

Психокорекція тривожних станів у дорослих осіб засобами ізотерапії

Студент групи ПВШ 2022 Білозор Сергій

**Науковий керівник
к.псих.н., доцент Яцюк Марія Валеріївна**

Об'єкт і предмет дослідження

Об'єкт

Тривожні стани дорослих осіб у воєнний час

Предмет

Психологічна корекція тривожних станів у дорослих осіб засобами ізотерапії.

Мета і гіпотеза дослідження

Мета дослідження – теоретичний аналіз та експериментальне дослідження тривожних станів у дорослих осіб та обґрунтування програми тренінгу в опануванні їх деструктивних наслідків.

Гіпотеза дослідження

- Психокорекційний вплив засобами арт-терапії може значно послабити тривожні стани дорослих осіб.
- Дорослі особи, що мають відчуття зв'язності та задоволені життям менше схильні до тривожного реагування.



Завдання дослідження

- 1) На основі теоретичного аналізу наукової літератури обґрунтувати теоретичну модель формування тривожних станів у дорослих в умовах воєнного часу;
- 2) Проаналізувати механізми психологічного захисту та копінг-стратегії поведінки дорослих осіб в опануванні тривожних станів.
- 3) Дослідити тривожні стани дорослих осіб в умовах воєнного стану.
- 4) Розробити та апробувати програму психокорекційного тренінгу в опануванні тривожними станами дорослих осіб

Методи та методики досліджень

Методи:

- теоретичний аналіз літератури
- порівняльний метод
- емпіричні методи
- методи статистичної обробки даних
- методи активного впливу на тривожні стані особистості засобами ізотерапії

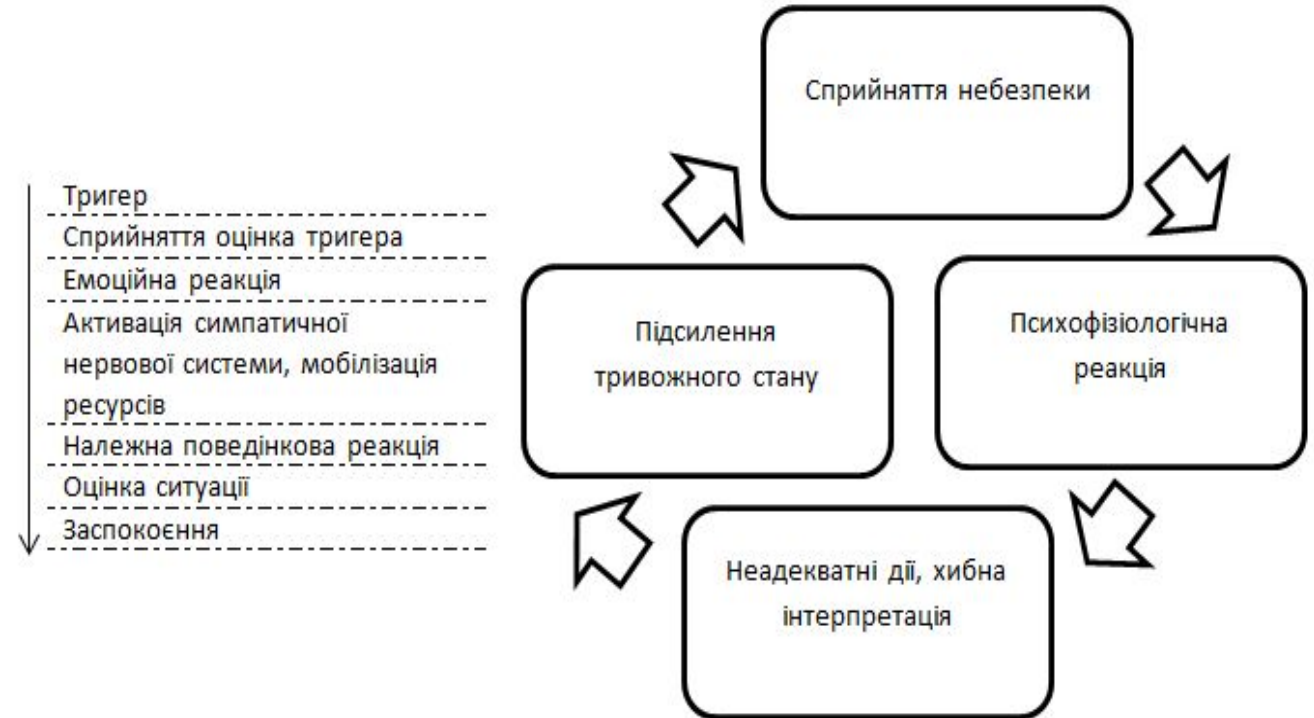
1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI)
2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)
3. Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)
4. Опитувальник І. Колер «Задоволеність життям»
5. Шкала відчуття зв'язності А. Антоновського (SOC-29)
6. Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)



Тривожний стан і тривожність

Тривожний стан - емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і являє собою генералізований, дифузний острах.

Тривожність – особистісна властивість, яка характеризується типовими проявами тривоги необумовленими ситуаціями загрози ЖИТТЮ.

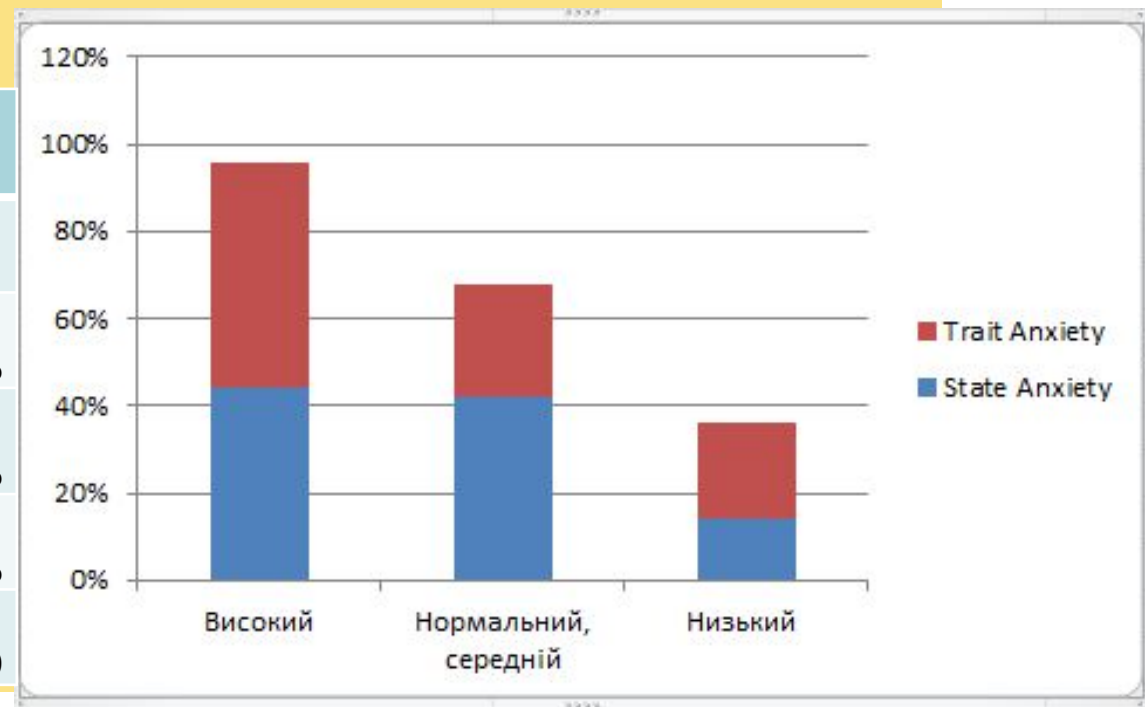


Шкала самооцінки психічних станів Г. Айзенка (N=50)



Порівняльний аналіз розподілу рівнів прояву тривожного стану (state anxiety) та тривожності як риси особистості (trait anxiety) (N=50)

№ п/п	Рівні прояву	State Anxiety		Trait Anxiety	
		Абс. зн.	У %	Абс. зн.	У %
1	Високий	18	36%	26	52%
2	Середній	26	52%	16	32%
3	Низький	6	12%	8	16%
4	Дуже низький	0	0	0	0



Комплектна кореляційна матриця показників прояву тривожних станів, задоволеністю функціонування в різних сферах життя, відчуття зв'язності

	Особисте	Сімейне	Професійне	Соціальне	Тривога	Фрустрація	Агресія	Ригідність	Зв'язність
Особисте	1								
Сімейне	0,231	1							
Професійне	0,205	0,314	1						
Соціальне	0,446	0,442	0,356	1					
Тривога	0,010	-0,157	0,050	-0,079	1				
Фрустрація	-0,027	0,018	0,111	-0,014	0,749	1			
Агресія	0,010	0,091	0,125	0,407	0,153	0,191	1		
Ригідність	0,101	-0,027	0,116	0,056	0,625	0,722	0,303	1	
Зв'язність	0,277	0,202	0,335	0,243	0,024	-0,116	0,201	0,187	1

Психокорекційний тренінг «Відновлення ментального здоров'я»



Психокорекційний тренінг «Відновлення ментального здоров'я»

Психокорекційний тренінг



8 сеансів тренінгу

Психокорекційний тренінг складається з 8 сеансів психологічного впливу з метою покращення самопочуття. Кожен сеанс триває 1-1,5 години та складається з кількох окремих

технік. Сеанси проводяться 1-2 рази на тиждень. Є наступні опції для учасників:

- 1) БЕЗКОШТОВНО. Ваша участь покривається за рахунок грантових коштів проекту
- 2) ЗНИЖКА у розмірі 5 %
- 3) ПОВНА ВАРІСТЬ 8000 грн

Цей буклет дає право на участь в психокорекційному тренінгу

БЕЗКОШТОВНО

ЗНИЖКА 5 %

ПОВНА ВАРТІСТЬ

**ДЛЯ УЧАСТІ В ТРЕНІНГУ ПОТРІБНО
ЗАРЕЄСТРУВАТИСЯ ЗА ЦИМ
ПОКЛИКАННЯМ**

www.psychology.co.ua/registration/

*"Якщо в Вас немає можливості прийти
реєстрацію онлайн, Ви можете замовити
паперову форму за телефоном екзаміном в
цього буклеті"*

**Місце і час проведення
тренінгу буде оголошено
додатково!
Слідкуйте за подіями на
сайті ->**

www.psychology.co.ua/category/events/



Psychology CO UA

КРЕАТИВНИЙ ПСИХОЛОГ

м. Вінниця 21050
www.psychology.co.ua

Телефон: (093) 78-78-344
Ел. пошта:
creativity@psychology.co.ua

BAU-ефект!

**Тренінг
"Відновлення
ментального
здоров'я"**



Ви творець свого життя!

Психокорекційний тренінг, який звільняє від тривоги



Тренінг, що міняє бачення себе та світу

Психокорекційний тренінг складається з кількох дієвих методів покращення самопочуття та відновлення внутрішнього

балансу. За допомогою психокорекційного тренінгу ви зможете відновити баланс та отримаєте свободу від негативних емоцій, тривожності, депресії. Ви віднайдете внутрішні ресурси необхідні для подолання складних життєвих ситуацій, психосоматичних розладів, негативної дії стресорів.

Кожен сеанс – це унікальне поєднання засобів психологічного впливу:

- 1) арттерапія
- 2) сеанси біосугестивної терапії
- 3) трансформаційні гри
- 4) робота з асоціативними МАК-картами

Арттерапія – це прizmний і екологічний спосіб психотерапії.

Змініть своє життя на краще вже зараз!

Вау-ефект чекає Вас !

Трансформаційні гри



Гра "Психосоматика"

Настільні психологічні гри (або трансформаційні гри) є порівняно новим інструментом роботи з психікою людини, який встиг зарекомендувати себе як абсолютно безпечний, найменш трав-

матичний та при цьому достатньо ефективний спосіб звернутись до тої прихованої, витісненої інформації, емоцій, почуттів, страхів та переживань, що містяться в людській підсвідомості. Трансформаційна гра орієнтована на роботу з особистими запитами учасників, і направлена на знаходження оптимальних рішень, подолання особистісних криз та складних ситуацій, а також на досягнення персональних цілей учасників.

Асоціативні МАК карти



Метафоричні карти КООП

Асоціативні МАК-карти – знаний інструмент у світі, який використовується у лікувальній практиці для подолання кризових ситуацій та травм. Його використовують психологи для роботи з посттравматичним

синдром, роботи з психосоматичними захворюваннями та залежностями, проблемами подружніх відносин, взаємин в колективах, проявлення та вирішення конфліктів, особистісним зростанням.

Картки створюють атмосферу безпеки та довіри. Заохочують людей до самопізнання, відкриття власної креативності та покращення комунікації з оточення. Вони допомагають розібратися в психологічних причинах подій, що відбуваються з людиною, і знайти рішення для складних ситуацій.

Біосугестивна лікувальна терапія

Біосугестивна терапія – це поєднання методів вербального та невербального навіювання в стані легкого трансю. Все це справляє позитивний і цілющий вплив на організм людини за допомогою звуків природи, музики й спеціально розроблених фраз.

Цей метод є простим, і водночас ефективним терапевтичним засобом для позбавлення людини психосоматичних розладів, відновлення психологічного комфорту і гарного самопочуття, заспокоєння.

КРЕАТИВНИЙ ПСИХОЛОГ

м. Вінниця 21050
www.psychology.co.ua

Телефон: (093) 78-78-344
Ел. пошта:
creativity@psychology.co.ua

Порівняльний аналіз дослідження рівня прояву тривожного стану у дорослих осіб серед контрольної та експериментальної групи

Шкала	КГ (n ₁ =50)				ЕГ (n ₂ =50)			
	Високі показники (позитивні)		Низькі показники (негативні)		Високі показники (позитивні)		Низькі показники (негативні)	
	Абс. к- сть	У %	Абс. к-сть	У %	Абс. к-сть	У %	Абс. к- сть	У %
Ригідність	25	50%	25	50%	22	44%	28	56%
Фрустрація	12	24,5%	38	75,5%	10	20%	40	80%
Тривожність	21	42%	29	58%	18	36%	32	64%

Порівняльний аналіз дослідження рівня прояву тривожного стану у дорослих осіб серед контрольної та експериментальної групи

№ п/п	Рівні прояву	КГ (n ₁ =50)		ЕГ (n ₂ =50)	
		Абс. зн.	У %	Абс. зн.	У %
1	Високий	18	36%	12	24%
2	Середній	26	52%	20	40%
3	Низький	6	12%	18	36%
4	Дуже низький	0	0	0	0



Висновки

На основі проведеного дослідження розкрито особливості перебігу тривожних станів у воєнний час у дорослих осіб та з'ясовано, що тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні небезпечного розвитку подій. Було встановлено, що доросла людина, яка переживає тривожний стан, схильна вдаватися до таких механізмів захисту: дисоціація, заперечення, катарсис, сублімація, репресія.

Події війни впливають на зростання тривожних станів у дорослих осіб та викликають формування тривожних розладів. Психокорекційний вплив засобами ізотерапії може значно послабити тривожні стани дорослих осіб через розвиток почуття зв'язності та задоволеності життям.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні причинно-наслідкових зв'язків між чинниками, які впливають на вибір копінгових стратегій з опанування тривожними станами та посттравматичним зростанням.

Дякую за увагу!

Сайт проекту

www.psychology.co.ua