

*Татмурзінова Ярослава Маратівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Якимчук Оксана Іванівна*

«Психокорекція тривожності у жінок засобами тілесно-орієнтованої терапії»

Тема тривожності почала набирати оберти зовсім нещодавно. Із розвитком соціуму та неймовірною швидкістю людства тривожність стала частиною кожного з нас. Ще 70 років тому було дуже важко знайти гідний матеріал для дослідження цього питання. Хоч людина більше не переймається через напади диких тварин, вона має не менші приводи для хвилювання у її повсякденному житті, які приводять до неспокою та стану внутрішньої нестабільності.

За допомогою тілесно-орієнтованої терапії людина має змогу досягнути балансу не лише зі своїм тілом, а й внутрішнім станом. Тілесна терапія ідеально підходить людині 21-го століття, яка страждає від гіподинамії та проводить більшість свого часу в офісі. Засновником даного напрямку прийнято вважати Вільгельма Райха [2]. В подальшому тему тілесності розкривали Александр Лоуен, Іда Рольф, Райд Хамер та інші. В сучасній психології існує декілька методик діагностування тривожності. Серед них методики для діагностики дорослих (Спілбергер, Тейлор, Хекхаузен, Ханін та ін.) і дітей (Теммл, Дорка, Амен) [1]. Запропоновані методики дозволяють оцінити загальний рівень соціальної (особистісної) і ситуативної тривожності по самооцінці частоти прояви тих чи інших психофізіологічних станів.

Суттєвою особливістю тілесно-орієнтованої терапії є те, що робота з тілом створює можливості терапевтичного впливу "вільного від цензора свідомості", що дозволяє виявити справжні витки внутрішніх проблем, отримати доступ на глибинних рівнях несвідомого, представленим в тілі. В ході терапевтичної роботи стають зрозумілими і доступними для зміни негативні для стану почуття - лють, гнів, агресія, страх, тривожність, надконтроль і ін [3]. Ця особливість зумовлює високу ефективність тілесно-орієнтованого підходу в наданні психологічної допомоги, в створенні умов вирішення проблем, якими наповнене людське життя.

Проаналізувавши літературні джерела та дослідивши практичні тілесні вправи, що допомагають в питаннях роботи із тривожністю, можна стверджувати, що основними тілесно-орієнтованими засобами в роботі з тривожністю є:

- Метод структурної інтеграції;
- Медитації;
- Практика вільного дихання;
- Методика Германської Нової Медицини.

Підсумовуючи, можна зазначити, що розроблено велику кількість технік тілесної терапії, в яких використовується взаємодія з тілом для роботи із тривожністю: руху, дотику, дихання. Вони використовуються як оригінальний метод або як метод, що доповнює вербально орієнтовані групові підходи. Групи тілесної терапії використовують дихальні вправи для заохочення течії енергії і вивільнення почуттів. Рухові вправи заохочують вивільнення примітивних почуттів і тим самим допомагають стати спокійнішими, виваженишими та позбавитися від тривожності.

Список використаної літератури:

1. Изард К. Е. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012 . 464 с.
2. Райх Вильгельм, Открытие Оргону. функции оргазма. М.: Серебряные нити, 2020. 332 с.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1,2. М.: Педагогика, 1986.