

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

РИБАК ЮРІЙ МИХАЙЛОВИЧ

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ТІЛЕСНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В
СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

Освітня програма «Психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена Василівна Сторож

Рівне, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ТІЛЕСНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Розкриття поняття «тривога» та «тривожність» у вітчизняній та зарубіжній літературі	Error! Bookmark not defined.
1.2. Психологія тілесності у сучасних наукових дослідженнях	Error! Bookmark not defined.
1.3. Основні теоретико-практичні підходи до вивчення складних життєвих ситуацій	Error! Bookmark not defined.
1.4. Особливості впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.....	Error! Bookmark not defined.
Висновки до першого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ТІЛЕСНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	Error! Bookmark not defined.
2.1. Методика, організація та процедура дослідження .	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
Висновки до другого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗМІЦНЕННЯ ТІЛЕСНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ..	Error! Bookmark not defined.
3.1. Методика, завдання та організація програми психокорекції тривожності в складних життєвих ситуаціях за допомогою зміцнення тілесного здоров'я особистості	Error! Bookmark not defined.
3.2. Результати ефективності впровадження програми психологічного впливу	Error! Bookmark not defined.
Висновки до третього розділу	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	10

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛError! Bookmark not defined.

ДОДАТКИError! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство перебуває у стані глибоких соціально-психологічних змін, спричинених війною, економічною нестабільністю, вимушеним переміщенням населення та зростанням рівня невизначеності. У цих умовах значно підвищується рівень тривожності, що негативно впливає як на психічне, так і на тілесне здоров'я людини. У вітчизняних дослідженнях Н. Біляєва, Р. Білоус, І. Саннікова; І. Ясточкіна тривожність визначається як стійка емоційна напруга, стан очікування загрози та внутрішнього дискомфорту, що впливає на загальну адаптивність особистості. Міжнародні джерела Browne; Legg; Canadian Mental Health Association підкреслюють, що тривога є однією з найпоширеніших психологічних реакцій у періоди суспільних і життєвих криз.

Тілесність у сучасній психології розглядається як багатовимірне явище, що поєднує фізичне здоров'я, тілесну самосвідомість, ставлення до власного тіла та здатність людини помічати й регулювати тілесні сигнали. Дослідження І. Жданової, О. Зеленюк, В. Чекмарьової акцентують увагу на тому, що тілесне здоров'я залежить не лише від фізіологічних чинників, а й від емоційної стійкості та рівня психічного напруження. Вивчення тілесного Я та особливостей тілесного досвіду М. Коваленко; Т. Хомуленко, В. Крамченкова; С. Рудницька, А. Колярова підкреслює, що психосоматичний стан є важливим індикатором психологічного благополуччя. Міжнародні огляди Wilson, Cherney, APA – *Stress effects on the body* підтверджують, що емоційні стани безпосередньо впливають на функціонування організму.

Складні життєві обставини, такі як воєнний досвід, вимушене переселення, травматичні події, втрата близьких чи руйнування життєвих

планів посилюють психологічну вразливість людини. Українські дослідники військової та кризової психології Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко; О. Блінов, Ю. Бучок, Ю. Даник, О. Друзь, І. Черненко вказують, що тривала дія стресогенних факторів сприяє підвищенню рівня тривожності та появі посттравматичних симптомів. Огляди Національного інституту стратегічних досліджень підкреслюють, що війна суттєво погіршує психологічний стан населення, підвищуючи рівень емоційного виснаження. Зарубіжні матеріали Continental Hospitals, Karim зазначають, що тривале перебування у стресових умовах призводить до порушення адаптаційних механізмів і збільшення соматичних скарг.

Тривожність, що формується або загострюється у складних життєвих обставинах, має значний вплив на тілесне здоров'я особистості. Хронічна тривога викликає дисфункції у роботі серцево-судинної, ендокринної та нервової систем, що проявляється через безсоння, м'язову напругу, головний біль, зниження енергетичного тону, порушення апетиту та інші психосоматичні симптоми. У працях Л. Наугольник, О. Чабана, О. Хаустової підкреслюється, що емоційне виснаження та дистрес знижують опірність організму та погіршують процеси відновлення. Міжнародні джерела Wilson, Cherney, Healthline, Continental Hospitals підтверджують, що тривожні стани є одним із ключових факторів соматичного неблагополуччя.

Отже, враховуючи зростання рівня тривожності в українському суспільстві, посилення впливу складних життєвих обставин на психічний та соматичний стан людини, а також необхідність глибшого розуміння взаємозв'язку між емоційним напруженням і тілесним здоров'ям, ми обрали тему нашого наукового дослідження, присвячену вивченню впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в умовах складних життєвих ситуацій.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування і емпіричне вивчення впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.

Відповідно до мети дослідження ми визначили такі **завдання**:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.
2. Дослідити рівень розвитку тілесного здоров'я і рівень прояву тривожності особистості в складних життєвих ситуаціях.
3. Виявити взаємозв'язок між показниками тілесного здоров'я і тривожності особистості в складних життєвих обставинах.
4. Розробити і впровадити програму психокорекції тривожності в складних життєвих ситуаціях за допомогою зміцнення тілесного здоров'я особистості.

Об'єкт дослідження: тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.

Предмет дослідження: вплив тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.

Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс психодіагностичних *методів*:

Теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукової літератури, систематизація та типологізація теоретичних підходів до вивчення тривожності та психосоматичних проявів.

Емпіричні методи: 1. Тест «Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; 2. Опитувальник «Шкала тривоги Гамільтона»; 3. Гіссенський опитувальник соматичних скарг; 4. Опитувальник тілесного фокусу – С. Фішера; 5. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.

Статистичні методи: описова статистика; кореляційний аналіз за К. Пірсоном та t-критерій Стьюдента для порівняння показників до і після масажного втручання; якісний змістовий аналіз отриманих даних.

Теоретико-методологічна база. Дослідження спирається на праці таких учених, як Н. Агаєв, О. Коқун, І. Пішко, Н. Лозінська, Л. Карамушка, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Л. Наугольник, Ю. Асєєва, К. Аймедов,

Т. Хомуленко, С. Рудницька, О. Чабан, О. Хаустова, а також на зарубіжні джерела – Wilson D. R., Cherney K. (2023), Legg T. J. (2018), Browne D. (2020), Continental Hospitals (2024) та інші. У працях цих авторів розкрито вплив тривожності на фізичний стан людини, механізми формування психосоматичних симптомів і можливості тілесно-орієнтованої терапії.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження проводилося на базі приватного масажного кабінету. У науковому дослідженні брали участь 45 осіб віком від 25 до 55 років. Серед них: чоловічої статі – 17 осіб; жіночої статі – 28 осіб.

Практична цінність роботи полягає у можливості використання розробленої програми психокорекції тривожності через зміцнення тілесного здоров'я у практиці психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів та медичних фахівців. Програма може бути застосована для осіб, які переживають емоційне виснаження, наслідки стресу або травматичних подій, а також у роботі з військовослужбовцями та постраждалими від війни.

Теоретичне значення полягає у: розширенні уявлень про взаємозв'язок психічної та тілесної структури особистості; уточненні механізмів впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості та узагальненні підходів до психокорекції негативних емоційних станів через тілесно-орієнтовані методи.

Новизна полягає у комплексному підході до вивчення тривожності як чинника, що впливає на тілесне здоров'я особистості, а також у розробці та впровадженні психокорекційної програми, спрямованої на зниження тривожності шляхом активізації тілесних ресурсів. Уперше в межах дослідження показано, що гармонізація тілесного стану є ефективним інструментом для стабілізації емоційного балансу та профілактики психосоматичних розладів у складних життєвих ситуаціях.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного

університету за 2024 рік. Рівне, 15-16 травня 2025 р. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у **публікаціях** автора: Рибак Ю. Особливості впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях. Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей в умовах війни та поствоєнного періоду: *збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада)*. Упоряд. Р.В. Павелків, Н.В. Корчакова. Рівне, 2025. С.121-124.

Структура роботи. Наукова робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменувань та 8 додатків. Основний зміст роботи викладений на 56 сторінках друкованого тексту і включає 5 рисунків і 1 таблицю. Повний обсяг наукової роботи складає 120 сторінок.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно розкрити психологічну сутність проблеми впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях та обґрунтувати ефективність психокорекційних заходів, спрямованих на її зниження. У теоретичному розділі було проаналізовано вітчизняні та зарубіжні підходи до розуміння феноменів тривоги й тривожності. Визначено, що тривожність – це складне емоційне утворення, яке відображає внутрішній стан напруження, очікування небезпеки або невизначеності та супроводжується як психічними, так і фізіологічними змінами. Було з'ясовано, що хронічна або надмірна тривожність призводить до порушення тілесного здоров'я: посилюється м'язова напруга, змінюється дихальний і серцевий ритм, знижується імунітет, з'являються психосоматичні розлади.

У процесі аналізу психології тілесності в сучасних дослідженнях доведено, що тіло не є лише фізичною оболонкою особистості, а виступає носієм емоційних станів і засобом вираження психічного досвіду. Саме через тілесність людина переживає свій внутрішній світ, реагує на стрес, тривогу чи біль. Розгляд теоретико-практичних підходів до подолання складних життєвих ситуацій показав, що ключову роль у процесі адаптації відіграє здатність людини до саморегуляції, усвідомлення власних переживань і залучення тілесних ресурсів для відновлення психологічної рівноваги. Теоретичний аналіз підтвердив взаємозв'язок між рівнем тривожності та станом тілесного здоров'я: чим вищий рівень тривожності, тим більш вираженими є соматичні прояви емоційного дискомфорту.

Емпіричне дослідження впливу тривожності на тілесне здоров'я дало можливість виявити, що особи з високим рівнем тривожності мають значно гірші показники фізичного самопочуття, підвищену напругу в м'язах, схильність до психосоматичних симптомів і труднощі з емоційною стабільністю. У ході емпіричного дослідження було застосовано комплекс психологічних методів, які дозволили не лише зафіксувати взаємозв'язок між

психічним і тілесним станом, а й визначити динаміку їх змін після психокорекційного втручання. Отримані результати емпіричного етапу дослідження підтвердили, що тілесне здоров'я безпосередньо залежить від емоційного стану людини, а регулярна робота з тілом сприяє зменшенню рівня тривоги.

У третьому розділі було розроблено та впроваджено програму *психокорекції тривожності в складних життєвих ситуаціях через зміцнення тілесного здоров'я особистості*, яка поєднувала тілесно-орієнтовані техніки, дихальні вправи, елементи релаксації та психоедукації. Впровадження програми засвідчило її високу ефективність: учасники продемонстрували суттєве зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності, підвищення рівня енергійності, покращення сну, зниження соматичних проявів стресу. Було відзначено розвиток навичок саморегуляції, підвищення усвідомленості власного тіла та відчуття внутрішньої гармонії.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що тривожність має виражений вплив на тілесне здоров'я особистості, а тілесно-орієнтовані методи корекції є ефективним засобом її подолання. Зміцнення тілесного здоров'я сприяє зниженню рівня тривожності, підвищує стресостійкість і формує позитивне ставлення до власного тіла та життя в цілому. Психокорекційна програма, розроблена в межах дослідження, має практичну цінність і може бути рекомендована для використання у роботі психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів, а також у профілактичних і реабілітаційних заходах із різними категоріями клієнтів.

Таким чином, гармонійна взаємодія психічного та тілесного компонентів є основою психологічного благополуччя особистості. Зниження тривожності через роботу з тілом не лише сприяє поліпшенню фізичного стану, а й відкриває можливості для глибоких позитивних змін у внутрішньому світі людини, її здатності адаптуватися до життєвих труднощів і зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших ситуаціях.