.) [44].

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. Немчинова призначена для вимірювання проявів тривоги. Містить в собі 50 тверджень, на які досліджувана молодь має надати відповідь «так» або «ні». Твердження відбиралися автором з набору запитань Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI).

Обробка результатів дослідження. Індекс тривожності вимірюється в шкалі Т-балів. Показники надійності ретестової – 0,82 (при інтервалі ретесту 5 м.) і 0,81 (інтервал ретесту 9 – 17 місяців). Валідність шкали досліджувалася шляхом порівняння результатів у здорових осіб та осіб з різними психічними і неврологічними порушеннями (Дерманова І. Б.) [10].

Опитувальник «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна застосовували у нашому емпіричному дослідженні з метою вивчення самооцінки особистісної (як стійкої характеристики людини) та реактивної (як стану) тривожності активної молоді Київщини. Опитувальник розроблений Ч. Спілбергером і адаптований Ю. Ханіним. Він містить в собі 40 питань (перші 20 запитань призначені для дослідження реактивної тривожності, а наступні 20 – особистісної тривожності).

Особистісна тривожність трактується авторами як відносно стійка індивідуальна якість людини, що характеризує рівень її занепокоєння, емоційної напруги внаслідок дії стрес-факторів. Реактивна тривожність розуміється як стан особистості, що характеризує ступінь її емоційної напруги, занепокоєння та розвивається за певною конкретною

стресовою ситуацією. Тобто, особистісна тривожність – це стійка особистісна характеристика, а стан ситуативної тривожності може бути достатньо динамічним (Прохоров О. О.) [37].

Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса застосовувалася нами для самооцінки емоційних станів та ступеня бадьорості досліджуваної молоді. За цією методикою ми маємо можливість дослідити наступні показники: «спокійність – тривожність», «піднесеність – пригніченість», «енергійність – втома», «почуття впевненості у собі – почуття безпорадності» та сумарну оцінку за всіма показниками, що визначає загальний емоційний стан досліджуваних, ступінь виснаження або емоційного підйому (Карелін О. О.) [18].

Методи математико-статистичної обробки даних. Кореляційний аналіз за Спірменом застосовувався нами для вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності у сучасної активної молоді та їх емоційними станами.

T-критерій Вілкоксона застосовувався нами в кваліфікаційній роботі для оцінки ефективності психокорекційної програми, а саме за допомогою оцінки відмінностей між показниками «до» та «після» проведення психокорекційних занять, спрямованих на зниження рівня тривожності у досліджуваної молоді Київщини.

2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження тривожності у активної молоді

При проведенні опитувальника «Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна нами було отримано наступні результати (див. рис. 2.1.): за шкалою ситуативної (реактивної) тривожності лише 2% досліджуваних мають низький рівень тривожності. Тобто, для них характерно знижене відчуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності. У досліджуваних

відсутня напруга, хвилювання, нервозність. Проте інколи низька тривожність може бути результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою демонстрації себе з «кращого боку».

У 63 % досліджуваної молоді діагностовано помірну ситуативну тривожність. Тобто, цей рівень тривожності є природною та необхідною особливістю активної особистості.

35 % досліджуваної молоді віком 21-35 років мають високий рівень ситуативної тривожності. Тобто, для них характерно переживання на момент тестування напруження, хвилювання, стурбованості, нервовості.

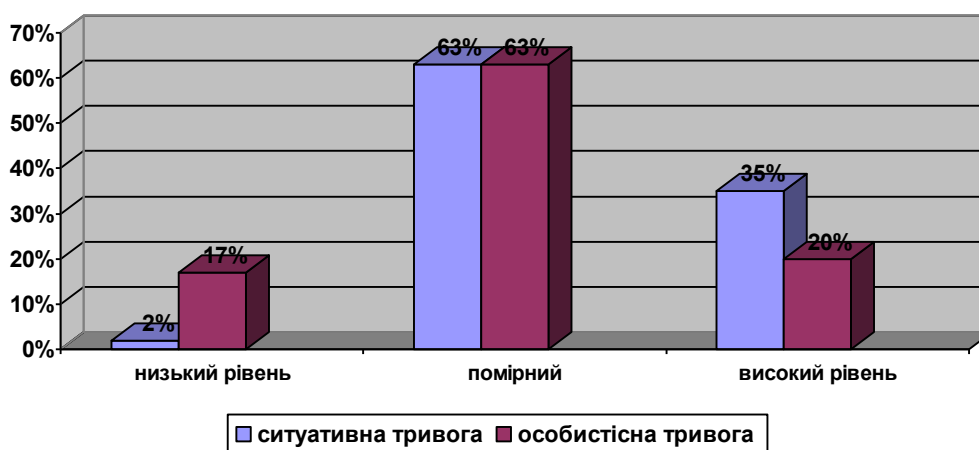


Рис. 2.1. Наочне зображення показників досліджуваних за шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)

За шкалою особистісної тривожності нами було виявлено, що 17 % досліджуваної молоді Київщини мають низький рівень особистісної тривожності, що свідчить про їх схильність проявляти недостатню емоційну реакцію на небезпеку (див. рис. 2.1.). Для людей з низьким рівнем тривожності, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, формування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань. Крім цього низька тривожність вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності. Але крім цього низька тривожність може

бути результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

63 % досліджуваних мають помірний рівень тривожності (середній рівень особистісної тривожності). Це рівень природно-необхідний (так звана «доцільна тривога»). Тобто, вони характеризуються стійкою схильністю сприймати широке коло ситуацій як загрозливі й реагувати на них переживанням тривоги.

20 % досліджуваної молоді, що займається активною соціальною діяльністю, мають високий рівень особистісної тривожності. Отже, для них властиво схильність до прояву стану тривоги в ситуаціях відповідальних дій, оцінки їх компетентності. Характерно суб'єктивна висока зосередженість на ситуації, їм складно перенести акцент на осмислення діяльності, властиво переживання почуття невпевненості в успіху, схильні сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагуючи станом тривоги. Можливо навіть наявність невротичного конфлікту, схильність до емоційного, невротичного зриву і психосоматичних захворювань.

Отже, аналізуючи отримані результати за опитувальником Спілбергера-Ханіна «Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності», ми можемо стверджувати, що у більшості досліджуваної активної молоді Київщини виявлено помірну вираженість як особистісної, так і ситуативної тривожності. Але крім цього виявлено достатню кількість осіб, які були схильні до високих рівнів ситуативної тривожності, а це, в свою чергу, свідчить про їх невпевненість в собі, підвищене хвилювання особливо в ситуаціях екстремального характеру, а систематичне переживання такого стану може привести до погіршення фізичного самопочуття та навіть невротичних розладів. Крім цього, слід зазначити, що значна кількість досліджуваної молоді мають високі показники особистісної тривожності.

Далі ми аналізували отримані результати за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. Немчинова, що спрямована на дослідження рівня тривоги у досліджуваної молоді. Результати за методикою зображені в таблиці 2.1.

Виявлено, що найбільш поширений середній рівень тривоги (діагностовано у 56 % досліджуваних), що свідчить про те, що більшість досліджуваних відчують тривогу лише в незвичних, нових для себе ситуаціях. Тоді коли ситуація знайома і передбачувана, почуття тривоги слабшає або не виникає взагалі.

Таблиця 2.1

Рівень тривоги у досліджуваної молоді за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. Немчинова

№	Рівні тривоги	Абсолютне число	%
1	Дуже високий	2	5 %
2	Високий	10	20 %
3	Середній	27	56 %
4	Низький	9	19 %
5	Загальна кількість	48	100 %

Високий рівень тривоги діагностовано у 20% досліджуваної молоді. Отримані результати свідчить про те, що досліджувані часто відчують тривогу при можливих невдачах, неприємних ситуаціях, жалкують про минулі свої вчинки. Вони часто не задоволені собою, мають почуття провини, що створює труднощі в взаємовідносинах з оточуючими людьми. Вони хворобливо переносять критику в свою адресу. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймають як непоборні, фіксуються на неприємних сторонах ситуації, що перешкоджає пошук виходу з проблемних ситуацій.

З таблиці 2.1 видно, що двоє досліджуваних мають дуже високий рівень тривоги. Такі люди потребують роботи з спеціалістами, оскільки

рівень тривоги переходить за норму. Адже дуже високий рівень тривоги прямо корелює з невротичними конфліктами, з емоційними і невротичними хворобами. Ця тривога характеризується стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

19 % досліджуваної молоді мають низький рівень тривоги. Тобто, меншість досліджуваних критично сприймають навколишню реальність, вони рідко хвилюються про майбутнє, їх не турбують також минулі вчинки.

Аналізуючи отримані результати за методикою, слід зазначити, що серед активної молоді Київщини найбільш поширений рівень тривоги – середній.

Далі в кваліфікаційній роботі нами було розглянуто отримані результати за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса. Аналізуючи та інтерпретуючи отримані результати, нами було встановлено, що за шкалою «спокій – тривожність» більшість досліджуваної молоді у віці від 21 до 35 років (67 % досліджуваних) мають високий рівень за цим показником, що свідчить про переважання відчуття спокою (див. рис. 2.2.). Тобто, ми можемо стверджувати, що для більшості досліджуваної активної молоді Київщини властиво проявляти, на їхню думку, стриманість, терплячість, розсудливість, врівноваженість, незворушність, терпимість.

20% досліджуваної молоді мають середній рівень за шкалою «спокій – тривожність», що свідчить про те, що досліджувані оцінюють свій емоційний стан без переважання одного із полюсів. Тобто, досліджуваним активістам, членам громадських організацій, що займаються соціальною діяльністю, властиво ситуаційно проявляти як риси спокою, стриманості, терплячості, так і тривожності, напруженості, нервовості.

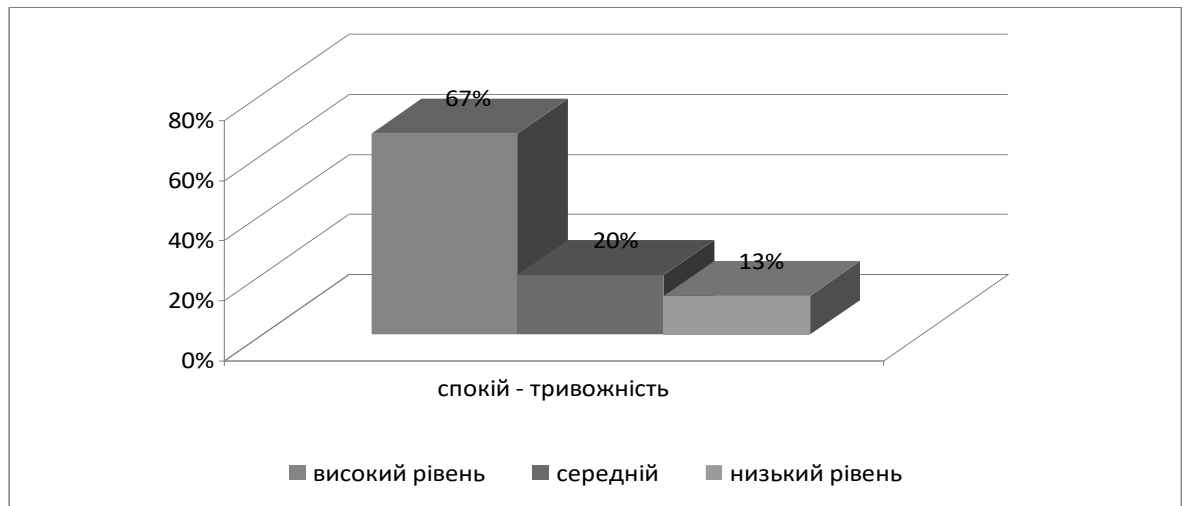


Рис. 2.2. Графічне зображення результатів досліджуваної молоді за шкалою «спокій – тривожність» за методикою «Самооцінка емоційних станів»

Ще у 13% досліджуваних за цією шкалою діагностовано низький рівень, що свідчить про те, що вони оцінюють себе як тривожних, нерішучих, нервових, напружених, боязких.

Далі ми аналізували отримані результати за шкалою «енергійність – втома». Отримані результати зображені на рис. 2.3. Встановлено, що для більшості досліджуваної активної молоді Київщини властиво в самооцінці свого емоційного стану надавати перевагу енергійності. Тобто, нами було виявлено, що 38 % досліджуваних мають високі показники за цією шкалою. А отже, для них більш характерно оцінювати себе як особистість ініціативну, діяльну, одержиму, цілеспрямовану, винахідливу, активну, наполегливу, розторопну.

35 % досліджуваних мають середні показники за цією шкалою, що свідчить про відсутність чітко вираженого домінування одного із полюсів у досліджуваної молоді. Тобто, для них властиво ситуаційно проявляти як риси активної, цілеспрямованої, наполегливої людини, так і бути пасивними, апатичними, повільними.

Також, слід зазначити, що 27 % досліджуваної молоді, що займаються соціальною діяльністю, мають низькі показники за цією

шкалою, що свідчить про те, що вони схильні оцінювати себе як пасивних, інертних, повільних, млявих, втомлених.

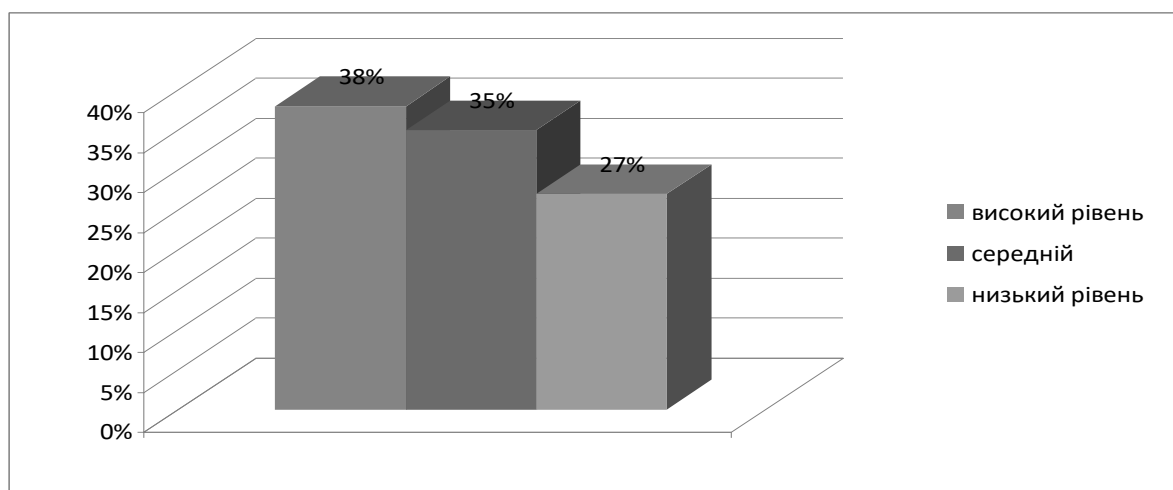


Рис. 2.3. Розподіл результатів досліджуваних за шкалою «енергійність – втома» за методикою «Самооцінка емоційних станів» Уессмана-Рікса

За шкалою «Піднесеність – пригніченість» нами було встановлено (див. рис. 2.4.), що 17 % досліджуваної молоді мають переважання пригніченого емоційного стану. Тобто, вони оцінюють себе як сором'язливих, пониклих, нерішучих, несміливих, пригнічених.

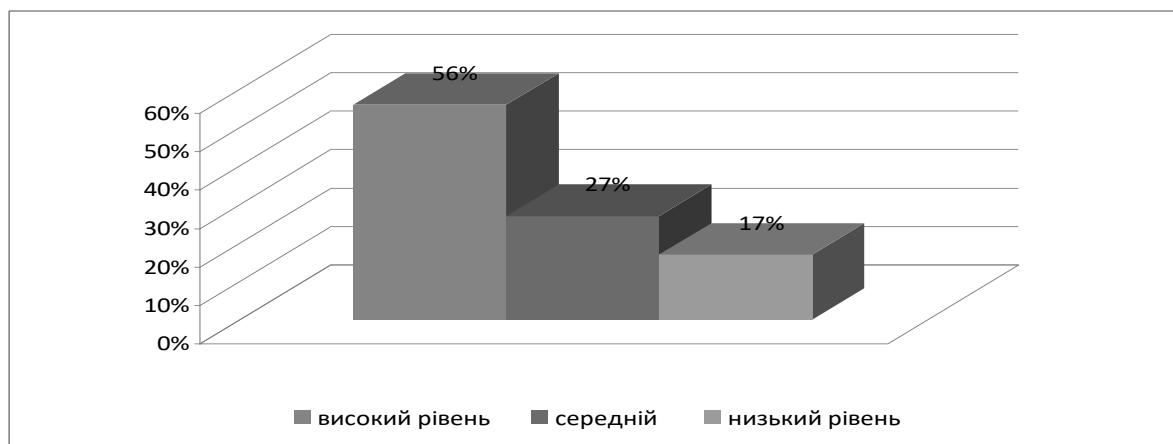


Рис. 2.4. Розподіл результатів досліджуваної молоді за шкалою «Піднесеність – пригніченість» за методикою «Самооцінка емоційних станів»

27 % досліджуваної молоді у віці 21-35 років мають середні показники за цією шкалою. Тобто, для них властиво ситуаційний прояв

як піднесеного настрою, впевненості, активності, жвавості, так і нерішучості, сором'язливості, пригніченості.

Також, слід зазначити, що за цією шкалою більшість досліджуваної молоді (56 % досліджуваних) мають високі показники. Тобто, для більшості досліджуваних властиво проявляти такі риси, як: енергійність, активність, живість, темпераментність, навіть деяку задиркуватість, волелюбність, розкутість, рухливість, жвавість.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «впевненість в собі – відчуття безпорадності» (див. рис. 2.5.) нами було встановлено, що більшість досліджуваної активної молоді Київщини (49 % досліджуваних) мають високі результати за цією шкалою. Тобто, вони оцінюють себе як впевнених в собі, рішучих, загартованих, завзятих, працездатних, сильних, вольових, самостійних, відважних, безстрашних, твердих.

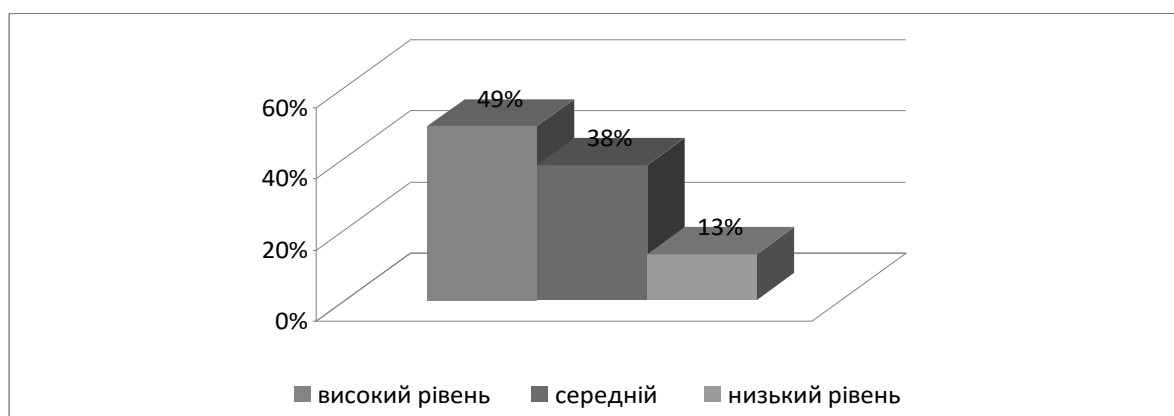


Рис. 2.5. Розподіл результатів досліджуваних за шкалою «впевненість в собі – відчуття безпорадності» за методикою «Самооцінка емоційних станів» Уессмана-Рікса

38 % досліджуваних – мають середні показники, що свідчить про їх схильність до ситуаційного прояву як впевненої у собі поведінки, так і переживання відчуття безпорадності, несміливості, нерішучості.

Ще 13 % досліджуваної молоді оцінюють себе як невпевнених у собі, слабохарактерних, несміливих, таких, що часто переживають почуття безпорадності.

Далі нами було проаналізовано рівень загального емоційного стану досліджуваної молоді віком 21-35 років за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса. Отримані результати зображені на рис. 2.6. Встановлено, що для більшості досліджуваної молоді (52 % досліджуваних) властиво наявність середнього рівня за шкалою «загальний емоційний стан», що свідчить про ситуативний прояв то емоційно піднесеного настрою, то виснаження, втоми, пасивності.

Для 44 % досліджуваної активної молоді Київщини властиво переважання піднесеного емоційного стану, емоційного підйому.

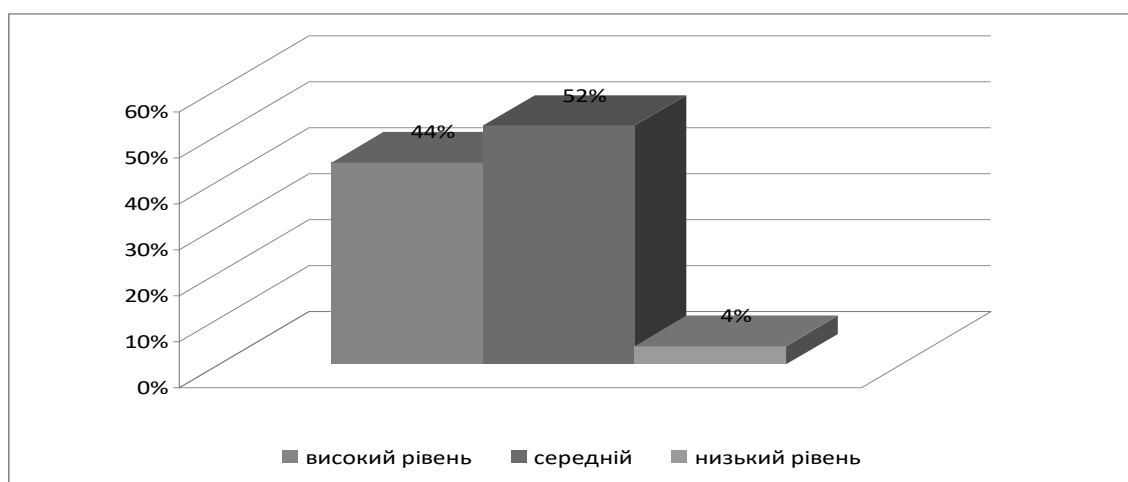


Рис. 2.6. Розподіл результатів досліджуваних за рівнем загального емоційного стану за методикою «Самооцінка емоційних станів»

Також, слід зазначити, що 4 % досліджуваних мають низький рівень загального емоційного стану. Тобто, для них властиво переживання емоційного виснаження, відчуття безпорадності, втоми, невпевненості в собі, у власних силах, пасивності.

Отже, аналізуючи отримані результати за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, встановлено, що для більшості досліджуваної активної молоді Київщини більш властиво переважання внутрішнього спокою, впевненості в собі, терплячості, витримки, енергійності, жвавості, активності, піднесеного емоційного

стану, рішучості. Однак, слід зазначити, що нами було встановлено, що значна частина досліджуваних схильна оцінювати себе як невпевнених в собі, схильних часто відчувати почуття втоми, безпорадності. Також встановлено, що для більшості молоді властиво середній рівень загального емоційного стану. Тобто, ситуаційний прояв то піднесеного, позитивного настрою, то пригніченого, негативного.

З метою дослідити, яким чином взаємопов'язані виявлені за допомогою методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса емоційні стани з тривожністю у активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, ми застосували кореляційний аналіз емпіричних даних (Сидоренко О. В.) [44]. Статистично встановлено, що показник тривожності у активної молоді має статистично достовірні позитивні взаємозв'язки з показником «пригніченість» ($r = 0,326$, при $p \leq 0,05$) й обернений кореляційний зв'язок з показниками «спокій» ($r = -0,394$, при $p \leq 0,01$) та «загальний емоційний стан» ($r = -0,316$, при $p \leq 0,05$). Структура кореляційних зв'язків зображена на рис. 2.7.

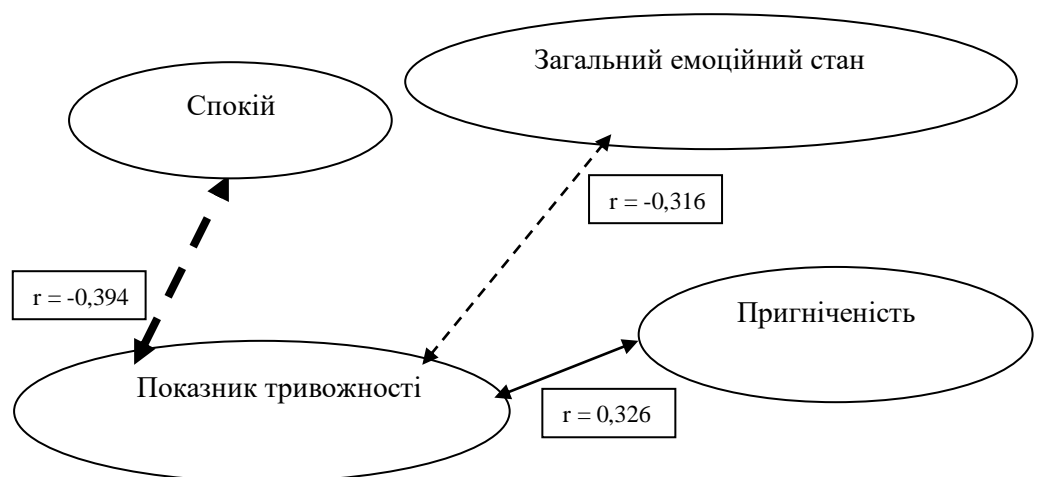


Рис. 2.7. Фрагмент кореляційної плеяди показника тривожності з емоційними станами у активної молоді, що залучена до соціальної діяльності (N = 48)

Примітка: тонка пунктирна лінія – обернені зв'язки, значущі при $\alpha = 0,95$; тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,95$; жирна пунктирна лінія – обернені зв'язки, значущі при $\alpha = 0,99$.

Отримана структура кореляційних зв'язків вказує на те, що підвищення відчуття пригніченості, відсутність відчуття спокою, зниження загального емоційного стану у активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, призводить до підвищення їх рівня тривожності. Тобто, статистично встановлено, що переживання пригніченого емоційного стану, переживання нерішучості, гнітючості, поникливості, відчуття напруженості, нервовості, боязливості, неспокою, бентежності, емоційного виснаження, зниженого емоційного стану сприяють підвищенню рівня тривожності у активної молоді, оскільки зазначені дезадаптаційні емоційні стани є показниками прояву тривоги особистості.

Висновки до другого розділу

В ході емпіричного дослідження встановлено, що більшість досліджуваної активної молоді Київщини має помірно виражену особистісну та ситуативну тривоги. Тобто, цей рівень тривоги є природно-необхідним, доцільним для активної особистості. Проте нами виявлено достатню кількість осіб, що схильні до високих рівнів ситуативної та особистісної тривожності.

Також встановлено, що найпоширеніший рівень тривоги серед активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, – середній. Тобто, вони схильні відчувати тривогу лише в нових та незвичних для себе ситуаціях.

Крім цього виявлено, що для більшості молоді властиво переважання внутрішнього спокою, піднесеного емоційного стану, впевненості в собі, енергійності. Однак, значна частина досліджуваних схильні досить часто відчувати почуття втоми, оцінювати себе як

невпевнених в собі. Також встановлено, що більшість активної молоді Київщини, що залучена до соціальної діяльності, має середній рівень загального емоційного стану. Тобто, їм властивий ситуаційний прояв як позитивного, піднесеного настрою, так і негативного, пригніченого.

Статистично встановлено, що зниження відчуття спокою, підвищення пригніченості, зниження загального емоційного стану, переживання негативного настрою у активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, призводить до підвищення їх рівня тривожності.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

3.1. Опис психокорекційної програми подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії

Тілесно-орієнтована терапія має суттєвий вплив на психологічний стан особистості, сприяє зниженню рівня тривожності за допомогою фізичної активності, вивільнення глибинних почуттів через тіло. Засоби тілесно-орієнтованої терапії спрямовані на усунення м'язової скутості, налагодження взаємозв'язку між психікою та тілом, що сприяє відновленню емоційного фону особистості, формуванню позитивного сприйняття життя, зниженню рівня тривожності. Тому використовуючи тіло можна досить ефективно працювати з емоціями людини, зниженням тривоги, самоприйняттям. У зв'язку з цим ми розробили психокорекційну програму подолання тривожності саме засобами тілесно-орієнтованої терапії.

Слід зазначити, що В. Райх зазначає, що в тілесно-орієнтованому підході суть росту клієнтів, використовуючи групові форми роботи, полягає в процесі розсмоктування фізичного та психологічного панцира, що сприяє поступовому становленню людиною більш вільною та відкритою (Райх В.) [38].

Під час конструювання психокорекційної програми подолання тривожності нами враховувалися теоретичні напрацювання у цій сфері (Н. Вишнякової, О. Лоуена, К. Мілютіної, К. Рудестама, В. Райха, Л. Сергєєвої, Я. Церкової та ін.). Також, при розробці психокорекційної програми, ми враховували отримані результати за допомогою

кореляційного аналізу, що дозволив нам встановити, що підвищенню рівня тривожності у активної молоді сприяє підвищення відчуття пригніченості, зниження відчуття спокою, переживання негативних емоцій, зниження загального емоційного стану.

Наша програма спирається на певні принципи, під якими слід розуміти основні положення, особливості керівництва та правила реалізації психокорекційної програми як методу. В основі розробленої програми лежать наступні принципи (вихідні положення, що визначають підходи до реалізації програми):

1. Принцип гуманізму – віра в можливості особистості, орієнтація на розвиток особистості й особистісне зростання.

2. Принцип системного підходу – передбачає розуміння людини як цілісної системи.

3. Принцип поетапності, який сприяє поступовому, більш глибокому розумінню кожним учасником самого себе.

4. Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування: перехід на об'єктивований рівень спілкування. Універсальним засобом об'єктивації поведінки є зворотній зв'язок, рефлексія змін колективна та індивідуальна. Партнерським спілкуванням є спілкування, при якому враховуються інтереси інших учасників взаємодії, їхні почуття, переживання, визнається цінність особистості. Реалізація цього принципу створює в групі атмосферу довіри, безпеки, відкритості.

5. Принцип індивідуально-диференційованого підходу передбачає зміни форм і методів корекційної роботи залежно від індивідуальних особливостей молоді, цілей і завдань роботи.

Послідовна реалізація зазначених принципів є однією з умов ефективної роботи психокорекційної програми. Вона відрізняє цю роботу від інших методів психологічного впливу.

У процесі роботи над розробкою авторської психокорекційної програми ми виходили з того, що вона є багатофункціональним методом

цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини в групі. **Метою програми** є зниження рівня тривожності сучасної активної молоді, що залучена до соціальної діяльності.

Для реалізації мети в рамках розробленої програми підпорядковано виконання низки конкретних **завдань**:

- формування, розвиток та підтримка психологічної стійкості особистості;
- покращення показників самопочуття, настрою, загального емоційного стану;
- формування, розвиток та підтримка навичок саморегуляції та самовладання;
- зниження рівня реактивної тривожності;
- формування та розвиток здатності усвідомлювати тілесні напруження як наслідок стресових ситуацій.

Методи роботи: у програмі використовуються заходи та прийоми тілесно-орієнтованої терапії.

Програма складається з 5 занять по 2 години кожне. Перше заняття спрямоване на усвідомлення й прийняття молоддю власного емоційного стану, моделі поведінки при прояві різних емоцій, спрямоване на зняття емоційного напруження, що в свою чергу сприятиме формуванню емоційної стійкості, самовладання молоді. Друге психокорекційне заняття спрямоване на продовження знайомства зі способами саморегуляції власного емоційного стану, на зняття стомленості, емоційного напруження, створення позитивного емоційного фону. Метою третього заняття є досягнення учасниками психокорекційного заняття відчуття спокою, придбання загальної гармонізації емоційного стану, наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження, а також прийняття себе і підвищення впевненості в собі. Психокорекційне заняття № 4 нашої програми спрямоване на навчання молоді розслабляти різні частини тіла, зняття емоційного напруження, тілесного

напруження, відновлення фізичних сил, емоційне підживлення та придбання нових навичок саморегуляції. П'яте заняття спрямоване на формування впевненості, оптимістичного ставлення до життя, розвиток уміння помічати та виокремлювати нові цілі в складних життєвих ситуаціях. Авторська психокорекційна програма подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії подана в додатку Б.

Оптимальна кількість учасників – 10-12 осіб (розмір групи не повинен перевищувати 12 осіб). При більшій кількості учасників групи втрачається ефект особистої участі. При меншому – знижується діапазон думок та емоційний «драйв», що знижує ефективність групової роботи.

В цілому, психокорекційна програма сприятиме зниженню рівня тривожності у сучасної активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, сприятиме правильному розподілу енергії в тілі, що підвищить загальний енергетичний потенціал молоді, сприятиме гармонізації тіла та психіки й створить передумови для вирішення особистісних, сімейних, професійних проблем, дозволить знайти нові шляхи для вирішення конфліктів, сприятиме особистісному розвитку.

3.2. Аналізування та інтерпретація апробації психокорекційної програми

Наше дослідження ефективності психопрофілактичної програми щодо подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії у активної молоді Київщини проводилося в 3 етапи.

Перший етап – підготовчий. В цей період було розроблено програму психокорекційних занять, враховуючи результати дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та прояву емоційних станів, і підготовлено необхідні матеріали для її проведення, після чого було набрано групу досліджуваної молоді, що мають високий рівень тривожності. Тобто, склад корекційної групи було визначено на основі

попереднього дослідження тривожності у молодих людей, активістів Київщини, що також було взято нами за основу як перший замір за обраними нами показниками: за опитувальником «Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. Немчинова, методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса. Результати вивчення показників саме за цими психодіагностичними методиками до та після проходження розробленої нами психокорекційної програми були обрані для дослідження можливостей останньої.

Наступним етапом нашої роботи було саме проведення психокорекційних занять щодо зниження тривожності у молоді засобами тілесно-орієнтованої терапії. Програма складалася із 5 занять, тривалістю 2 години кожне. Після останньої заняття, кожний учасник пройшов повторну діагностику за попередньо визначеними показниками.

Завершальним етапом нашого дослідження була обробка отриманих результатів за першим та другим заміром за допомогою математичних методів з метою перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми.

Порівняння результатів проведених діагностик «до» та «після» завершення психокорекційної програми щодо подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії було виконано за допомогою Т-критерію Вілкоксона (Сидоренко О. В) [44].

Як бачимо з таблиці 3.1., в результаті проходження занять психокорекційної програми в групі учасників відзначаються позитивні зрушення за показниками «індекс тривожності» ($T_{\text{емп.}} = 6, p \leq 0,05$), «ситуативна тривожність» ($T_{\text{емп.}} = 1,5, p \leq 0,01$), «тривожність» ($T_{\text{емп.}} = 5,$

$p \leq 0,01$), «пригніченість» ($T_{\text{емп.}} = 3, p \leq 0,05$), «втома» ($T_{\text{емп.}} = 2, p \leq 0,05$), «загальний емоційний стан» ($T_{\text{емп.}} = 7,5, p \leq 0,05$).

Отже, за час проведення психокорекційної програми зниження тривожності у активної молоді засобами тілесно-орієнтованої терапії учасники стали сприймати менше ситуацій як загрозливі, менше реагувати на такі ситуації станом тривоги, почали навколишню реальність сприймати більш критично, менше фіксуватися на неприємних сторонах ситуацій, стали більш схильними відчувати тривожність лише в нових, незвичних для себе ситуацій, а у звичних та передбачуваних моментах, навпаки, почуття тривожності почало у учасників занять слабшати, або не виникати взагалі. Знизився рівень напруження, хвилювання, нервовості, стурбованості. Підвищився рівень стриманості, спокою, врівноваженості, розсудливості, ініціативності, цілеспрямованості, активності, піднесеності, енергійності, рухливості. А також учасники занять змогли покращити власний емоційний стан, мати більш емоційно піднесений настрій.

Таблиця 3.1.

Результати за психокорекційною програмою зниження рівня тривожності у сучасної молоді

Психодіагностичні методики, шкали	Медіан а за 1 заміро м	Медіана за 2 заміром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	$T_{\text{емп.}}$	$T_{\text{крит.}}$	p
I. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. Немчинова					
Індекс тривожності	29,5	24	6	8	0,05
II. Опитувальник «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна					
Особистісна тривожність	49	45	9	5	-
Ситуативна тривожність	53	44	1,5	3	0,01
III. Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса					
Тривожність	4	8	5	5	0,01
Пригніченість	3,5	7	3	5	0,05
Втома	3	7	2	3	0,05
Почуття безпорадності	4	6	5	3	-
Загальний емоційний стан	17	27	7,5	8	0,05

На нашу думку, рівень тривожності у активної молоді, залученої до соціальної діяльності, знизився через те, що заняття були спрямовані окрім можливого тілесного та емоційного розслаблення, також були спрямовані на підвищення рівня саморегуляції, звернення увагу молоді на досвід позитивних відчуттів як також одного із важливих аспектів у саморегуляції особистості. Велика кількість вправ були спрямовані на приєднання позитивного енергетичного ресурсу, придбання учасниками спокійного врівноваженого емоційного стану. В психокорекційній програмі застосовувалися такі вправи як: «Луг», «Прекрасна квітка», «Час мрій» та інші, використання яких сприяло зняттю емоційного напруження, зниженню рівня тривоги, страхів, агресії, відновленню фізичних сил молоді, зняттю втоми, емоційному підживленню, отриманню запасу позитивної енергії. Учасники психокорекційних занять змогли глибше доторкнутися до себе, усвідомити важливість власного емоційного стану, ознайомитися зі способами регулювання власних емоцій, змогли енергетично наповнити своє тіло, позбутися втоми, тілесного напруження, усвідомити важливість тілесних відчуттів.

Слід, зазначити, що не було встановлено достовірних зрушень за показниками «особистісна тривожність» та «почуття впевненості», що, на нашу думку, може бути зумовлено тим, що особистісні риси є більш сталими, індивідуально-типологічними, пов'язаними з рисами темпераменту, тому ми не можемо очікувати глибинних змін від них після проведеної психокорекційної роботи, вони потребують більш довготривалої роботи.

Отже, як ми бачимо з отриманих результатів, увесь цей комплекс роботи, що проходився протягом психокорекційних занять, сприяв зниженню рівня тривожності, ситуативної тривожності, підвищенню енергійності, піднесеності та покращенню загального емоційного стану активної молоді. Таким чином, ми можемо стверджувати, що

розроблена нами психокорекційна програма подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії сприяє зниженню рівня тривоги, відчуття втоми, пригніченості та підвищенню рівня загального емоційного стану особистості.

Висновки до третього розділу

Нами було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на подолання тривожності у активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, з використанням засобів тілесно-орієнтованої терапії, що ставить за мету: формування, розвиток та підтримку психологічної стійкості, навичок саморегуляції та самовладання, зниження рівня тривожності, покращення самопочуття. Програма складається з п'яти занять по 2 години кожне.

Спираючись на наші попередні результати роботи та цілі теперішнього дослідження тривожності у сучасної молоді, було підібрано відповідні психодіагностичні методики.

Порівняння результатів проведеного психодіагностичного обстеження «до» та «після» завершення психокорекційної програми щодо зниження рівня тривожності активної молоді з використанням засобів тілесно-орієнтованої терапії дозволило нам оцінити ефективність останньої, зокрема:

- вдалося знизити рівень загальної та ситуативної тривожності;
- знизився рівень втоми та пригніченості у учасників занять;
- підвищився загальний емоційний стан у молоді.

Отже, проведена психокорекційна програма сприяє покращенню емоційного стану, зниженню рівня тривожності у активної молоді. Тобто, молодь може в максимальному ступені при мінімальних затратах знизити рівень тривожності за допомогою засобів тілесно-орієнтованої терапії.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психокорекції тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії, що дало підстави зробити наступні висновки:

1. Вивчаючи наукову літературу з питання психологічних особливостей негативних емоційних станів та особливостей тривожності, ми з'ясували, що емоції є особливим класом психічних станів та процесів, що пов'язані з потребами, мотивами, інстинктами. Вони виконують регулювальну функцію активності особистості шляхом відображення сутності внутрішніх та зовнішніх ситуацій для виконання її життєдіяльності. Емоційні стани відіграють значущу роль у протидії особистості життєвим труднощам, динаміці поведінки, у психічній регуляції загальної спрямованості. Виокремлюють негативні та позитивні емоційні стани. Мають значний вплив на протікання психічних процесів особистості, відображення соматичного стану, на життєдіяльність людини, а також переживання негативних емоцій здійснює несприятливий вплив на життя особистості, її емоційний стан.

Встановлено, що тривога є емоційним станом особистості, що виникає в умовах невизначеної небезпеки. Є детермінованою не розумінням джерела небезпеки та пов'язана з очікуванням негативного розвитку ситуації, випадку. Проявляється як невпевненість в собі, переживання безсилля щодо зовнішніх факторів, гіперболізація погрозливого характеру ситуації, зовнішніх обставин.

2. З'ясовано, що тілесно-орієнтована терапія має власні індивідуальні теоретико-методологічні засади, що виражаються в концептуальній глибинній єдності психічного та тілесного. Увага фокусується на тілесних проявах, корекція поведінкових настановлень людини здійснюється через роботу безпосередньо з тілом. Перевагою цього напряму психотерапії є відсутність частого використання

механізмів психологічного захисту у клієнтів. Застосування саме тілесно-орієнтованої терапії сприяє підвищенню активності та працездатності особистості, зниженню рівня тривожності, напруженості, занепокоєння, агресивності, сприяє стабілізації настрою, підвищенню загального емоційного стану, розвитку стресостійкості, появи відчуття та розуміння власного тіла, сприяє зміні дезадаптивних настановлень особистості через усвідомлення витіснених переживань, сприяє відкриттю доступу до внутрішніх ресурсів особистості. Застосування саме методів тілесно-орієнтованої терапії сприяє набуттю особистістю стану розслаблення, зниженню тривоги, підвищенню спокою, відчуття внутрішньої гармонії та гармонії з зовнішнім світом.

3. Емпірично встановлено, що більшість активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, має помірну особистісну та ситуативну тривожність. Однак є значна кількість осіб, що мають високий рівень ситуаційної тривожності, переживають значне хвилювання, стривоженість, напруженість, невпевненість в собі в стресових ситуаціях, що може призвести до погіршення фізичного самопочуття. Характерно переживання відчуття тривоги при можливих невдачах, у стресових ситуаціях, є не задоволені собою, мають почуття провини, болісно реагують на критику, фіксуються на негативних сторонах складної життєвої ситуації. Також встановлено, що більшість досліджуваної активної молоді, що займаються соціальною діяльністю, відчувають себе як впевнених у собі, активних, енергійних, спокійних, з піднесеним емоційним станом. Однак значна частина досліджуваних оцінюють себе як невпевнених у собі, тривожних, втомлених, безпорадних, безініціативних, виснажених особистостей. Діагностовано середній рівень загального емоційного стану, що свідчить про ситуаційний прояв настою як піднесеного, так і пригніченого. Статистично встановлено, що підвищення пригніченості, зниження відчуття спокою, переживання негативного настрою, зниження

загального емоційного стану у активної молоді, що залучена до соціальної діяльності, призводить до підвищення їх рівня тривожності.

4. Розроблено психокорекційну програму щодо подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії у молоді. Після проведених психокорекційних занять було виявлено за допомогою Т-критерію Вілкоксона зрушення тривожності, ситуативної тривожності, пригніченості, втоми та загального емоційного стану. Тобто, після проведення розробленої психокорекційної програми у молоді знизився рівень тривожності, ситуативної тривожності, підвищився рівень спокою, піднесеності, енергійності та покращився їх загальний емоційний стан. Також слід, зазначити, що нами не було встановлено достовірних зрушень за показниками особистісна тривожність та впевненість у собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение. М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2006. 336 с.
2. Ахмедов Т. И. Телесно-ориентированная психотерапия. *Международный медицинский журнал*. № 4. 2003. С. 116-122.
3. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесноориентированной психотерапии и психотехнике. Свободное тело. М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 224 с.
4. Вальдман А. В., Звартау Э. Э. Эмоции и поведение. М. : Приор, 2004. 190 с.
5. Варламова С. Я. Емоційна сфера особистості. *Наука і освіта*. 2003. №5. С. 33-37.
6. Виллюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М. : Эксмо, 2006. 230 с.
7. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно-орієнтованої терапії. *Humanitarium. Психологія*. 2018. Т. 41. Вип. 1. С. 43-51.
8. Газарова Е. Э. Психология телесности. М. : Институт Общегуманитарных исследований, 2002. 192 с.
9. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки*. № 3. 2016. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_3_18
10. Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб. : Речь, 2002. С.126-128.
11. Дерябин В. С. Чувства, влечение, эмоции : о психологии, психопатологии и физиологии эмоций. изд. 2-е, доп. М. : URSS, 2010. 220 с.

12. Додонов Б. И. В мире эмоций. К. : Политиздат Украины, 1987. 132 с.
13. Живцова Г. А. Тілесно-орієнтована терапія в роботі з тривожністю. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 130-133.
14. Живцова Г. А. Авторська програма психокорекції тривожності у соціально активної молоді з використанням засобів тілесно-орієнтованої терапії. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) [Електронний ресурс] / ред. колегія : І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відпов. За випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 98-100.
15. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. пос. для студ. вузів. Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2006. 112 с.
16. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2014. 275 с.
17. Изард К. Є. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2007. 464 с.
18. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. М. : Эксмо, 2007. С. 39–40.
19. Карпатов А. В. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности. СПб. : Нева, 2003. 23 с.
20. Кириленко Т. С. Психология : емоційна сфера особистості : навч. пос. для студ. ВНЗ. К. : Либідь, 2007. 256 с.
21. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М. : Книга по Требованию, 2016. 368 с.

22. Крюгер Ф. Сущность эмоциональных переживаний. Психология эмоций. М. : Академический проспект, 2004. 128 с.
23. Ліфарева Н. В. Психологія особистості : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
24. Лоуэн А. Психология тела. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2011. 256 с.
25. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом. СПб.: Речь, 2000. 291 с.
26. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-е вид., перероб. і доп. К. : Центр навч. літ-ри, 2004. 272 с.
27. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия. М. : Эксмо, 2005. 752 с.
28. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. 5-те вид. К. : Вища школа, 2006. 487 с.
29. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб. : Речь, 2004. 392 с.
30. Никитин В.Н. Онтология телесности : Смыслы, парадоксы, абсурд. М. : Когито-Центр, 2006. 320 с.
31. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов. М. : ТЦ «Сфера», 2005. 512с.
32. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии. 5-е изд. СПб. : Питер, 2003. 762 с.
33. Пилипенко Н. Особливості мотиваційної сфери осіб з підвищеною тривожністю. *Соціальна психологія*. 2006. № 3. С. 143 – 151.
34. Попович И. С. Социальные ожидания в теориях мотивации личности. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. Вып. 4(20). С. 53-63.
35. Попович І. С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К., 2011, т. XIII, ч. 4. С.290–297.

36. Попович І. С. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі: навч.-метод. посіб. Херсон: ВАТ «ХМД», 2013. 204 с.
37. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. О. А. Прохорова. СПб. : Речь, 2004. С.121-122.
38. Райх В. Анализ характера. М. : Эксмо-Пресс, 2000. 528 с.
39. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологи. СПб.: Питер, 2006. 713 с.
40. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб. : Питер, 1999. 384 с.
41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. пос. для студ. ВНЗ. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
42. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 225 с.
43. Семиченко В.А. Психологічні стани. К. : Магістр–S, 1998. 208 с.
44. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : Речь, 2006. 350 с.
45. Скрипнченко О. В., Долинська Л. В., Огороднічук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-ге вид. К. : Карквела, 2007. 400 с.
46. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии : практическое руководство. М : Психотерапия, 2006. 480 с.
47. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / пер. с англ. М. Папуш. М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с.
48. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 2008. 607 с.
49. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12. С. 66-72.
50. Шубина Е. В. Основы телесной терапии. Иллюстрированное руководство для профессионалов. СПб.: Наука и Техника, 2007. 240 с.

51. Щербатых Ю. В. Общая психология. Завтра экзамен. СПб. : Питер, 2008. 272 с.
52. Юдіна І. Ю. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційний стан особистості. *Психологічне здоров'я*. Вип. 1. 2021. С. 130-150.
53. Якобсон П. М. Психология чувств. М. : Академический проспект, 2005. 240 с.
54. Яковлев С. В. Опыт использования групповой телесноинтегративной психотерапии при затяжных депрессивных и тревожных расстройствах. *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*. 2008. №6. С. 99–103.
55. Halian, A., Halian, I., Burlakova, I., Shevchenko, R., Lappo, V., Zhigarenko, I., & Popovych, I. Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. *Revista Inclusiones*, 7(3), 2020. P. 447-460.
56. 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*, 7 (SI), 2020. P. 41-59.
57. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. *Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa»*, 27 Sept. 2014, USA, New-York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176-180.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Живцова Ганна Андріївна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2020 р.

Ганна ЖИВЦОВА

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Додаток Б

Психокорекційна програма подолання тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії

Психокорекційне заняття №1

Мета заняття: сприяти усвідомленню й прийняттю молоддю власного емоційного стану; коригувати емоційний стан; усвідомлення власної моделі поведінки при прояві різних емоцій, зняття емоційного напруження, що сприятиме формування емоційної стійкості та самообладання; засвоєння вправ на дихання, із статичним напруженням м'язів.

Обладнання: папір для фліп-чарту, олівці, фломастери, ручки, листки паперу, маркери, бейджі, паперовий скотч, ножиці.

Тривалість заняття: 2 години.

Учасники корекційного заняття: активна молодь Київщини.

Вік: 21-35 років.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Знайомство

Вправа «Знайомство» (10 хвилин)

Кожному учаснику групи пропонують назвати себе своїм або вигаданим ім'ям, і тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як особа сприймає своє «Я».

Питання: Які зміни ви відчуваєте, коли берете інше ім'я?

Вправа «Малюнок на тему: «Моє ім'я»» (20 хвилин)

Після того, як всі учасники групи назвали свої імена, молоді пропонують подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», який у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка на папірці проводиться його обговорення.

Обговорення: Яка назва цього малюнку? Що подобається? Які кольори ви використовували і що вони для вас значать?

2. Обговорення й прийняття правил (10 хвилин):

Декларуються правила роботи групи з коротким поясненням.

Перелічення правил:

- активна участь у роботі групи кожного члена групи;
- конфіденційність;
- повага до інших;
- право кожного на існування власної думки;
- Я-висловлювання;
- безоціночне судження - правило заборони на оцінку інших.

3. Основна частина

Вправа «Десять кімнат» (25 хвилин)

Інструкція: «Уявіть, що ви живете в будинку, в якому 10 кімнат: радості, страху, печалі, плачу, злості, агресії, самотності, надії і ще дві. Які? Вирішувати і називати вам. Намалюйте в кожній кімнаті її символи. І дайте відповідь на питання: як часто ви там буваєте, що робите? В якій з кімнат черпаєте сили, а в якій, навпаки, втрачаєте?».

Учасники ділять листок на 10 частин, кожен учасник підписує одним з перерахованих вище почуттів і малює в ній відповідні символи.

Обговорення: після закінчення малювання, учасники розповідають, в яких кімнатах їм подобається перебувати, а в яких - ні, які почуття вони вважають позитивними, а які - негативними, як довго вони бувають в різних кімнатах.

Інформація для ведучого: В процесі обговорення може виявитися, що одні й ті ж стани викликають в учасників різні почуття. Назви двох кімнат, які учасники придумали самі, говорять про їх цінності на даний час та актуальні потреби.

Вправа Мозковий штурм (10 хвилин)

А які методи саморегуляції власного емоційного стану використовує власно ви самі? Записуємо варіанти на фліп-чарті. (комкати та рвати папір; бити грушу, подушку; бігати; написати на папері всі ті слова, які хочеться сказати та спалити папір; фізичні вправи, малювати та інші).

Існують різні методи та техніки: регуляція м'язового тону, метод регуляції дихання (управління ритмом дихання), методи заземлення, візуалізації, медитації та інші. А тепер більш детально розглянемо їх. .

Методи регуляції дихання (10 хвилин)

Даний метод полягає в повторенні з'єднань глибокого вдиху з подальшим тривалим видихом. Правильно поставлене черевне дихання задіює в дихальний акт всі легені, збільшуючи його обсяг в порівнянні із обсягом, що зазвичай задіяно в диханні; покращує насичення крові киснем. Рухаючись діафрагма масажує органи черевної порожнини, в першу чергу, печінку, оживляючи її кровопостачанням. Спокійне впорядковане дихання сприяє емоційному вирівнюванню. Дихання - відмінний індикатор змін емоційного стану людини. Згадайте, як частішає ваше дихання, коли ви схвильовані, як переривчасто ви дихаєте, коли чогось боїтеся. У хвилини спокою ви дихаєте рівно і глибоко.

Отже, Способи регуляції дихання:

1. Сидячи або стоячи намагайтесь, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання; потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6 і знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніший і більш зрівноважений.

2. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка (пір'їнка). Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

Фізичні навантаження також допомагають зняти емоційне напруження.

При сильному емоційному напруженні ми відчуваємо і напругу в своєму тілі. Уміння знімати м'язові затиски дозволяє зняти нервово-психічне напруження. Щоб досягти максимального розслаблення потрібно напружитися максимально сильно.

Вправа на розслаблення «Ганчірна лялька і солдат» (10 хвилин)

Інструкція: «Будь ласка, всі встаньте і розташуйтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце. Повністю випряміться і витягніться в струнку, як при шикуванні. Застигніть в цій позі, немов ви одерев'яніли, і не рухайтесь, приблизно ось так ... (Покажіть цю позу.)

А тепер нахиліться вперед і розслабте руки, щоб вони бовталися як ганчірки. Станьте такими ж м'якими і рухливими, як ганчірна лялька. (Покажіть цю позу). Злегка зігніть коліна і відчуйте як ваші кисті стають м'якими, а суглоби дуже рухливими ... Тепер знову покажіть солдата, витягнутого в струнку і абсолютно прямого і негнучкого, немов вирізаного з дерева (10 секунд).

Тепер знову станьте ганчір'яною лялькою м'якою, розслабленою і рухомою. Знову станьте солдатом ... (10 секунд). Тепер знову ганчір'яною лялькою ...

Просіть учасників по черзі бути солдатом і ганчірною лялькою до тих пір, поки у Вас не складеться враження, що вони вже цілком розслабилися.

Тепер струсіть руками, як ніби ви хочете скинути з них крапельки води. Струсіть крапельки води зі спини ... Тепер струсіть воду з волосся ... Тепер з верхньої частини ніг і ступнів ...»

4. Зворотній зв'язок (10 хвилин)

Обговорення заняття: Що було для вас новим? Що нового ви дізналися? Що ви винесли для себе? Що вам сподобалося, а що ні?

5. Ритуал прощання (1 хвилина)

Разом дякують один одному за заняття.

Психокорекційне заняття №2

Мета заняття: створити і підтримувати позитивний емоційний фон, продовжуємо знайомство із способами саморегуляції власного емоційного стану; зняття емоційного напруження; зняття явища стомленості; навчитися знімати скутість обличчя, засвоєння вправ на дихання, із статичним напруженням м'язів, керування увагою (зосередженість, концентрація, переключення).

Обладнання: бейджи, правила роботи, фломастери, маркери, олівці, папір для фліпчарту, паперовий скотч, ножиці, ручки, папір А4, медитаційна музика, родзинки.

Тривалість заняття: 2 години.

Учасники корекційного заняття: активна молодь Київщини.

Вік: 21-35 років.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1.Привітання

Вправа «Подаруй усмішку» (10 хвилин)

Порада учасникам заняття. Психологу варто пояснити значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки необхідні м'язи, всі інші мають бути розслабленими. Цілком розслаблена людина «знешкоджує» всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7.

Фізіологічний сміх – це вібрація і масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і оточуючим, не шукайте приводу для усмішки, провокуйте усмішку.

Інструкція: Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Кожен повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той, у свою чергу, усміхається іншому сусідові і т.д.

Обговорення. А тепер давайте кожний з вас розповість свої враження після цієї вправи. Чи сподобалось усміхатися.

2. Прийняття правил (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правил, які були ними прийняті на першому занятті. Якщо потрібно, то повторює їх значення, щоб учасники могли пригадати.

3. Основна частина

Тривожність і ускладнене дихання (15 хвилин)

На минулому занятті говорили, що коли ви починаєте хвилюватися, відчуваєте тривогу, необхідно звернути увагу на ваше дихання. Сьогодні ми знову будемо працювати з диханням.

Повільно видихніть все повітря, повторіть це чотири або п'ять разів. Потім спокійно вдихніть, готуючись видихнути без зусиль. Чи можете ви відчути потік повітря в горлі, в роті, в голові? Дайте повітрю вийти з рота і відчуйте його потік руками.

Ви тримаєте грудну клітину розширеною, навіть коли не вдихаєте повітря? Ви втягуєте свій живіт, коли вдихаєте? Ви можете відчувати, як спокійно вдихаєте повітря, як воно йде через ніс, по трахеї вниз, до тазу? Ви можете відчути, як заповнюється повітрям і розширюється нижня частина області ребер і грудної клітини?

Зверніть увагу, чи не напружене ваше горло, лицьові м'язи, чи вільно дихає ваш ніс. Особливу увагу приділіть тому, чи не затиснута

ваша діафрагма. Зосередьтеся на цих напружених ділянках тіла і надайте собі можливість їх звільнити.

Обговорення: Ви вдалося виконати вправу? В чому були складнощі? Що не вдалося? Чи вдалося помітити напруження? Чи вдалося від нього звільнитися? Які відчуття після виконання вправи?

Заземлення (15 хвилин)

В момент втрати відчуття опори, рівноваги, при відчутті, що емоції починають захлинати, важливо зуміти заземлитися, утриматися в теперішньому моменті. Внутрішнє відчуття безпеки людини відображає її якість «заземлення». Під «заземленням» розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному значенні, але це ще і енергетичний контакт з землею, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися. Коли людина добре «заземлена», вона відчуває себе безпечно на ногах, упевнена, що має ґрунт під ногами. Це залежить не від сили ніг, а від того, як їх відчувають. Проблема нестачі відчуття безпеки не може бути розв'язана, допоки людина не усвідомить своє недостатнє «заземлення».

Розминки на заземлення

1. Стоячи закрийте очі, визначьте центр тяжіння тіла (в області сонячного сплетіння) і покладіть на нього долоню. Зробіть два-три цикли глибокого дихання із закритими очима, відчуйте своє тіло і спробуйте визначити, яку його частину ви зараз відчуваєте краще за все. Знайшовши цю частину, уявіть собі, що ви видаєте неї який-небудь звук.

2. Витягніть руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрутіть кистями, ліктями, плечима, нахиліться вперед, убік, покрутіть ногами в колінах, потім кожною ногою – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підніміть руки, зробіть оберти тазом по колу в одну сторону, потім – в іншу. Потрясіть кистями, руками в ліктях, в плечах. Потрясіть колінами. Потрясіть головою і зробіть «бр-р-р-р-р-р». А тепер треба потрусити всім, чим можете, відразу (і вухами також!).

Щоб не втратити зв'язок з реальністю, щоб емоції повністю не захлеснули, важливо прислухатися до себе, переключити власну увагу на щось.

Техніка майндфулнесс (20 хвилин)

Для вправи нам знадобляться родзинки (їх можна сміливо замінити на будь-які інші ягоди, маленькі шматочки фруктів або іншу їжу)

1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду закрийте очі і уявіть, що ви вперше в житті зістрінетеся з родзинкою і уявлення не маєте, що це таке. Можете уявити себе інопланетянином, який прибув на землю для дослідження, і наткнулися на цей незнайомий об'єкт ... Спробуйте викликати в собі почуття цікавості. Наша мета в цій вправі - невідривно фіксувати увагу на виникаючих відчуттях, намагатися розрізнити найменші нюанси, спостерігати їх зміни. Якщо виникають думки, спогади, асоціації, просто відзначте це і відпустіть їх; потім м'яко поверніть увагу до відчуттів ...

2. Спочатку уважно дослідіть зовнішній вигляд родзинки. Вивчіть контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні і переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки і вплив освітлення на зміну кольору. Можете її трохи наблизити до очей або віддалити. Будьте дуже уважні. Уявіть, що Ви художник, який збирається максимально точно відобразити цей предмет.

3. Перенесіть увагу на тактильні відчуття, що виникають в місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, закрийте очі. Відчуйте вагу родзинки, її температуру, форму. Торкніться її кінчиками пальців і досліджуйте її подушечками. Також звертайте увагу на форму, температуру. Спробуйте оцінити її пружність або м'якість.

4. «Поперебирайте» родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звукові, що при цьому виникає. Щоб краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха.

5. Піднесіть родзинку до носа і спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити емоційний відгук на запах.

6. Повільним усвідомленим рухом руки помістіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкушувати. Вивчіть її форму, вагу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на відчуттях, що виникають від присутності родзинки в роті.

7. Розкусіть родзинку, звертаючи увагу на рух щелепи. Якщо при розкушуванні родзинки виник звук, відзначте це. А потім зосередьтеся на відчутті смаку. Спробуйте розрізнити, які відчуття виникають в різних частинах рота і мови. Слідкуйте за зміною смаку в часі. Слідкуйте за реакціями тіла на родзинку в роті ... може виділятися слина, напружуватися м'язи гортані, працюють м'язи язика.

8. Коли ви відчуєте, що вже час, усвідомте цей намір і усвідомлено проковтніть родзинку, продовжуючи стежити за її просуванням по горлу і стравоходу. Відчуйте її тяжкість в шлунку.

Обговорення: учасникам важливо усвідомити, як відчуває себе тіло після цієї вправи, усвідомити думки і емоції після виконання цієї вправи.

Релаксація (35 хвилин)

Сядьте, будь ласка, зручніше. Відчуйте опору під собою, кожную точку дотику до опори. Відчуйте спинку крісла, на яку можна опертися. Поставте зручніше ноги, відчуйте ногами підлогу. Руки покладіть зручніше. Шию, голову розташуйте так, щоб вам було зручно і приємно уявляти образи.

Закрийте, будь ласка, очі і спробуйте розслабитись. Розслабитись, зняти напругу – так, ніби вам хотілось би трохи подрімати. Почніть розслаблятися з м'язів плечей. Спробуйте відчути, як плечі стають важкими теплими і розслабленими. Плечі важкі і теплі. Важкі і теплі.

Уявіть, як приємне тепло опускається з плечей в руки – розслабляється верхня частина рук, розслабляються лікті.

Розслабляються ваші зап'ястя, розслабляються кисті рук, долоні стають важкими і теплими. Долоні важкі і теплі. Важкі і теплі.

Розслабляється кожен палець на руках – руки розслаблені, провисли, аж до самих кінчиків пальців. А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте – дихання стає вільним і рівним. Вільним і рівним. Вам легко і приємно дихається. Спробуйте відчутти приємне тепло в грудях, тепло в області сонячного сплетіння, тепло в животі. Уявіть як тепло з живота опускається в ноги – відчуйте як розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки. Ступні стають важкими і теплими. Ступні важкі і теплі, важкі і теплі. Відчуйте п'яти, пальці ніг. Всі ноги розслаблені.

Тепер зверніть увагу на спину – відчуйте як розслабляється поясниця, відчуйте хребет, відчуйте лопатки. Відчуйте як розслабляється середина спини між лопатками. Розслабляється шия, потилиця. Вся голова розслаблена. Розслабляється тім'я, скроні. Розслабляється чоло, обличчя. Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя. Нижня частина підборіддя стає важкою, губи розслаблені, язик теплий. Розслабляються ніс і очі – повіки важчають, вії злипаються, очі розслаблені.

Спробуйте уявити собі якийсь образ (квітку, луг, струмок, гору, будинок, узлісся). Будь-що, що ви коли-небудь бачили, будь-який образ, який малює вам ваша уява. Все, що ви уявите – добре, ми можемо працювати з будь-яким образом. Побудьте в цьому образі. А тепер попрощайтесь з ним. На листочках намалуйте, що вам вдалося уявити.

Потім обговорення в групі, що уявили, які почуття наповнювали, чи вдалося взагалі розслабитися.

4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)

Обговорення заняття. Що було для вас новим? Що нового ви дізналися? Що ви винесли для себе? Що вам сподобалося, а що ні?

5. Ритуал прощання (5 хвилини)

«Емоційний ланцюжок»

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

Психокорекційне заняття № 3

Мета: усвідомлення свого емоційного настрою, досягнення відчуття спокою, отримання позитивного досвіду рухів і наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження, придбання загальної гармонізації емоційного стану, прийняття себе і підвищення впевненості в собі.

Обладнання: правила роботи, листочки паперу, ручки, олівці, фломастери, фарби, медитаційна музика.

Тривалість заняття: 2 години.

Учасники корекційного заняття: активна молодь Київщини.

Вік: 21-35 років.

ХІД РОБОТИ:

1. Привітання

Вправа "Побажання" (10 хвилин)

Інструкція: «Давайте почнемо сьогоднішнє заняття з того, що висловимо, один одному побажання на день, і зробимо це так. Перший учасник вибирає будь-якого, вітається з ним і висловлює йому своє побажання. Той, до кого звертався перший учасник, у свою чергу звертається до наступного і т.д. до тих пір, поки кожен з нас не отримає побажання на день».

2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)

Психолог нагадує про правила роботи, які були прийняті раніше.

3. Основна частина

Вправа-релаксація (30 хвилин)

Вправа використовується для досягнення учасниками заняття відчуття спокою, безтурботності, що, в свою чергу, веде до прийняття себе і підвищення впевненості в собі. Учасникам пропонується сісти зручніше, але щоб спина були випрямлені, а голови підняті – таким чином легені будуть краще наповнюватися киснем, а мозок – краще працювати. Тренер включає спокійну музику і починає говорити тихим повільним голосом:

Інструкція: «Сьогодні ми з вами здійснимо подорож до моря. Ми будемо використовувати нашу фантазію, щоб створити той світ, який хочемо побачити. Щоб підготуватися до подорожі зробіть три-чотири глибокі вдихи. Дихайте тихо-тихо, щоб ніхто вас не почув. Затримайте на мить своє дихання, потім повільно видихніть. Ваше тіло заспокоюється, розслабляється, а голова починає працювати ще краще.

Тепер використовуйте свою уяву і уявіть собі, що ви перебуваєте на прекрасному морському березі. Ніжно і лагідно світить сонечко. Вас м'яко обдуває прохолодний морський вітерець. Погода чудова. Ви лягаєте на пісок і відчуваєте його тепло. Ви закриваєте очі і слухаєте звуки моря, чуєте, як тихо плескаються хвилі. Чуєте крики морських чайок і бачите, як вони ліниво літають в синьому небі ... Вам дуже добре і спокійно. Ви лежите, дивлячись на білі пухнасті хмари, на морських чайок, відчуваєте запах свіжого солоноватого від моря повітря, слухаєте ритм моря ... відчуваєте теплоту піску. Все навколо спокійно, і вам дуже добре. Ви лежите на піску і насолоджуєтеся красою дня ... (Пауза)

А тепер, якщо ви готові, поступово піднімайтеся з піску, сідайте на березі і, не кваплячись, повертайтеся в нашу кімнату». Необхідно дати на цей час.

Обговорення: Які емоції і почуття відчував кожен? Як змінився стан учасників після релаксації? Як релаксація може допомогти у складних життєвих ситуаціях?

Вправа «Цілюще джерело» (20 хвилин)

Інструкція: «Уявіть джерело ... Джерело, яке малює вам ваша уява, має цілющу воду. Ви можете увійти в джерело, відчути його м'яку, прохолодну воду ... Вода ніжно лоскоче ваше тіло. Над вами ясне блакитне небо ... Світить сонце, теплі промені грають на поверхні водних потоків. Тут багато свіжого повітря, сонця і тепла. Ви купаєтеся в джерелі, набираєтеся цілющої енергії. Довіртеся своєму тілу і рухайтесь ... Відчуйте, як кожна клітинка вашого тіла наповнюється життєвою силою. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія води поєднується з енергією неба ... Цілющі потоки енергії наповнюють ваше тіло ... ви набираєте сили.

Запам'ятайте цей стан, - він буде давати вам енергію і силу. Візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися. А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття ... Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в долонях, сильно потягніться, зробіть глибокий вдих і видих».

Обговорення: Учасники діляться своїми відчуттями, емоціями. Відзначають наскільки швидко вдалося розслабитися. Чи виникали зміни в тілесних відчуттях? Наскільки вони закріпилися. На цьому етапові тренер приділяє увагу обов'язково обговоренню можливостей тіла спонтанно рухатися, ступеня творчої уяви, рефлексії почуттів і емоцій.

Вправа «Лісовий дух» (10 хвилин)

Інструкція: «Станьте вільно. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися ... Відчуйте ногами підлогу, через підлогу – зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне і спокійне ... Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитися, зняти напругу ... Поступово розслабляється кожна частина тіла ... Все тіло розслаблене ... Рухи вільні ...

Спробуйте уявити себе босоніж на лісовому лузі ... відчуйте ногами землю. Земля буває різною. Вона буває сухого та мокрого, гарячої і холодної. Яку землю ви зараз відчуваєте у себе під ногами? Ви – лісовий дух, це – ваш ліс. (Учасники заняття вільно рухаються по кімнаті). Ви йдете по лісі, тут все постійно змінюється. Ось зараз ви йдете по зеленій, м'якій траві, вона приємно лоскоче нам ноги ... А тепер раптом у вас під ногами пісок, він стає все гарячішим і гарячішим ... він просто обпікає ноги! Ой! Раптом випав сніг. І ви йдете по м'якому, пухнастому, але холодного снігу ... І знову все змінилося. Тепер ви йдете по осінньому лісі, у вас під ногами шелестить осіннє листя ... І ось, ви вийшли до лісового болота. Тепер ви йдете по болоту. Ваші ноги грузнуть, вам важко пересуватися, ви з силою витягуєте ноги з болота ... Але ось ви вийшли з болота і побігли по теплих калюжах ... А зараз ми знову йдемо по лісовій стежці. У вас під ногами гілочки, сухе листя ... вони лоскочуть і поколюють ноги. Поступово ви виходите на широкий луг. Тут багато свіжого повітря, сонця і тепла. Довіртеся своєму тілу і рухайтесь ...

Знайдіть місце на лузі, де б ви відчували себе максимально комфортно. Зупиніться. Що це за місце? Хто знаходиться поруч? Яка відстань відділяє вас від інших? Це ваше місце. Відчуйте, як енергія землі через ваші ноги поступово наповнює все ваше тіло. Відчуйте силу, яку дає вам стихія Землі. Візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи ... Коли будете готові, попрощайтесь з образом і повертайтеся до кімнати.

Обговорення: учасники діляться своїми відчуттями, переживаннями. Відзначають наскільки вдалося розслабитися. Емоції, зміни в тілесних відчуттях? Де було максимально комфортно і чому?

Методичні рекомендації тренеру. Слід привертати увагу учасників вільно пересуватися по приміщенню, висловлювати свої почуття, емоції в рухах. Релаксаційна музика повинна бути рухливою і сприяти спонтанного самовираження. Досвід взаємодії зі стихією Землі допомагає «заземлитися», збалансувати свої почуття. Вправа сприяє розвитку уявлення, гармонізації емоційного стану, вивільненню рухів і наповненню тіла енергією.

4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)

Вправа «Жива анкета»

Всі учасники по колу відповідають на наступні питання:

1. Чи було щось несподіване для тебе на цьому занятті?
2. Що тобі сподобалося?
3. Що не сподобалося?

5. Ритуал прощання (5 хвилини)

«Емоційний ланцюжок»

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

Психокорекційне заняття № 4

Мета: навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційної напруги, відновлення фізичних сил; зняття тілесної напруги, емоційне підживлення шляхом активізації символотворення і придбання навичок саморегуляції.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, папір, олівці, фломастери, правила роботи.

Тривалість заняття: 2 години.

Учасники корекційного заняття: активна молодь Київщини.

Вік: 21-35 років.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хвилини)

Вправа «Спільне потискання». Кожний із учасників по черзі кладуть руку зверху.

2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)

Психолог нагадує про правила роботи, які були прийняті раніше.

3. Основна частина.

Візуалізація. Представлення ситуації, коли вам було добре та комфортно (15 хвилин).

Необхідно згадати ситуацію, в якій вам було комфортно і легко. Ситуацій може бути багато, проте слід вибрати лише одну найбільш значиму ситуацію, яка здатна викликати позитивні емоційні переживання.

Обговорення: Чи вдалося вибрати одну ситуацію? Які ви відчуваєте емоції, коли згадуєте дану ситуацію? Чи зможе вона покращити вам настрій? Як ви вважаєте, в стресовій ситуації згадуючи, чи зміняться ваші переживання?

Візуалізація. Вправа «Час мрії» (15 хвилин)

Звучить приємна розслаблююча музика без слів.

Інструкція: «Закрийте, будь ласка, очі, розслабтеся і уявіть, що ви сидите на великій зеленій галявині в ясний сонячний день. Небо і трава осяяні сонячним світлом, і частинка його належить вам. Промені м'які і ласкаво пригрівають вашу голову, проникають в тіло, розливаються по ньому. І все ваше тіло наповнюється чистим цілющим світлом, в якому розчиняються всі ваші засмучення і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи. Вас обдуває легкий, приємний вітерець. Ви позбулися тривог, ви очищені, вам яскраво та радісно! Шановні, я прошу вас відкрити очі і повернутися в аудиторію».

Обговорення: Поділіться будь-ласка своїми відчуттями.

Медитація. Вправа «Луг» (35 хвилин)

Інструкція: «Відчуйте опору під собою. Відчуйте під ногами підлогу, через підлогу - зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне і спокійне ... Вам приємно дихається. Намагайтеся розслабитися, зняти напругу так, якби вам захотілося трохи подрімати.

Почніть розслаблятися з плечей. Плечі стають важкими і теплими ... плечі важкі і теплі. Розслабляються руки ... Розслаблюється верхня частина рук. Розслабляються лікті ... розслабляються зап'ястя ... розслабляються кисті рук ... розслабляються долоні ... кожен палець на руках ... Долоні стають важкими і теплими ... Долоні важкі і теплі. Дихання вільне і рівне ... Тепло в животі ... Тепло переходить в ноги ... Розслаблюється верхня частина ніг. Розслабляються коліна ... розслабляються гомілки і стопи ... стопи стають важкими і теплими ... стопи важкі і теплі. Відчуйте п'яти ... відчуйте пальці ніг ... Ноги розслабилися.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслабляються сідниці ... відчуйте хребет ... Розслаблюється середина спини ... Розслаблюється шия, потилиця ... Вся голова розслаблена. Розслабляються тім'я, скроні ... розслабляються лоб і обличчя ... Відчуйте щоки ... Відчуйте вилиці і підборіддя ... нижня щелепа стає важкою ... Язик стає теплим ... розслабляються ніс і очі ... Повіки важкі, вії злипаються, очі розслаблені. Спостерігайте за своїм диханням: вдих-видих, вдих-видих. Скажіть собі: я - відпочиваю ...

Спробуйте уявити себе на лузі ... Над вами ясне блакитне небо ... Ви лежите в високій траві і дивитеся на небо ... Кругом вас – аромат квітів ..., дзвенять комахи, кружляють метелики. Ви – відпочиваєте ..., ви чуєте звуки луки ..., ви відчуваєте енергію землі ... Світить яскраве сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук ..., тепло розходить по всьому вашому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і оновлюється. Відпустіть вашу уяву,

спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Відчуйте місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, - він буде давати вам силу, енергію. Він буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до нього звертатися. Коли будете готові, попрощайтеся з образом. На рахунок від 5 до 1 ви відкриєте очі, але відчуття залишаться. 5, 4, 3, 2, 1 - стисніть руки в кулаках, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно відкривайте очі ...»

Після виходу з образу:

- Доторкніться до того місця в своєму тілі, де в вас поєднувалися різні енергії. - Що це за місце вашого тіла?

Малювання та обговорення. Пропонуємо намалювати все те, що запам'яталося в образі. На малювання - 10 хвилин. Після закінчення малювання проводиться обговорення малюнків.

Методичні рекомендації тренеру. У цій вправі застосовується глибоке розслаблення окремих частин тіла. Учасники розташовуються на килимі в зручній позі, не заважаючи один одному. Вправу можна проводити з музичним супроводом. Під час обговорення необхідно продовжувати фіксувати увагу на досвіді позитивних відчуттів як важливого моменту в саморегуляції. Тренер зазначає велике значення власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, придбання спокійного емоційного стану і підключення позитивного енергетичного ресурсу.

Вправа «Прекрасна квітка» (35 хвилин)

Інструкція: «Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися ... Спробуйте уявити собі, що ви - прекрасна квітка ... Ви - прекрасна квітка і ростете назустріч сонцю ... Ви - прекрасна квітка ... Відчуйте себе квіткою: відчуйте своє стебло;

відчуйте своє листя. Ви прекрасна квітка. Ви ростете назустріч сонцю ... Відчуйте, як ваше листя ворухиться під подувом вітру. Відчуйте, як на ваше листя падають промені сонячного світла. Відчуйте, як у вашому листочку енергія сонця перетворюється в енергію життя. Відчуйте свій хлорофіл. Відчуйте, як енергія життя розтікається по листю, по жилах, по стеблу, по корінню. Відчуйте своє коріння. Які у вас коріння? Якої глибини досягають ваші коріння? На яку ширину вони тягнуться? Відчуйте самі кінчики корінців: якого вони кольору? Відчуйте, як вони пробивають грудки землі, продовжуючи рости. Відчуйте, як ваше коріння вбирає вологу, мінеральні елементи, поживні речовини. Відчуйте силу і енергію землі. Відчуйте, як енергія, поживні речовини піднімаються по корінню, по жилах - в стебло, в листя. Ви - прекрасна квітка ...

Відчуйте, як всередині вас енергія землі з'єднується з енергією неба. Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця. Відчуйте місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, - воно буде давати вам енергію, силу. Запам'ятайте цей стан; візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно відкривайте очі ...»

Після виходу з образу: Доторкніться до того місця в своєму тілі, де в вас поєднувалися різні енергії. Що це за місце вашого тіла?

Обговорення: пропонуємо кожному висловитися, поділитися своїми почуттями.

Малювання. Пропонуємо намалювати все те, що їм запам'яталося в образі. На малювання відводиться 10 хвилин. Після закінчення малювання проводиться обговорення малюнків.

Методичні рекомендації тренеру. Вправа розроблена Я.Обуховим. Релаксаційний комплекс проводиться з використанням спеціальної розслаблюючої музики. Під час обговорення необхідно фіксувати увагу учасників на досвіді позитивних відчуттів як важливого моменту в саморегуляції. Слід зазначити, велике значення власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, придбання спокійного емоційного стану і підключення позитивного енергетичного ресурсу.

4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)

Обговорення заняття. Що більш за все вам було цікаво? Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило? Як вам здається запропоновані способи саморегуляції будуть корисними для зняття напруги? Які способи саморегуляції вам сподобалися найбільше?

5. Ритуал прощання (5 хвилини)

«Емоційний ланцюжок»

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

Психокорекційне заняття № 5

Мета: формування оптимістичного ставлення до життя, зміцнення впевненості в досягненні цілей, розвиток уміння виділяти, бачити нові цілі в «складних» життєвих ситуаціях.

Обладнання: правила роботи, релаксаційна музика.

Тривалість заняття: 2 години

Учасники корекційного заняття: активна молодь Київщини.

Вік: 21-35 років.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (10 хвилин)

Говориться про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Учасникам пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щогою. Вигадати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й привітатися ним.

2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)

Психолог нагадує про дотримання правил, які були прийняті ними раніше.

3. Розминка

Вправа «Тух-тібі-дух» (15 хвилин)

Встаньте й утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, коли ви сердиті, й уявіть собі, що зараз знаходитесь саме в такому стані. Тепер треба рухатися в середині коло, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вигляд обличчя. Єдине, що можна сказати один одному при зустрічі – три рази повторити слово «Тух-тібі-дух».

Обговорення: Чи змінився ваш настрій після участі в грі? Що відбувається із злістю, коли нам стає весело?

4. Основна частина

Вправа «Доторкнися до зірок» (30 хвилин)

Інструкція: «Станьте зручніше й заплющіть очі. А тепер я звертаюся до кожного з вас: Три рази глибоко вдихніть та видихніть. Уяви собі, що над вами нічне небо, на якому багато зірок. Виберіть найяскравішу зірку. Уявіть, що це ваша мрія, бажання щось мати чи стати кимось у майбутньому (15 сек.).

Тепер розплющіть очі, простягніть руки до неба, щоб доторкнутися до своєї зірки. Намагайтеся із усіх сил! Ви обов'язково зможеш дістати свою зірку. Зніміть її з неба, обережно покладіть перед собою в гарний великий кошик...».

Коли всі учасники покладуть «зірки» в «кошики», можна продовжувати далі: «Опустіть руки, заплющіть очі й виберіть прямо над

собою іншу яскраву зірку, яка нагадує вам іншу вашу мрію...(10 сек.). А зараз розплющіть очі, потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її з неба. Покладіть цю зірку до кошику...».

Продовжити далі, дати можливість учасникам зняти з неба ще кілька «зірок». Глибоко вдихати, коли тягнешся за «зіркою» й видихати, коли дістаєш її та кладеш у «кошик».

Обговорення: розповідь учасників про одну із своїх зірок та те, що вона для нього значить.

Вправа «Вільний» (30 хвилин)

Інструкція: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх в таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашої душі. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?»

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтеся від нерішучості, тривожності й будь-якого зовнішнього тиску. Щоб вам хотілося б зробити? Як би ви себе почували? Спробуйте виразити власні почуття в рухах.

Обговорення: Чи вдалося відчувати себе вільним? Чи виникали труднощі? Які відчуття після виконання вправи?

5. Зворотній зв'язок (15 хвилин):

Що було найбільш важливим під час заняття? Що нового дізналися про себе? Який настрій?

6. Ритуал прощання (10 хвилини)

Це останнє наше заняття, ми завершаємо працювати, давайте на останок виразимо один одному побажання на майбутнє.