

зон і прибережних територій малих річок Вінниці. У майбутньому заплановано запровадження цієї програми як ефективного інструменту для профілактики психоемоційного виснаження та підтримки ментального здоров'я міських мешканців.

Список використаної літератури

1. Ткаченко Т. В. Екологічні аспекти формування рекреаційних зон у містах України. *Екологічний вісник*. 2019. № 2(70). С. 35—40.
2. Павленко О. І. Вплив зелених насаджень на психоемоційний стан мешканців міста. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2020. № 12. С. 210—218.
3. Ковальчук Л. М. Урбаністичні “зелені коридори” як інструмент інтеграції природних просторів у міське середовище. *Архітектура і містобудування*. 2021. Т. 58. С. 78—85.

НАПРЯМКИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ НА БЕЗГЛЮТЕНОВІЙ ДІЄТІ

УДК 159.922.8:613.2:616-053.9

Тимчик Ірина Сергіївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Найчук Вікторія Віталіївна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальних технологій

Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Актуальність дослідження. З огляду на соціальну важливість підтримки психічного здоров'я, актуальність дослідження психологічних особливостей тривожності в осіб на безглютеновій дієті є безсумнівною. Зростання таких

специфічних обмежень у харчуванні підсилює потребу вивчення психологічних викликів, з якими стикаються ці люди. Крім того, наявні дослідження підтверджують, що безглютенова дієта має значний вплив на психічний стан людей, які змушені її дотримуватись, спричиняючи як соціальні, так і емоційні зміни. Виявлено, що певні обмеження у харчуванні призводять до зростання тривожності та, як наслідок, зниження самооцінки і психоемоційної стабільності. Водночас, для людей, які обмежують свій раціон через медичні показники, такі як целиакія, соціальна ізоляція через труднощі з вибором їжі є вагомим проблемою.

Таким чином, особи, що дотримуються безглютенової дієти, потребують розробки індивідуальних підходів для зниження психологічного навантаження та полегшення соціальної адаптації. Це доводить доцільність дослідження та надає йому додаткової актуальності. Розробка методик підтримки та соціальної інтеграції таких людей створить можливості для більш гармонійного життя та посилення їхнього психоемоційного здоров'я. Водночас це дає змогу покращити підходи до роботи з клієнтами, які мають специфічні дієтичні обмеження, і забезпечити їм психосоціальну підтримку. Такий підхід сприяє розвитку науки про психічне здоров'я в умовах постійних змін та невизначеності сучасного світу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стан психіки виконує важливу роль у саморегуляції та інтеграції особистості, оскільки є складовою її духовної, психічної та тілесної організації. У випадку осіб, які переживають негативні емоційні стани, застосування адекватних корекційних методів стає критично важливим для досягнення оптимальних психічних станів.

Робота консультанта з клієнтом, який страждає від постійної тривожності та втоми, часто є складною через те, що сам клієнт не завжди усвідомлює, які проблеми ховаються за його виснажливими переживаннями. Консультант має вміння виявити різні аспекти тривожності, адже вона може проявлятися не безпосередньо, а через інші симптоми. Так проявами тривожності можуть бути перейменування, такі як «я збуджений», соматичні симптоми, як головний біль,

нав'язливі дії, такі як стукання пальцями по столу, крутіння гудзиків чи переїдання, багатослів'я, поведінка клієнтів, які намагаються приховати свою тривожність, постійно перебиваючи консультанта. Додатково, тривожність може приховуватися за емоціями, такими як агресивність або дратівливість [1].

Важливо звертати увагу на те, як такі клієнти намагаються обійти обговорення своїх проблем, змінюючи тему чи нав'язуючи консультанту певні напрямки бесіди [2].

Щоб ефективно працювати з тривожними клієнтами, консультанту слід знати не лише способи маскування тривожності, але й методи, за допомогою яких клієнти намагаються позбутися її впливу, а саме механізми психологічного захисту, такі як – витіснення, регресія, проєкція, інтроекція, компенсація, реактивне формування, заперечення, функціонують на підсвідомому рівні і допомагають клієнтам зменшити тривожність. Розуміння цих механізмів допоможе консультанту краще справлятися з тривожними клієнтами та підтримувати конструктивний діалог.

Більшість психокорекційних підходів спрямовані на створення необхідних умов для успішного подолання психотравмуючих ситуацій та досягнення оптимальних емоційних станів, а саме зменшення уникнення, формування позитивного ставлення до стану. Це дозволяє дорослим не лише вийти з кризових станів, але й знайти нові шляхи для адаптації та зростання в умовах змін.

Т. Пітерсон пропонує класифікацію методів, спрямованих на усунення наслідків психотравми, на кілька категорій, а саме – освітні; методи холістичного ставлення до здоров'я; методи соціальної підтримки; психокорекційні методи [3].

Метою розробленої психокорекційної роботи з дорослими на безглютенній дієті є підвищення самооцінки та зниження рівня особистісної тривожності.

Розроблена програма базується на когнітивно-поведінкових техніках, що сприяють зміні неадекватних переконань і негативних патернів мислення, а також техніках релаксації, які допомагають знизити рівень стресу. Робота над самооцінкою дорослих сприяє розвитку їхньої емоційної стійкості. Прогресивна

м'язова релаксація та дихальні вправи є корисними інструментами для регуляції емоційних станів. Програма включає різноманітні методики, зокрема рольові ігри, психоосвітні сесії, техніки релаксації та групові обговорення.

За результати впровадження програми психологічної корекції рівня тривожності дорослих на безглютенівій дієти, що тривало 6 тижнів, було проведено контрольне діагностичне дослідження рівня тривожності і самооцінки дорослих на безглютенівій дієті.

Відповідно до результатів за методикою Спілбергера-Ханіна «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» спостерігається суттєве покращення показників тривожності в групі після реалізації програми. На констатувальному етапі 60% респондентів, дорослих, що дотримуються безглютенівій дієти, мали високий рівень особистісної тривожності, тоді як після проведення програми, на контрольному етапі, цей показник знизився до 28%. Водночас кількість респондентів з помірним рівнем тривожності зросла з 28% до 60%, що свідчить про зменшення тривожності в цій групі. Щодо ситуативної тривожності, 56% учасників мали високий рівень на констатувальному етапі, а на контрольному – цей показник знизився до 24%. Кількість респондентів з помірним рівнем ситуативної тривожності зросла з 32% до 64%.

За результатами дослідження за методикою опитувальника «Шкала самооцінки Розенберга» більшість учасників перестали зосереджуватися виключно на своїх обмеженнях і почали сприймати дієту як частину здорового способу життя. Це допомогло їм уникнути почуття безпорадності, яке раніше часто з'являлося під час вибору між здоров'ям та соціальною прийнятністю. Таким чином, завдяки підвищенню самооцінки, учасники змогли розвинути позитивне ставлення до себе та своєї дієти, що стало основою для подальшого зниження тривожності. Загальні результати контрольного експерименту підтвердили ефективність тренінгової програми у підвищенні самооцінки та зменшенні рівня тривожності

Висновки. Результати дослідження вказують на важливості психологічної підтримки для дорослих, які дотримуються безглютенової дієти, оскільки їхній емоційний стан значно впливає на якість життя та здатність адаптуватися до харчових обмежень. Використання різноманітних методів психологічної допомоги, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія та елементи гештальт-підходу, забезпечує комплексний підхід до зниження тривожності. Важливим аспектом є робота з виявленням прихованих емоцій і фізичних реакцій на стрес, що дозволяє клієнтам усвідомити та трансформувати свої внутрішні установки й моделі поведінки. Використання технік для зміцнення самооцінки, аутотренінгів і вправ на розвиток емоційної гнучкості сприяло поліпшенню загального емоційного стану учасників, підтверджуючи ефективність системного підходу, що враховує їхні індивідуальні потреби й особливості. Досягнуті результати вказують на те, що підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності мають стійкий позитивний ефект на психологічне благополуччя людей, які дотримуються безглютенової дієти.

Таким чином, Результати свідчать, що програма з подолання тривожності ефективно знизила рівень тривожності у дорослих на безглютеновій дієті, а також покращила їхній загальний психологічний стан, підвищуючи адаптивність і якість життя.

Список використаної літератури

1. Волошок, О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології., 2010, (10)
2. Кириленко, Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. Посібник, Київ, Либідь, 2007.256 с.
3. Пітерсон, Т., 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками. Київ.: Наш формат, 2021. – 240с.