

Дзвоник Г.П.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЗІ СТАНОМ ТРИВОГИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Особистість на сучасному етапі суспільно-економічних перетворень, систематичних змін у різних, часто значимих, сферах життєдіяльності змушена оперативно реагувати на них. Постійне тримання себе у такому інформаційному тонусі зазвичай призводить людину до емоційного виснаження, яке спричиняє тривогу, переживання стану емоційного дискомфорту, зумовленого очікуванням несприятливого розвитку подій або можливої небезпеки. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу біологічного чи соціального характеру, тривога є переживанням неконкретної, невизначеної загрози і супроводжується виникненням стурбованості, побоювання, туги; очікуванням поганого. Сьогодні, коли життя людини настільки нестабільне та майже не прогнозуємо, страх та тривога стають майже невід'ємними супутниками життя людини. Так, тривога може бути як деструктивною, так і конструктивною. Нормальна тривога виникає, коли щось загрожує цінностям людини, Таке відчуття тривоги є нормальним і цілком конструктивним почуттям. Нормальна тривога завжди пропорційна загрозі, вона не потребує витіснення та інших форм психологічного захисту. З такою тривогою можна працювати на рівні свідомості. Вона часто зникає сама по собі при зміні об'єктивної ситуації. Навпаки всі спроби витиснути нормальну тривогу, ліквідувати її можуть призвести до того, що із розряду нормальної вона перейде до патологічної тривоги. Патологічна ж тривога завжди непропорційна причині виникнення і є наслідком того, що людина свого часу не змогла прийняти нормальну тривогу. Така тривога запускає різні психологічні захисти людини. Прикладом патологічної тривоги є невротична тривога як наслідок того, що людині не вдалося впоратись з попередньою кризою. Щоб нормальна

тривога не переходила у патологічну, людині слід навчитися приймати адекватну тривогу і не прагнути до переживання постійної радості, задоволеності життям. Людина, яка зосереджується на тому, щоб повністю позбутися тривоги, не бачить можливості для власної самореалізації та самоздійснення. Зустрічаючись з тривогою, людина не тільки вчиться внутрішній вірі, дійсній впевненості, та досягає зрілості, вона здобуває власну життестійкість як потенціал для саморозвитку. Отже, високий рівень усвідомлення тривожності супроводжує більш високий рівень інтелектуального потенціалу. Здатність відчувати та усвідомлювати розрив між очікуваннями та реальністю є одночасно умовою як тривоги так і творчості. Але при невротичній тривозі людина вдається до невротичного спотворення реальності, а при продуктивній вона трансформує реальність у відповідності до власних очікувань, не відчуваючи при цьому невротичної тривоги. Тому, у кризових життєвих ситуаціях, коли людина втрачає когось або щось дуже значуще, коли руйнуються стосунки з близькою людиною, «відпрацьовується» ставлення до життя взагалі, складається її життєва філософія (Д.О. Леонтьєв, 2003, с. 113). Усвідомлюючи власну тривогу у таких ситуаціях, здобуваючи життєву мужність людина стає на шлях використання власного творчого потенціалу, на шлях життєтворення. Але тривога та страх самі по собі не суттєвою перешкодою «самоствердженню всупереч», проблема міститься у тому, як людина опановує власний страх та тривогу, наскільки в неї розвинуті механізми конструктивного долаання життєвих труднощів, тобто життестійкість особистості. Таким чином, для того щоб у складних життєвих умовах людина не звернула свого індивідуального життєвого шляху, щоб встояла перед неспинним тиском соціальних змін, змогла знайти конструктивні шляхи саморозвитку їй необхідна життестійкість. Життестійкість яка проявляється у таких рисах як мужність, сміливість, готовність діяти, ризикувати, здатність, не вагаючись, здійснювати прийняте рішення, ініціювати власні дії та вчинки.

Психологічна допомога населенню засвідчує збільшення кількості звернень саме через причину стійкої внутрішньої тривоги, яка супроводжує особистість у різних сферах життєдіяльності. Фізіологічно тривога проявляється через посилене серцебиття, підвищення артеріального тиску, прискорене дихання, зростання загальної активності і підвищену чутливість до впливу навколишніх подразників. У психологічному аспекті тривога проявляється як стан психічної напруги, неврозу, передчуття можливої невдачі, що змушує людину активно шукати її джерело. Знизити рівень особистісної тривоги можна як у результаті психотерапевтичної роботи, так і за активної самотійної діяльності суб'єкта. Таким чином, психотерапевтична робота у контексті зниження рівня особистісної тривоги передбачає застосування технік раціонально-емотивної терапії, зокрема «Раціонально-емотивна уява», «Атака на страх»; когнітивної терапії: «Заповнення пустоти», «Декатастрофізація», «Децентралізація»; гештальт терапії: «Експериментальний діалог» або «Гарячий стілець». Суттєво сприяють зниженню тривоги арт-терапевтичні техніки, зокрема: «Малювання по мокрому», «Дефрагментація травми» (А. Старовойтов), «Образ-Я» «Автопортрет», «Рольова карта у вигляді лоскутної ковдри», «Картина світу», «Моя тривога і життя без неї», «Що допомагає мені у складних ситуаціях», «Акватіпія», «Пейзажі емоційного стану». Оскільки будь-які невідредаговані емоції залишаються у тілі, практика терапевтичної допомоги фокусується на роботі з ним. До спеціальних прийомів, які підсилюють терапевтичний ефект відносимо техніку «Ву» (П. Левін), візуалізації, біосугестивну терапію (О. Стражний). Остання доволі позитивно зарекомендувала себе для корекції психосоматичних розладів. Метод біосугестивної терапії включає в себе поєднання прийомів вербального і невербального навіювань у стані легкого трансу. Префікс «біо» означає, що застосовується не лише сугестія, але і інші фактори (контакт долоні, відповідна постава голосу, індукція тощо). Поряд із вище названими техніками доцільно застосовувати модель BASIC Ph (М. Лахад),

яка дозволяє екологічно нагадати про особистісні ресурси (віра, емоції, спілкування, творчість, когніції, фізична активність) і, як наслідок, знизити рівень особистісної тривоги і стресу. Самостійно зменшити рівень тривоги можна на основі застосування таких прийомів, як: вживання у стресовій ситуації води, їжі; переключення внутрішньої уваги на зовнішні предмети (рахування у зворотному порядку тощо); дихальні практики (дихання по квадрату); йога; метод Х. Алієва «Ключ». Враховуючи вище зазначене, стає зрозумілим, що стан тривоги та стресу може призвести до важких наслідків, а саме до депресивного стану та психосоматичних порушень. Отже, необхідно контролювати свою діяльність та умови, які заважають продуктивній життєдіяльності та розвитку особистості..