

future psychologists in institutions of higher education during the period of martial law The complex of conditions that ensure the development of relevant qualities was singled out and described, the importance of the development of a valeological worldview in the process of development of leadership qualities in psychology students was emphasized and outlined.

The conclusions of our research are presented in the conclusions, showing the necessity and importance of developing the leadership qualities of future psychologists in higher education institutions with the improvement and expansion of the valeological worldview. It is noted that in order to implement our task, it is necessary to create and ensure a set of conditions, namely: psychological- pedagogical, psychological-supervisory, social-psychological and individual- oriented conditions that will ensure the development of relevant qualities, the importance of developing a valeological worldview in students is emphasized and outlined. The importance of valeological science in the context of our research is emphasized, its functions, application and implementation of the principles of this science are described.

Key words: conditions, developmen, leadership qualities; students (future psychologists); valeological worldview.

DOI

УДК 159.922.6:615.851(046)

М. Патруль, А. Кузняк

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ДОРΟΣЛИХ МЕТОДАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

Резюме

У статті представлено результати теоретичного аналізу особливостей тривожності дорослих та емпіричного дослідження корекції тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей тривожності дорослих та її корекції методами тілесно-орієнтованої терапії.

Процедура дослідження базувалася на комплексі теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Під час теоретичного дослідження були застосовані теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних. На етапі емпіричного дослідження використовувалися спостереження, бесіди, тестування, експеримент, що включав констатувальну та формувальну частини. На етапах констатувального та формувального експериментів були використані спеціальні психодіагностичні методики: для діагностування загального рівня особистісної тривожності дорослих - «Шкала прояву тривожності Дж.Тейлор», для дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності - «Шкала самооцінки тривожності Ч.Д.Спілбергера» у модифікації Ю.Л. Ханіна та «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка. Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних, метод порівняння груп (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок).

Результати. В ході емпіричного дослідження особливостей тривожності дорослих та її корекції методами тілесно-орієнтованої терапії у даній вибірці було виявлено високий рівень тривожності (особистісної та реактивної) та досліджено компоненти ситуативної та особистісної тривожності респондентів. У структурі ситуативної тривожності найбільші високі значення були отримані за наступними субшкалами «Оцінка перспектив» (79,4%), «Фобічний компонент» (58,8%) та «Астенічний компонент» (55,9%). У структурі особистісної тривожності найбільші високі значення були отримані за наступними субшкалами «Емоційний дискомфорт» (100%), «Астенічний компонент», «Оцінка перспектив» (по 91,2%), «Фобічний компонент» (73,5%). Отже, наступним етапом була створена та проведена психокорекційна програма для зниження високого та середнього рівнів тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. А також, за допомогою математичної обробки даних була проведена оцінка ефективності розробленої психокорекційної програми.

За результатами дослідження сформульовано висновок про ефективність застосування психокорекційної програми зниження рівня тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії та рекомендовано для використання в роботі практичних психологів.

Ключові слова: методи тілесно-орієнтованої терапії; особистісна тривожність; реактивна тривожність; тілесно-орієнтована терапія; тривожність.

Вступ. Життя в сучасному світі кидає виклик стабільності психоемоційного стану людини через пришвидшений темп інформатизації та технологізації. Високий рівень тривожності населення завжди вимагав до себе уваги серед психологів та з початком пандемії COVID-19 тривожність населення зростає. Люди змушені були обмежувати соціальні контакти, зріс рівень напруги, з'явилися нові страхи, пов'язані з масовими втратами роботи, обмеженим рухом та використанням громадського транспорту, почався новий період девальвації національної валюти. Проте особливо гостро тема тривожності постала з дати початку повномасштабного вторгнення росії на територію України 24 лютого 2022 року. Українці опинилися у складних за змістом та тенденціями реаліях, психологічні наслідки, зіштовхування з якими, розкрилися перед практикуючими психологами, особливо - перед психологами-волонтерами, в усій повноті та громіздкості. В науковій літературі можна знайти досить велику кількість досліджень та програм психокорекцій тривожності дітей та підлітків, в той час як досліджень та психокорекційних програм для зниження тривожності дорослих значно менше. Наразі практичні психологи та психологічні служби волонтерів вимагають ефективних рішень зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності серед дорослого населення, тому розробка психокорекційної програми зниження тривожності дорослих має пріоритетну значущість.

Загальнотеоретичні психологічні проблеми тривоги та тривожності досліджували низка зарубіжних та вітчизняних вчених (В. Астапов, В. Березін, Ю. Забродін, О. Захаров, Л. Костіна, Н. Левітов, Р. Мей, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, З. Фрейд, Е. Фромм, Ю. Ханін, Ю. Щербатих та ін.). Науковці підкреслювали важливий вплив тривожності на всі форми людської діяльності та проводили теоретико-емпіричні дослідження феноменології особистісної тривожності (К. Хорні, К. Ізард, Р. Лазарус, М. Левітов, А. Прихожан, Я. Рейковський, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, Б. Філіпс, та ін.).

Психологічні аспекти тривожності дорослих висвітлені у працях наступних вчених: А. Адлера (Адлер, 2020), Ф. Березіна (Березін, 1988), О. Галієвої (Галієва, 2019), Г. Гольєвої (Гольєва, 2017), К. Ізарда (Ізард, 1977), М. Кричфалушій (Кричфалушій, 2015), Ч. Спілбергера (Спілбергер, 1970), Дж. Тейлора (Тейлор, 1953), Е. Хорнблоу (Хорнблоу, 1976), О. Царькової (Царькова, 2015) та інших.

Проблематика тривожності особистості завжди приваблювала велику кількість психологів, але лише з порівняно недавнього часу поняття тривожності увійшло в науково-літературний обіг як наукове поняття, чим можна пояснити відсутність єдиного трактування цього феномену як у вітчизняній, так і у зарубіжній літературі, яке повною мірою розкриває його соціально-психологічний зміст в різних галузях наукового знання.

Тривожність є складним комплексним емоційним станом, що включає в себе страх, гнів, провину та інтерес, збудження. Згідно словнику практичного психолога, тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: один з основних параметрів індивідуальних реакцій. Виявлено два види тривожності - ситуативна (тривожність як стан) та особистісна (тривожність як властивість). Аналіз концептуальних позицій щодо розуміння провідними вченими понять тривоги та тривожності показав, що одностайної думки щодо визначення поняття «тривожність» в психології не існує, проте переважна кількість авторів все ж таки сходяться на думці, що «тривожність» - це стійка властивість, риса особистості або темпераменту. Проаналізувавши та узагальнивши чинники виникнення тривожності, ми можемо виділити основні: внутрішні конфлікти, постійний страх перед невідомим, невміння справлятися зі своїми внутрішніми переживаннями, тривале перебування в стресових ситуаціях, незнайомих умовах життя без необхідних навичках саморегуляції. Прояви тривожності у дорослих можуть проявлятися як на фізіологічному так і на психічному рівнях. Тому для корекції тривожності у дорослих нами були обрані методи тілесно-орієнтованої терапії. Дослідивши особливості психокорекційної роботи методами тілесно-орієнтованої терапії, ми можемо виділити основні з них: дихальні вправи, фізична гімнастика, самомасаж, техніки релаксації. Також, спираючись на узагальнену характеристику 7 зон м'язового

панцирю за В.Райхом, були розроблені рекомендації, направлені на усунення затискачів в кожній з областей тіла (Кузняк, 2023).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей тривожності дорослих та її корекції методами тілесно-орієнтованої терапії.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури, присвяченій проблематиці тривожності дорослих.

2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження щодо рівня тривожності дорослих.

3. Розробити та впровадити програму зниження рівня тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії та здійснити аналіз її ефективності.

Методи. Згідно з визначеною метою та сформульованими завданнями використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Під час теоретичного дослідження були застосовані теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень. На етапі емпіричного дослідження використовувалися спостереження, бесіди, тестування, експеримент, що включав констатувальну та формувальну частини. На етапах констатувального та формувального експериментів були використані спеціальні психодіагностичні методики: «Шкала прояву тривожності Дж.Тейлор», «Шкала самооцінки тривожності Ч.Д.Спілбергера» у модифікації Ю.Л.Ханіна та «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка. Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних, метод порівняння груп (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок).

Вибірку становили жінки віком від 25 до 45 років, у кількості 40 осіб. Емпіричне дослідження було проведено в декілька етапів.

Результати. Відповідно до отриманих результатів за методикою «Шкала прояву тривожності Дж. Тейлор» був здійснений відбір респондентів, які мають високий та середній (з тенденцією до високого) рівні тривожності для подальшого дослідження (високий рівень тривоги мають 52,9%; середній рівень тривоги (з тенденцією до високого рівня) – 47,1% респондентів), загалом відібрано 34 особи. Для виявлення особливостей тривожності як стану та як властивості у даній вибірці була застосована методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера» у модифікації Ю. Л. Ханіна. Відсотковий розподіл рівня особистісної та реактивної тривожності респондентів зображено на рисунку 1 та 2. Було отримано наступні результати: високий рівень особистісної тривожності був виявлений у 82,4% респондентів; середній рівень особистісної тривожності виявився у 17,6%. Щодо ситуативної тривожності, то за цією методикою високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 58,8%; середній рівень ситуативної тривожності у 41,2%. За даною методикою низький рівень тривожності у респондентів не виявлено.

Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера» у модифікації Ю. Л. Ханіна



Рис. 1. Відсотковий розподіл рівня особистісної тривожності



Рис. 2. Відсотковий розподіл рівня ситуативної тривожності

ПСИХОЛОГІЯ

Результати за методикою «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка (ІТТ) показали, що високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 58,8% респондентів; середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 41,2% респондентів. Слід відзначити, що даний розподіл даних ми вже спостерігали по результатам попередньої методики, що може свідчити про високу точність визначення рівня ситуативної тривожності цими методиками. Щодо результатів по шкалі особистісної тривожності, то ми отримали високий рівень особистісної тривожності у всіх респондентів, тобто 100%, в той час як ні середній, ні низький рівень тривожності не було виявлено, що може бути наслідком війни в країні (рис.3 та 4).

У структурі ситуативної тривожності найбільші високі значення були отримані за наступною субшкалою “Оцінка перспектив” (79,4%), що свідчить про високий рівень переживань щодо майбутніх перспектив у даної вибірки. Так само високий рівень тривожності мають субшкали “Фобічний компонент” (58,8%) та “Астенічний компонент” (55,9%). Дані показники свідчать про наявність втоми, розладів сну, млявості та пасивності на момент проходження діагностичного етапу, а також про можливий страх при проходженні даних методик та відчуття незрозумілої загрози, невпевненості в собі, власної марності в момент заповнення опитувальників. За субшкалою “Емоційний дискомфорт” даній вибірці переважно властивий середній рівень тривожності (50%), в той час як за субшкалою “Соціальні реакції захисту” видно, що респонденти з високим та середнім рівнем за цією шкалою представлені однаково (по 38,25%). Це свідчить про те, що у респондентів на момент заповнення опитувальників був середній рівень емоційної напруженості та середньо-високий рівень соціальних реакцій захисту (рис.5).

Методика «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка



Рис. 3. Відсотковий розподіл рівня ситуативної тривожності



Рис. 2. Відсотковий розподіл рівня ситуативної тривожності

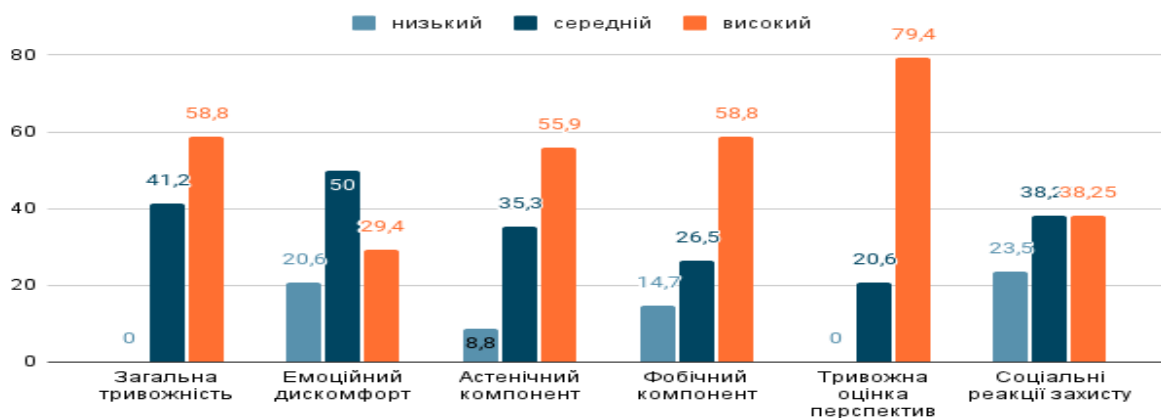


Рис. 5. Розподіл рівня компонентів ситуативної тривожності за результатами методики «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка у відсотках

Показники рівнів компонентів особистісної тривожності представлені на рисунку 6: високий рівень компоненту “Емоційний дискомфорт” виявлений у 100% респондентів. За ним слідує

високі показники субшкाल “Астенічний компонент” та “Оцінка перспектив” (по 91,2%), а також субшкала “Фобічний компонент” (73,5%). Щодо показника субшкали “Соціальні реакції захисту”, то її середній показник свідчить про те, що в структурі особистісної тривожності респондентів він має середній рівень (53%).

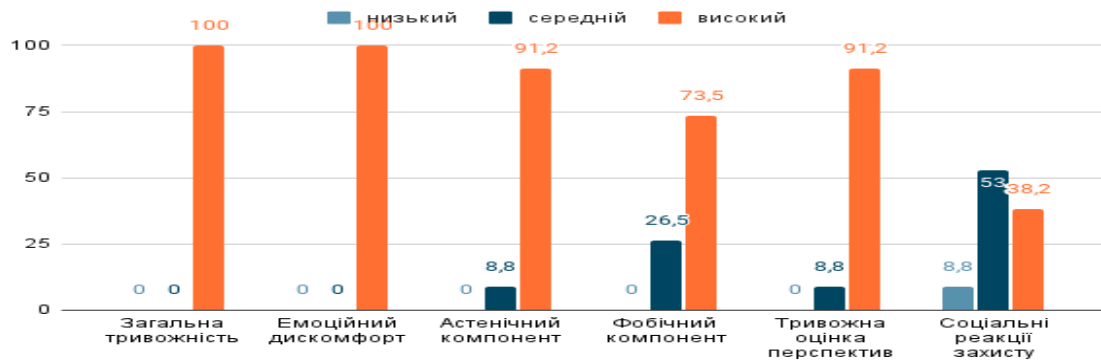


Рис. 6. Розподіл рівня компонентів особистісної тривожності за результатами методики «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка у відсотках

В багатьох респондентів сфера соціальних контактів стала тривожною на середньому рівні через проживання в некомфортному оточенні (дехто почав жити з родичами, дехто поїхав закордон та змушений співіснувати зі знайомими знайомих або часто навіть і незнайомими людьми, з якими немає відчуття спокою та комфорту, хтось розлучився або почав переживати кризу в стосунках).

Отже, враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження, наступним етапом нашого дослідження стало створення та проведення психокорекційної програми для зниження високого та середнього рівня тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії.

Метою корекційної програми було вироблення конструктивних форм поведінки в стресових ситуаціях, підвищення емоційної компетентності, оволодіння навичками саморегуляції за допомогою методів тілесно-орієнтованої терапії.

Завдання корекційної програми:

- корекція тривожності;
- знайомство з власними емоціями і почуттями;
- наповнення ресурсами;
- накопичення емоційно-позитивного досвіду керування своєю тривожністю;
- навчання новим способам поведінки в стані підвищеної тривожності;
- стимулювання творчого самовираження.

В рамках психокорекційної програми були застосовані методи тілесно-орієнтованої терапії різних груп: когнітивно-аналітичні техніки; дихальні вправи; м'язової релаксації; масажні техніки; театральні та танцювально-рухові техніки; техніки йоги. Запропоновані в програмі завдання дозволяють відчути своє тіло, усвідомити ступінь його напруги, гармонізують психофізичні функції.

Організаційні рекомендації щодо проведення корекційної програми:

1. При формування групи враховується принцип добровільності.
2. На весь час проведення тренінгів форма одягу зручна, спортивна.
3. Тривалість одного заняття - півтори години.
4. Запис занять проводити суворо забороняється.
5. По закінченню заняття наполегливо рекомендується не користуватися екранами з блакитним світлом, намагатися створювати максимально темні умови для сну, лягати спати скоро після закінчення занять.

6. В дні без занять в вечірній час бажано виконувати одну дихальну техніку, будь-яку техніку роботи з зоною тіла та хоча б короткий самомасаж.

Після того, як була отримана згода з організаційними рекомендаціями від експериментальної групи в кількості 34 осіб, була проведена п'ятитижнева програма корекції тривожності в форматі онлайн. Заняття відбувалися в вечірній час за допомогою програми Zoom. Загально тренінгом було передбачено 12 занять, два-три рази на тиждень, кожне заняття складається з 5 блоків: перший блок – 5 хвилин, другий блок – 15 хвилин, третій блок – 20 хвилин, четвертий блок – 20 хвилин, останній, п'ятий блок – 30 хвилин. Зразок структури заняття наведена

ПСИХОЛОГІЯ

нижче. Детальний опис програми по днях відображений в кваліфікаційній роботі А. Кузняка (Кузняк, 2023).

Структура першого заняття:

1. Вступне слово тренера. Ознайомлення учасників з правилами групи, із планом тренінгу та планом роботи першого дня.

2. Блок вправ на розвиток тілесної усвідомленості. Масаж «Розтирання тіла». Вправа «Усвідомлене дихання».

3. Блок вправ на пропрацювання м'язового панцирю та м'язову релаксацію.

Вправа психологині Наталі Підлісної для заземлення, вибудову опор, релаксацію та самоспостереження. Вправа «Солдат».

4. Блок дихальних вправ на відновлення життєвого ресурсу. Ознайомлення учасників з технікою діафрагмального дихання. Дихальні вправи.

5. Блок зворотнього зв'язку. Рефлексія. Вправа «Що я забираю з собою». Питання та відповіді (Кузняк, 2023).

Для перевірки ефективності впровадження психокорекційної програми зниження тривожності дорослих було проведене повторне тестування. Для встановлення типу розподілу отриманих результатів був застосований критерій Колмогорова-Смірнова, за результатами якого було прийняте рішення про нормальний розподіл даних. Відповідно до нормального розподілу даних далі був застосований t-критерій Стьюдента для порівняння двох залежних вибірок. Було встановлено значимі відмінності у показниках рівня тривожності дорослих за методикою «Шкала прояву тривожності Тейлор» до та після проходження корекційної програми (див. табл.1).

Таблиця 1

Оцінка ефективності програми за методикою «Шкала прояву тривожності Тейлор»

	Середній показник		Значимість t-критерія Стьюдента
	До корекції	Після корекції	
Загальна тривожність	25,12	22,03	<,001

За результатами наданими в даній таблиці спостерігається зменшення середнього показника загальної тривожності на 3,09 бала. В нашій корекційній програмі було багато вправ на звільнення від накопленої тривожності, розвиток навичок усвідомлення свого стану та його саморегулювання, тому це очікувані результати. Зменшення рівня тривожності говорить про те, що дана психокорекційна програма мала позитивний вплив на загальний рівень тривожності респондентів. Окрім того, дані результати є статистично значимими, оскільки її значимість за t-критерієм Стьюдента менше 0,05. Також встановлено значимі зміни рівней ситуативної та особистісної тривоги в сторону зниження показників за методикою Ч.Д.Спілбергера-Ю.Л.Ханіна «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» до та після проходження корекції експериментальною групою. (див. табл.2).

Таблиця 2.

Оцінка ефективності тренінгу за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна»

	Середній показник		Значимість t-критерія Стьюдента
	До корекції	Після корекції	
Ситуативна тривожність	48,47	42,91	<,001
Особистісна тривожність	49,44	45,18	<,001

Ці зміни свідчать про те, що дана психокорекційна програма сприяє спокійнішому стану досліджуваних та допомагає їм почуватися більш розслаблено як в моменті, так і на більш тривалому проміжку часу. Наступна методика «Інтегративний тест тривожності» А. П. Бізюка також продемонструвала значимі відмінності у показниках особистісної та ситуативної тривожності, емоційного дискомфорту, астеничного та фобічного компонентів, тривожної оцінки перспектив, соціального захисту до та після корекції (табл.3 та 4).

Відповідно до даних поданих в таблиці, найбільшого впливу в структурі ситуативної тривожності зазнав астеничний компонент, середнє значення якого після корекційної програми зменшилося на 49,53 бали. Всі вище перераховані шкали є статистично значимими, оскільки t-критерій Стьюдента менше 0,05.

Згідно з даними представленими в таблиці по шкалі особистісної тривожності, найбільших змін зазнав астеничний компонент особистісної тривожності, зменшення якого склало 66,9 балів. Це ще раз підтверджує, що дана психокорекційна програма помітно зменшує рівень стомлюваності, знижує наявність втоми, розладів сну, млявості, та сприяє більшій активності учасників. Компонент емоційного дискомфорту також зазнав досить значних змін. В структурі особистісної тривожності досить значних змін також зазнав компонент тривожної оцінки перспектив - зменшився на 25,47 балів.

Таблиця 3

**Оцінка ефективності програми за методикою «Інтегративний тест тривожності Бізюка»,
по шкалі ситуативної тривожності**

	Середній показник		Значимість t-критерія Стьюдента
	До корекції	Після корекції	
Ситуативна тривожність	21,32	17,5	<,001
Емоційний дискомфорт	116,38	93,82	<,001
Астеничний компонент	149,41	99,88	<,001
Фобічний компонент	111,41	94,79	<,001
Тривожна оцінка перспектив	185,56	160,65	<,001
Соціальний захист	144,47	128,94	<,001

Таблиця 4

**Оцінка ефективності програми за методикою «Інтегративний тест тривожності»,
по шкалі особистісної тривожності**

	Середній показник		Значимість t-критерія Стьюдента
	До корекції	Після корекції	
Особистісна тривожність	29,32	24,18	<,001
Емоційний дискомфорт	203,09	163,74	<,001
Астеничний компонент	205,9	139	<,001
Фобічний компонент	154,59	135,65	<,001
Тривожна оцінка перспектив	225,91	200,44	<,001
Соціальний захист	155,41	145,35	<,001

ПСИХОЛОГІЯ

Оскільки середній показник фобічного компоненту особистісної тривожності також зменшився на 18,94 бали, то можна стверджувати, що учасникам дана програма пішла на користь в зменшенні переживання незрозумілої загрози, невпевненості в собі, власної марності, що, знову ж таки, стало можливим завдяки практикам глибокого дихання, технік mindfulness та м'язової релаксації, які сприяють вивільненню подавлених емоцій, зниженню ймовірностей впливу психосоматичних факторів на структуру особистості тощо. Всі вище перераховані шкали за методикою ІТТ в структурі особистісної тривожності є статистично значимими, оскільки t-критерій Стьюдента менше 0,05.

Дискусія. Проведене експериментальне дослідження дозволяє нам говорити про ефективність запропонованої психокорекційної програми та можливість її подальшого застосування для зниження рівня тривожності у дорослих, оскільки програма мала позитивний вплив на цей показник і була підтверджена статистичними даними. Також, слід зазначити, що найменшого впливу зазнав компонент соціальних реакцій захисту, що говорить про те, що ресурс учасників не встиг за період програми відновитися настільки, щоб мати сили для значного покращення контакту з оточуючими та проявлення толерантності й терпимості в сфері соціальних контактів. Хоча у кількісному виразі ця зміна досить помітна та склала 10,06 балів, але ми рекомендуємо доповнити програму техніками, направленими на нормалізацію комунікативних зв'язків з оточуючими, аби цей показник пройшов більш помітні зміни в кращу сторону та зміг додатися до трансформації інших компонентів тривожності. Рекомендоване подальше вивчення феномену тривожності з глибоким зануренням в проблему тривожних розладів та розробки розширеної психокорекційної програми.

Висновки. Аналіз впливу корекційної програми продемонстрував позитивні зміни як по показникам загальної тривожності, так і її обох видів - ситуативної та особистісної. Також, відбулися зменшення рівнів тривожності за усіма її компонентами в ситуативній та особистісній тривожності. Так, в обох видах тривожності найбільше піддався корекції астеничний компонент тривожності, а найменше - соціальні реакції захисту. В структурі особистісної тривожності дуже добре скоректувався емоційний компонент, в той час як в структурі ситуативної тривожності на корекційну програму краще відізвався компонент тривожної оцінки перспектив. Отже, дана програма допомогла знизити рівень тривожності учасників як стану завдяки зміні фокусу уваги в моменті на поточний стан речей, а тривожності як властивості шляхом оволодіння навичками керування своєю емоційною сферою. В рамках психокорекційної програми були застосовані методи тілесно-орієнтованої терапії різних груп: когнітивно-аналітичні техніки, дихальні вправи, техніки м'язової релаксації, масажні техніки, театральні та танцювально-рухові техніки. Запропоновані в програмі завдання дозволили учасникам краще відчувати своє тіло, усвідомити ступінь його напруги, гармонізувати психофізичні функції. Таким чином, психокорекційна програма зниження рівня тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії визначена як ефективна та рекомендована для використання в своїй роботі практичними психологами.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Березін, Ф. Б. (1988). Психічна та психофізіологічна адаптація людини. Львів: Наука. 270 с.
- Бізюк, А.П., Вассерман, Л.І., & Іовлев, Б.В. (2005). Застосування інтегративного тесту тривожності (ІТТ): метод. рекомендації. СПб: НППІ імені В.М. Бехтерова. 23 с.
- Блохіна, І. О. (2022). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4). 84 с.
- Галієва, О. М. (2019). Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. Теоретичні і прикладні проблеми психології № 2., 65-78.
- Голев, С.В., & Голева, О.С. (2017). Організаційна психологія (Психологія організацій): Курс лекцій. Херсон. 895 с.
- Кузняк, А.С. (2023). Психологічна корекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр спеціальності 053 «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ. 75 с.
- Сірко, Р. І. (2016). Методологічні підходи до психокорекції особистості під час професійної діяльності в екстремальних умовах. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 3 (46). 96 с.
- Adler, A. (2020). Understanding Human Nature: The psychology of personality – New Delhi: General Press, 316 p.

REFERENCES

- Berezin, F. B. (1988). *Psykhichna ta psykhofiziologichna adaptatsiia liudyny* [Mental and psychophysiological adaptation of a person]. Lviv: Nauka. 270 s.
- Biziuk, A.P., Vasserman, L.I., & Iovlev, B.V. (2005). *Zastosuvannya intehratyvnoho testu tryvozhnosti (ITT)* [Application of the integrative anxiety test (ITT)]. metod. rekomendatsii. SPb: NIPNI imeni V.M. Bekhterova. 23 s.
- Blokhina, I. O. (2022). *Psykhologichni prychny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv* [Psychological causes of anxiety in students]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (4). 84 s.
- Haliieva, O. M. (2019). *Metody samorehuliatcii sytuatyvnoi tryvozhnosti maibutnikh praktychnykh psykhologiv u protsesi profesiinoi pidhotovky* [Methods of self-regulation of situational anxiety of future practical psychologists in the process of professional training]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii* № 2., 65-78.
- Holev, S.V., & Holieva, O.S. (2017). *Orhanizatsiina psykholohiia (Psykhologhiia orhanizatsii)* [Organizational psychology]. Kurs leksii. Kherson. 895 s.
- Kuzniak, A.S. (2023). *Psykhologichna korektsiia tryvozhnosti doroslykh metodamy tilesno-orientovanoi terapii* [Psychological correction of anxiety in adults using methods of body-oriented therapy]. *Kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvithnoho stupenia bakalavr spetsialnosti 053 «Psykhologhiia»*. – Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Kyiv. 75 s.
- Sirko, R. I. (2016). *Metodologichni pidkhody do psykhokorektsii osobystosti pid chas profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh* [Methodological approaches to psychocorrection of personality during professional activity in extreme conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. Vyp. 3 (46). 96 s.
- Adler A. (2020). *Understanding Human Nature: The psychology of personality* – New Delhi: General Press, 316 p.

M. Patrul, A. Kuzniak

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ADULT ANXIETY THROUGH BODY- ORIENTED THERAPY METHODS

Abstract

Abstract: *The article presents the results of a theoretical analysis of the features of adult anxiety and an empirical study on the correction of adult anxiety using body-oriented therapy methods.*

The purpose of the study *was to theoretically substantiate and empirically investigate the characteristics of adult anxiety and its correction through body-oriented therapy methods.*

The research procedure *was based on a complex of theoretical, empirical, and statistical research methods. The theoretical research involved theoretical- methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, data comparison, and generalization. At the stage of empirical research, observations, interviews, testing, and experiments were conducted, which included a descriptive and formative component. Special psychodiagnostic techniques were used during the descriptive and formative stages of the experiments: "Taylor Manifest Anxiety Scale" for diagnosing the overall level of personal anxiety in adults, "State-Trait Anxiety Inventory" by Ch. D. Spielberger in the modification of Yu. L. Khanin to study personal and reactive anxiety levels, and "Integrative Anxiety Test" by A. P. Biziuk. Experimentally obtained data was processed with the help of mathematical statistics methods: the Kolmogorov-Smirnov test to determine the type of data distribution and the method of comparing groups (Student's t-test for dependent samples).*

The results. *In the course of empirical research on the characteristics of adult anxiety and its correction through body-oriented therapy methods, a high level of anxiety (personal and reactive) was revealed in the selected sample, and the components of situational and personal anxiety of the respondents were investigated. In the structure of situational anxiety, the highest values were obtained for the following subscales: "Prospect evaluation" (79.4%), "Phobic component" (58.8%), and "Asthenic component" (55.9%). In the structure of personal anxiety, the highest values were obtained for the following subscales: "Emotional discomfort" (100%), "Asthenic component», "Prospect evaluation" (91.2% each) and "Phobic component" (73.5%). Therefore, the next stage involved developing and implementing a psychocorrection program aimed at reducing high and moderate levels of adult anxiety*

ПСИХОЛОГІЯ

using body-oriented therapy methods. Additionally, the effectiveness of the developed psychocorrection program was evaluated through data analysis.

Based on the research results, a conclusion was drawn regarding the psychocorrection program's effectiveness in reducing adult anxiety levels using body-oriented therapy methods. The program is recommended for use in the work of practical psychologists.

Keywords: *methods of body-oriented therapy; personal anxiety; reactive anxiety; body-oriented therapy; anxiety.*

DOI

УДК 615.056-053.6(045)

В. Семиченко, Н. Зубченко

ЗОВНІШНЯ І ВНУТРІШНЯ ДЕТЕРМІНАЦІЯ ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Резюме

У статті висвітлено результати дослідження зовнішніх і внутрішніх факторів, що пов'язані з виникненням психологічної залежності у сучасних підлітків. **Мета** статті – відображення результатів дослідження, присвяченого порівнянню на емпіричній основі впливу зовнішніх і внутрішніх детермінант на виникнення стану залежності. Відповідно до мети конкретизовано **завдання** дослідження: 1) виявити рівні сформованості схильності підлітків до адитивної поведінки; 2) виявити кількісні значення зовнішнього і внутрішнього чинників; 3) виявити характер зв'язків між видами адикції і зовнішніми і внутрішніми чинниками. Проаналізовано теоретичні погляди науковців на природу залежності, наведено класифікацію видів залежності, Розкрито специфіку підліткового віку як періоду, найбільш вразливого до виникнення залежної (адитивної) поведінки. Відмічено, що в суспільстві, яке вже тривалий період знаходиться в стані кризи (вимушена соціальна ізоляція широких верств населення під час пандемії, затяжна фрустрація у воєнних умовах) загострюють питання підвищення психологічної стійкості підлітків до зовнішніх впливів, прагнення вирішувати конфлікти на конструктивній основі. Охарактеризовано **методичну базу дослідження**, яка складається з трьох методик: 1) шкала «D» «Міжнародного опитувальника для вивчення поширеності насильства над дітьми – дитяча версія (ICAST-C)., 2) методика діагностики схильності до різних видів залежності Лозової Г; 3) експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко). Наведено **результати** емпіричного дослідження, які засвідчили що: 1) Зовнішня детермінація найбільш сприяє формуванню таких видів адикції, як: залежність від здорового способу життя (коефіцієнт кореляції 0,80), наркотична залежність (0,73), харчова (0,69), тютюнова (0,77), алкогольна (0,69). Найменші зв'язки виявлені з залежністю від ліків (0,29) і релігійною залежністю (0,1). 2) Внутрішня детермінація (рівень фрустрації як показник ступеню реагування на конфліктні події) більше пов'язана з такими видами залежності, як комп'ютерна залежність (0,52), тютюнова (0,51), наркотична (0,51), алкогольна (0,49), телевізійна (0,49), ігрова (0,48), і найменше - залежність від здорового способу життя (0,02), залежність від ліків (0,1), сексуальна залежність (0,1). Доведено, що по більшості зв'язків, які існують між виникненням у підлітків схильності до адикції, явно домінує зовнішня детермінація (травмуючий вплив). Це можна пояснити тим, що у підлітків ще не сформований досвід конструктивного вирішення життєвих проблем, тому при виникненні ускладнень вони скоріше будуть діяти деструктивним шляхом. Намічено пріоритетні напрямки роботи з підлітками: формування умінь і навичок саморегуляції, оволодіння підлітками ефективними копінг-стратегіями, підвищення толерантності до фрустрації, оволодіння прийомами передбачення наслідків девіантної поведінки, формування позитивної Я-концепції і впевненості у своїх можливостях вплинути на своє життя зараз і в перспективі.

Ключові слова: адитивна поведінка; адикція; зовнішня і внутрішня детермінація; підлітковий вік; психологічна залежність; соціальна адаптація.

Актуальність дослідження. Проблема залежності містить в собі цілий ряд питань, які вимагають свого рішення. Психологи, педагоги, медики і досі сперечаються, шукаючи відповідей на те, у чому ж сутність залежності як психічного феномену, чи є залежність суто негативним