

УДК 159. 924. 7

*О.В. Шевчишена*

## ПРОБЛЕМА МІЖСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН ПОДРУЖЖЯ В АДАПТАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

У статті представлений аналіз впливу низького рівня психологічної готовності шлюбних партнерів на характер протікання подружньої адаптації в молодих сім'ях.

**Ключові слова:** молода сім'я, психологічна готовність шлюбних партнерів до подружнього життя, подружня адаптація, емпатія, відповідальність, емоційна стійкість, задоволеність шлюбом.

В статті представлений аналіз впливу низького рівня психологічної готовності брачних партнерів на характер протікання подружньої адаптації в молодих сім'ях.

**Ключевые слова:** молодая семья, психологическая готовность брачных партнеров к супружеской жизни, супружеская адаптация, эмпатия, ответственность, эмоциональная устойчивость, удовлетворенность браком.

**Постановка та актуальність проблеми.** Більшість психологів і соціологів, які досліджують сімейні стосунки, підкреслюють важливість початкового періоду розвитку сім'ї. Проблемі молодої сім'ї, її становленню присвячена значна кількість досліджень [1], [30], [8], [9], [10], [31], [33], [32], [21], [16], [6], [4], [12], [15], [19], [22], [29], [25], [17].

На значущість цього проміжку життєвого циклу вказує той факт, що приблизно 50% шлюбів розпадається впродовж перших років сімейного життя. В деяких регіонах України цей показник сягає 70-80% [3].

На думку В.А.Сисенка, сімейне життя являє собою послідовні одна за одною стадії, які відрізняються між собою за змістом: а) зовсім молода сім'я – до 4-х років; б) молода сім'я – від 5 до 9-ти років; в) середня – від 10 до 19-ти років; г) похила – від 20 років і більше [26], [27].

Аналізуючи сучасні психологічні дослідження, Р.П.Федоренко стверджує, що одним із важких і складних періодів подружнього життя є період молодої сім'ї (до дев'яти років подружнього життя). Саме в цей період проходить подружня адаптація, формуються сімейні норми та санкції, відбувається освоєння рольової поведінки. Одночасно в цей період загострюються майже всі проблеми подружнього життя [28].

З моменту початку сімейного життя молода сім'я входить в першу кризу, яка пов'язана з адаптацією до шлюбу і партнера. Активне неприйняття контрасту в поведінці партнера в дошлюбний період і в повсякденному житті, ріст числа ситуацій, в яких виявляються відмінності у поглядах, цінностях, уподобаннях молодого подружжя, призводять до посилення міжособистісного напруження, прояву негативних емоцій, що ускладнює характер протікання кризи [28].

Історія розвитку людства свідчить, що все життя людини проходить у взаємодії з іншими людьми. Їй постійно доводиться адаптовуватись до суспільних інтересів, потреб, бажань, намірів інших людей [25].

Термін „адаптація” в широкому розумінні слова означає пристосування до оточуючого середовища. В процесі адаптації прийнято виділяти два рівні: біологічний і психологічний. Перший означає пристосування організму до стійких і змінних умов фізичного середовища. Психологічна адаптація здійснюється шляхом засвоєння норм і цінностей соціуму. Іншими словами, мова йде про соціально-психологічну адаптацію, яка включає в себе здатність до спілкування, розуміння інших, до співпраці і кооперації з ними [25].

Здатність до адаптації не дається людині від природи, а виховується поступово, починаючи з раннього дитинства. Спершу в сім'ї, потім формується по мірі включення дитини в більш широке коло спілкування [25].

В системі соціально-психологічної адаптації необхідно виділити шлюбно-сімейну адаптацію як пристосування людини до життя в шлюбі та сім'ї [25].

Перші роки сімейного життя – це стадія формування індивідуальних стереотипів спілкування, узгодження системи цінностей і вироблення загальної світоглядної позиції. На цій стадії відбувається взаємне пристосування партнерів, пошук такого типу стосунків, який задовольняв би обох. При цьому перед подружжям стоять завдання формування структури сім'ї, розподілу функцій (ролей) між чоловіком і дружиною та вироблення спільних

ціннісних позицій [12].

В.А.Сисенко стверджує, що шлюбна адаптація – це поступовий процес взаємного пристосування подружжя, яке засноване перш за все на позитивних почуттях (симпатія, закоханість, дружба, любов) [25]. Однак почуття симпатії та закоханості ще не дають гарантії того, що шлюбна адаптація в цілому завершиться успіхом [25].

За визначенням І. В. Гребеннікова, адаптація – це пристосування подружжя один до одного і до тих умов, в яких знаходиться сім'я [5]. Психологічна сутність взаємної адаптації полягає у взаємоуподобанні подружжя і у взаємній узгодженості думок, почуттів і поведінки [14].

За даними низки досліджень [2], [7], [13], [18], типовими причинами розлучень виступають: споживацьке ставлення членів подружжя один до одного, відсутність емпатії, низькі альтруїстичні спонукання, відсутність переконань щодо цінності та значущості шлюбу, небажання взяти на себе відповідальність за близьких тощо. Це стає передумовою легкого та спонтанного прийняття рішення про розрив шлюбу. Як стверджує Л.З.Сердюк, слабка психологічна підготовленість молодих людей до подружнього життя, яка відбивається на низькій мотивації шлюбу, невмінні будувати подружні взаємини, психологічній та психофізіологічній неграмотності, недостатній сформованості особистісних якостей сім'янина, які забезпечують взаєморозуміння, конструктивну і саморегулятивну поведінку в шлюбі тощо, – один із багаточисленних факторів, що дестабілізуюче впливає на шлюбно-сімейну взаємодію та ускладнює подружню адаптацію [24].

**Постановка завдання.** Мета статті полягає у висвітленні результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічної готовності шлюбних партнерів до сімейного життя (емпатія, емоційна стійкість, відповідальність) та характером протікання подружньої адаптації.

**Опис вибірки та методів дослідження.** Відповідно до мети роботи дослідницьку вибірку склали 250 осіб (125 молодих пар) віком від 19 до 29 років. Дослідження проводилися на базі Хмельницької педагогічної академії, Хмельницького національного університету, Хмельницької загальноосвітньої школи №14, Хмельницької загальноосвітньої школи №15.

Респондентам було запропоновано такі методики:

1. Тест-опитувальник „Задоволеність шлюбом” В. Століна,

Т. Романова і Г. Бутейка [11], який призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом обох членів подружжя. Опитувальник являє собою одномірну шкалу, яка

складається із 24 тверджень, які відносяться до наступних сфер: сприйняття себе і партнера, поглядів, оцінок, установок.

2. „Тест-опитувальник особистісної зрілості” Ю.З. Гільбуха [23], зокрема шкала, що вимірює здатність до психологічної близькості з іншою людиною. В дане поняття включаються такі особистісні якості, як доброзичливість, вміння слухати, емпатія.

3. „Методика багатofакторного дослідження” Р. Кеттела [20] для дослідження емоційної стійкості та відповідальності шлюбних партнерів.

Виявлення дії впливу рівня емпатії, емоційної стійкості та відповідальності шлюбних партнерів на шлюбно-сімейну взаємодію та процес подружньої адаптації членів молодого подружжя експериментальної та контрольної груп проводилось перед початком формувального експерименту та після його завершення.

Стабілізація шлюбно-сімейної взаємодії в адаптаційний період здійснювалась за допомогою розробленої нами тренінгової програми „Гармонізація стосунків у молодій сім’ї”.

**Результати дослідження.** Кількісні результати діагностики рівня задоволеності шлюбом за допомогою тесту В.В.Століна, Т.Л.Романова та Г.П.Бутенко представлені у таблиці 1.

**Таблиця 1**

**Задоволеність шлюбом у молодій сім’ї**

№	Рівень задоволеності шлюбом	Кількість	%
1	<b>Абсолютно незадоволені шлюбом</b>	15	12,0
2	<b>Незадоволені шлюбом</b>	24	19,2
3	<b>Скоріше незадоволені шлюбом</b>	19	14,4
4	<b>Перехідна задоволеність</b>	18	9,6
5	<b>Скоріше задоволені шлюбом</b>	12	15,2
6	<b>Задоволені шлюбом</b>	21	16,8
7	<b>Абсолютно задоволені шлюбом</b>	16	12,8

Як свідчать дані таблиці 1 з 125 сімейних пар найбільший відсоток (19,2%) становлять сім’ї незадоволені шлюбом, тоді як задоволені шлюбом сім’ї становлять 16,8%. Кількість абсолютно незадоволених шлюбом (12%) майже не відрізняється від кількості абсолютно задоволених шлюбом сімей (12,8%). Скоріше незадоволені шлюбом сім’ї становлять 14,4%, а скоріше задоволені

– 12,8%. Найменший відсоток сімейних пар виявили перехідну задоволеність шлюбом (9,6%).

За результатами „Тесту-опитувальника особистісної зрілості” Ю.З.Гільбуха (за шкалою, що вимірює здатність до психологічної близькості з іншою людиною) ми отримали такі результати (див. табл. 2).

Таблиця 2

**Рівнева характеристика емпатійності за тестом-опитувальником Ю.З.Гільбуха шлюбних партнерів**

Рівні	Задоволені шлюбом				Незадоволені шлюбом			
	Жінки		Чоловіки		Жінки		Чоловіки	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Надто високий і високий	39	79,6	28	57,1	8	13,8	2	3,45
Задовільний	9	18,4	12	24,5	15	25,9	11	19,0
Незадовільний	1	2,04	8	16,3	35	60,3	45	77,6

Результати дослідження показали, що у респондентів задоволених шлюбом переважає високий рівень емпатійності, а у респондентів незадоволених шлюбом – низький рівень. І у першому і в другому випадку рівень емпатійності у жінок вищий, ніж у чоловіків. Високий рівень емпатійності спостерігається у 79,6% жінок задоволених шлюбом і 13,8% жінок незадоволених шлюбом. У чоловіків ці цифри такі: 57,1% (задоволені шлюбом) і 3,45% (незадоволені шлюбом). У респондентів, задоволених шлюбом (рівень конфліктності низький), поширеними відповідями (в обох членів подружжя) були: „під час першого знайомства людина мені може сподобатися, але не настільки, щоб відразу ж захотіти стати її кращим другом”, „люди подобаються мені тільки в тому випадку, коли я знаю їх дуже добре”, „усе залежить від конкретної людини: одним можна довіряти цілком, іншим – ні на йоту”, „стикаючись з незвичайною проблемою в особистих справах, я докладаю всіх зусиль для її розв’язання, перш ніж звернуся до когось за допомогою”, „я ціную тих родичів і друзів, хто є для мене близькими за моїми духовними інтересами”, „я би щодня зустрічався для спілкування зі своїми близькими, друзями, цікавився їхніми проблемами, намірами, якби у мене були для цього необмежені можливості”. У респондентів, незадоволених

шлюбом (рівень конфліктності високий), відповіді в основному були такі: „мені не подобається ніхто”, „надмірна довірливість – мій найбільший гріх”, „стикаючись з незвичайною проблемою в особистих справах, я ніколи не вагаюсь – відразу ж звертаюсь по допомогу до когось-небудь, хто знає про це більше, ніж я”, „мої родичі і друзі не є необхідними для мого щастя”, „якби у мене були необмежені можливості, то я один раз на місяць зустрічався зі своїми близькими, друзями, цікавився б їхніми проблемами, намірами”. Як бачимо, у респондентів задоволених шлюбом, на відміну від незадоволених, розвинене доброзичливе ставлення до людей, вони здатні до співчуття і співпереживання, у них розвинені такі цінності, як уміння слухати, потреба в духовній близькості з іншою людиною.

Наступним етапом нашого дослідження є діагностика рівня відповідальності шлюбних партнерів задоволених і незадоволених шлюбом (див. табл. 3).

Таблиця 3

**Рівнева характеристика розвитку відповідальності за Р.  
Кеттелом у шлюбних партнерів**

Рівні	Задоволені шлюбом				Незадоволені шлюбом			
	Жінки		Чоловіки		Жінки		Чоловіки	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Високий	31	53,4	25	51,0	6	10,3	4	6,9
Середній	13	22,4	15	30,6	16	27,6	18	31,0
Низький	5	8,62	9	15,5	36	62,1	36	62,1

Результати дослідження свідчать про те, що у респондентів, задоволених шлюбом, рівень відповідальності вищий, ніж у респондентів, незадоволених шлюбом. Високий рівень відповідальності спостерігається у 53,4% жінок, задоволених шлюбом, і 51% чоловіків, задоволених шлюбом, тоді як у респондентів, незадоволених шлюбом, високий рівень відповідальності спостерігається у 10,3% жінок, незадоволених шлюбом, і 6,9% чоловіків, незадоволених шлюбом. Середній рівень відповідальності мають 22,4% жінок, задоволених шлюбом, і 30,6% чоловіків задоволених шлюбом. У респондентів незадоволених шлюбом ці цифри становлять 27,6% і 31% відповідно. Низький рівень відповідальності мають 8,62% жінок, задоволених шлюбом, і 15,5% чоловіків, задоволених шлюбом. У респондентів, незадоволених шлюбом, показники такі: 62,1% і 62,1%. Дані результати свідчать про те, що респонденти, задоволені шлюбом, відповідальні, врівноважені, добросовісні, рішучі. Їм притаманне

почуття обов'язку, вони дотримуються моральних стандартів і правил, вони наполегливі в досягненні мети. Респонденти, незадоволені шлюбом, непостійні, викликають недовір'я, ігнорують обов'язками. За різних обставин піддаються негативному впливу. Їм притаманна безпринципність, безвідповідальність.

Сімейні стосунки часто бувають емоційно напруженими. Вони можуть викликати труднощі, які пов'язані із вмінням швидко діяти, знаходити оптимальні рішення в мінливих сімейних обставинах, що склалися, та складних життєвих ситуаціях, зберігаючи при цьому витримку, емоційну стійкість та самовладання.

Тому наступним етапом нашого дослідження є діагностика емоційної стійкості шлюбних партнерів (див . табл. 4).

Таблиця 4

**Рівнева характеристика розвитку емоційної стійкості за Р. Кеттелом у шлюбних партнерів**

Рівні	Задоволені шлюбом				Незадоволені шлюбом			
	Жінки		Чоловіки		Жінки		Чоловіки	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Високий	26	53,1	28	57,1	5	8,6	10	17,2
Середній	16	26,5	16	32,7	20	34,5	17	29,3
Низький	7	14,3	5	10,2	33	56,9	31	53,4

Результати дослідження за методикою Р. Кеттела показали, що у респондентів, задоволених шлюбом, переважає високий рівень емоційної стійкості, а у респондентів, незадоволених шлюбом, – низький рівень. Високий рівень емоційної стійкості спостерігається у 53,1% жінок, задоволених шлюбом і 57,1% чоловіків, задоволених шлюбом. Середній рівень спостерігається в 32,7% жінок, задоволених шлюбом, і 32,7% чоловіків, задоволених шлюбом. Низький рівень: 14,3% (жінки) і 10,2% (чоловіки) задоволені шлюбом. У респондентів, незадоволених шлюбом, ці показники такі: високий рівень – 8,6% (жінки) і 17,2 (чоловіки); середній рівень – 34,5% (жінки) і 29,3% (чоловіки); низький рівень – 56,9% (жінки) і 53,4% (чоловіки). Результати дослідження показали, що чоловіки більш емоційно стійкі в порівнянні з жінками. У респондентів, задоволених шлюбом (рівень конфліктності низький), поширеними відповідями (в обох членів подружжя) були: „Я завжди відчуваю досить сил, щоб справитись зі своїми труднощами”, „В своєму житті я завжди досягаю поставленої мети”, „Друзі мені зраджують дуже рідко”, „Невірно, що деякі люди ігнорують мною і уникають мене” і т.д.. У респондентів, незадоволених шлюбом (рівень конфліктності високий), відповіді в основному були такі: „Я рідко відчуваю досить сил, щоб

справитись зі своїми труднощами”, „В своєму житті я не завжди досягаю поставленої мети”, „Друзі мені зраджують досить часто”, „Мені здається, що деякі люди ігнорують і уникають мене” і т.д.. Як бачимо, респонденти, задоволені шлюбом, мають сформовані постійні інтереси, реально оцінюють обстановку, вміють управляти ситуацією, працездатні, реалістично настроєні. Високий рівень емоційної стійкості свідчить про емоційну зрілість партнерів, задоволених шлюбом. У респондентів, незадоволених шлюбом, спостерігається емоційна нестійкість. Вони схильні ухилятися від відповідальності, відказуються від роботи, легко розчаровуються, знаходяться під впливом почуттів, нереально оцінюють обстановку.

Результати дослідження показали, що проведений тренінг „Гармонізація стосунків у молодій сім'ї” позитивно вплинув на підвищення рівня особистісної зрілості шлюбних партнерів. До експерименту низький рівень емпатійності спостерігався у 72% , середній рівень – у 16%, високий у 12% шлюбних партнерів. Після експерименту низький рівень емпатійності виявлено у 8%, середній – у 12% і високий – у 80% шлюбних партнерів. До експерименту емоційна стійкість партнерів була відносно низькою: 66% (низький рівень); 20% (середній рівень); 14% (високий рівень). Після експерименту ці цифри стали такими: 8% (низький рівень); 20% (середній рівень); 72% (високий рівень). Після формувального експерименту підвищилась і відповідальність членів подружжя за свою сім'ю. Результати дослідження такі: до експерименту високий рівень відповідальності виявлено у 6% членів подружжя; середній – у 22% %; низький – у 72% членів подружжя. Після експерименту високий рівень відповідальності зафіксовано у 74% шлюбних партнерів; середній – у 20%; низький – у 6% шлюбних партнерів. Все це говорить про те, що після проведеної роботи ставлення шлюбних партнерів один до одного стало більш доброзичливим. Вони навчились співчувати один одному, слухати один одного і співпереживати. У респондентів сформувались постійні інтереси, вони навчились реально оцінювати обстановку, управляти ситуацією, у них розвинулось почуття обов'язку, вони стали більш працездатні, реалістично настроєні. У різних складних життєвих ситуаціях шлюбні партнери навчились володіти собою, зберігаючи при цьому витримку, емоційну стійкість та самовладання. Результати дослідження свідчать про те, що після формувального експерименту шлюбні партнери стали більш відповідальними, врівноваженими, добросовісними, рішучішими і наполегливішими в досягненні мети. Їм стало притаманне почуття обов'язку, вони почали дотримуватись моральних стандартів і норм. Високий відсоток рівня емоційної стійкості, емпатійності і відповідальності свідчить про підвищення особистісної зрілості



партнерів до сімейного життя, що є однією із передумов успішного проходження подружньої адаптації, а відтак, стабільного функціонування сім'ї.

### **Висновки**

1. Шлюбна адаптація являє собою процес знайомства із сімейним життям, поступовим входженням в нього. На основі шлюбної адаптації можна оцінити стабільність чи нестабільність шлюбу, звести в єдине ціле всю різноманітність сімейних конфліктів.

2. Формувальний експеримент сприяв підвищенню рівня психологічної готовності шлюбних партнерів до сімейного життя, тобто переосмислення ціннісних орієнтацій шлюбними партнерами в експериментальній групі, підвищення рівня емпатійності, емоційної стійкості та відповідальності в членів молодого подружжя, що дало змогу гармонізувати міжособистісні взаємини подружжя в адаптаційний період.

### **Список використаних джерел**

1. Агарков С.Т., Дейнега Г.Ф., Мальерова Н.В. Азбука для двох. – М., 1991. – 192с.
2. Алексеева Л.С. Роль представлений о партнере в развитии отношений супругов //Семья и личность. Тезисы всесоюзной конференции. – М., 1981. – С. 71-72.
3. Алексеєнко Т.Ф. Молода сім'я в сучасному виховному процесі /Педагогіка і психологія. – 1998. – №4. С.53–60.
4. Голод С.И. Молодая семья: молодежь и современность. – Л., 1975. – 316 с.
5. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. – М.: Просвещение, 1991. – 158 с.
6. Дементьева И. Первые годы брака. Проблемы становления молодой семьи. – М.: Наука, 1991. – 109 с.
7. Дмитренко А.К. Социально-психологические факторы стабильности брака в первые годы супружеской жизни: Автореф... канд. псих. наук. – К., 1989. – 21 с.
8. Журбицька Т.С. Молода сім'я. – К., 1988. – 109 с.
9. Зацепин В.И. Молодая семья: социально-психологические, правовые, морально-психологические проблемы. – К., 1991. – 313 с.
10. Иванова Л.М. Судьба молодой семьи. – М.: Знание, 1989. – 190 с.
11. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб: Питер, 2006. – 544 с. ил. – (Серия «Мастера психологии»).

12. Калмыкова Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни // Вопросы психологии. 1983 – №3. – С.83–89.
13. Кісарчук З.Г. Особливості шлюбно-сімейних уявлень старшокласників //Республіканський науково-методичний збірник. Вип. 34. Психологія. – К.: Радянська школа, 1990. С.65–73
14. Ковалев С.В. Психология современной семьи. – М.: Информ. – метод. материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни»: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 208 с.
15. Кочетов А.И. Начала семейной жизни. – Минск: Полымя, 1987. – 221 с.
16. Меньшутин В.П. Помощь молодой семье: (записки психолога). – М.: Мысль, 1987. – 203 с.
17. Мы и наша семья: Кн. для молодых супругов / Сост.: В.Зацепин, В.Цимбалюк. – 5. изд. – М.: Мол. гвардия, 1989. – 415 с.
18. Молода сім'я України 90-х. – К.: А.Л.Д., 1996. – 104 с.
19. Панкова Л.М. У порога семейной жизни. – М., 1991. – 144 с.
20. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672 с.
21. Розин В.М. Судьба молодой семьи: психологическое размышление о современной любви и семье. – М.: Моск. рабочий, 1990. – 109 с.
22. Рюриков Ю.Б. Трудность счастья (Любовь и молодая семья). – М., «Знание», 1977. – 64 с.
23. Семиченко В.А. Психологія особистості. – К.: Видавець Ешке О.М., 2002. – 427 с.
24. Сердюк Л.З. Динаміка особистісних рис у перші роки подружнього життя: Дис. ...канд. псих. наук: 19.00.01 /Інститут психології ім. Г.С.Костюка. – К..2000. – 169 арк.
25. Сысенко В.А. Молодежь вступает в брак. – М., 1986.
26. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – 2-е изд., перероб. и доп. – М.: Мысль, 1981. – С.192-193.
27. Сысенко В.А. Устойчивость брака. – М., 1981. – 199с.
28. Федоренко Р.П. Психологические особенности протекания семейного кризиса у молодых супругов: Дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07 /Волынский гос. ун-т им. Леси Украинки. – Луцк. 1999. – 156 с.
29. Филюкова Я.Ф. Современная молодая семья. – М., 1993.
30. Херсонский Б.Г., Дворяк С.В. Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. – К.:Здоровье, 1991. – 192 с.

31. Ходаков Н.М. Молодым супругам. – М.: Медицина, 1991. – 172 с.
32. Чуйко Л.В. Социально-демографические исследования молодоженов. – К., 1987. – С. 32-39.
33. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфликты в молодой семье: причины, пути устранения. – Минск: Минский университет, 1989. – 80 с.

In the article the presented analysis of influence of low level of psychological readiness of marriage partners is on character of flowing of matrimonial adaptation in young families.

**Key words:** young family, psychological readiness of marriage partners to the married life, matrimonial adaptation, емпатія, responsibility, emotional firmness, satisfaction by marriage.

Отримано 12.04.2009

УДК 159.92'943'946

*В.А.Шинкарюк,  
Р.Т.Сімко,  
А.І.Шинкарюк*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ТІЛЕСНО- ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

У статті проведено аналіз взаємовпливу роботи м'язової системи і психічних станів людини в тілесно-орієнтованій психотерапії.

**Ключові слова:** тілесно-орієнтована психотерапія, фізичні навантаження, м'язи, психіка.

В статье проведен анализ взаимовлияния работы мускульной системы и психических состояний человека в телесно-ориентированной психотерапии.

**Ключевые слова:** телесно-ориентированная психотерапия, физические нагрузки, мышцы, психика.

Психотерапія, у вузькому смислі, – це лікування людини