

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ

У статті проведена розробка програми впровадження методів психологічної допомоги у подоланні тривожних розладів особистості. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння тривожності та її впливу на емоційну, когнітивну та соціальну сфери життя.

Ключові слова: тривожні розлади, психологічна допомога, саморегуляція, програма.

The article develops a program for implementing psychological assistance methods in overcoming anxiety disorders. Modern theoretical approaches to understanding anxiety and its impact on the emotional, cognitive and social spheres of life are analyzed.

Key words: anxiety disorders, psychological assistance, self-regulation, program.

Постановка проблеми. Тривожні розлади є однією з найпоширеніших форм психічних порушень у сучасному суспільстві. Вони охоплюють широкий спектр проявів від тривожності до панічних атак та соціальної фобії. Особистість, яка стикається з тривожним розладом, втрачає внутрішню рівновагу, відчуває труднощі у професійній діяльності, міжособистісних стосунках та самоактуалізації. Психологічна допомога у подоланні тривожних розладів спрямована не лише на зниження симптомів, а й на формування навичок адаптації, стресостійкості та саморегуляції. Саме тому постає потреба у створенні комплексної програми впровадження методів психологічної допомоги, яка б поєднувала сучасні наукові підходи, практичні техніки та індивідуалізовані стратегії підтримки особистості.

Мета статті – розробити програму впровадження методів психологічної допомоги у подоланні тривожних розладів особистості

Виклад основного матеріалу дослідження. Тривожність являє собою емоційний стан напруженого очікування небезпеки чи невизначеності, що супроводжується підвищеним рівнем збудження та дискомфорту. Особливо гострою ця проблема стала в умовах Російсько-української війни, коли багато населення перебивають тяжкі часи та хвилюються за рідних та близьких. Ефективним методом допомоги у таких ситуаціях є програма психологічної допомоги у подоланні тривожних розладів особистості. Програма має бути спрямована на всебічну роботу з емоційною сферою учасників, розвиток у них саморегуляції, формування позитивного мислення, соціальної впевненості та здатності керувати стресовими станами [2, с. 125].

Програма поєднує кілька напрямів психологічної роботи, що взаємодоповнюють один одного, створюючи комплексний підхід до подолання тривожних розладів особистості. Основою є психоосвітній компонент, який допомагає учасникам усвідомити природу власної тривожності, зрозуміти, як вона проявляється на фізичному, когнітивному та поведінковому рівнях, і що впливає на її посилення. Ця частина програми закладає фундамент для подальшої роботи, оскільки знання про механізми тривоги дозволяє більш усвідомлено застосовувати техніки саморегуляції.

Когнітивно-поведінковий компонент спрямований на роботу з негативними думками, котрі підсилюють тривогу. Учасники вчаться відстежувати власні автоматичні негативні реакції, аналізувати їх і поступово замінювати реалістичними, конструктивними альтернативами. Завдяки цьому формується здатність усвідомлено керувати своїми емоційними станами та зменшувати вплив катастрофічного мислення на поведінку [1, с. 34-37].

Релаксацийні методи займають важливе місце в програмі, оскільки тривожність має сильний фізіологічний компонент. Виконання вправ на дихання, прогресивну м'язову релаксацію та різні техніки візуалізації допомагає учасникам знімати фізичне напруження, знижувати рівень стресу і швидше відновлювати психологічну рівновагу. Регулярна практика релаксації сприяє формуванню стабільного ресурсу, на який можна опиратися у складних ситуаціях.

Комунікативні вправи у програмі мають на меті розвиток соціальної компетентності та подолання соціальної тривожності. Робота в парах, рольові ігри, техніка «Я-повідомлення» допомагають учасникам навчитися висловлювати власні почуття, будувати довірливі відносини, реагувати адекватно у соціально напружених ситуаціях і знижувати страх негативної оцінки з боку оточення.

Кожне заняття програми має бути побудоване за принципом «теорія – практика – обговорення». Спочатку учасники отримують інформацію про певний психологічний аспект або метод, потім відпрацьовують його через вправи та техніки, а на завершення обговорюють власний досвід і отримані результати. Така структура дозволяє не лише зрозуміти, як працюють психологічні механізми, а й одразу застосувати ці знання на практиці, відчуваючи ефект у реальному часі.

Ефективною стане програма, що міститиме ряд взаємопов'язаних занять, що мають спільну мету. Зокрема можна запропонувати такі заняття:

1. Знайомство з поняттям тривожності, метою якого є усвідомлення природи власної тривожності. Для цього доцільно використовувати міні-лекції, вправи та обговорення. Результатом чого стане усвідомлення джерел тривоги, зниження страху перед власними емоціями та підготовка до подальшої роботи.

2. Самоспостереження і ведення щоденника тривоги допоможе розвинути вміння відстежувати моменти тривожності, розпізнавати тригери і фізіологічні прояви тривоги. Для цього ефективними стануть вправа «Щоденник тривоги», техніка «Сигнал тіла» та міні-обговорення в групах.

3. Дихальні техніки для зниження напруження, такі як «Дихання по квадрату», вправа «Надувна кулька», практика «Подих спокою» допоможуть знизити фізичне напруження, розвинути навички саморегуляції диханням.

4. Робота з негативними думками має на меті замінити катастрофічні думки на реалістичні, використовуючи вправу «Стоп-кадр», метод «Позитивна альтернатива», групову дискусію. Очікуваним результатом стане зниження когнітивного навантаження, розвиток навичок позитивного самопідтримування.

5. Техніки релаксації (прогресивна м'язова релаксація, вправа «Теплий дощ», музична релаксація) мають на меті підвищити рівень фізичного і емоційного спокою, розвинути внутрішні ресурси.

6. Розвиток впевненості у собі допоможе сформуванню позитивної самооцінки через вправу «Мої сильні сторони», «Комплімент по колу», рольову гру «Я впевнений у цій ситуації». Очікуваним результатом стане зміцнення самооцінки, підвищення впевненості у стресових та соціальних ситуаціях.

7. Подолання соціальної тривожності через вправи «Діалог у парах», рольову гру «Я в центрі уваги», техніку «Я-повідомлення» допоможе розвинути соціальну компетентність, зменшити страх негативної оцінки, покращити комунікативні навички.

8. Завершальним етапом програми стане підбиття підсумків і формування «коробки ресурсів» для закріплення отриманих навичок, формування індивідуального ресурсу підтримки психологічного здоров'я. Для цього ефективними стануть вправа «Мій ресурс», створення «коробки ресурсів», групове коло «Чого я навчився».

Очікувані результати після впровадження програми включають зниження рівня тривожності, поліпшення емоційного стану та самооцінки, розвиток ефективних стратегій самопідтримки та соціальної взаємодії, підвищення здатності до саморегуляції та формування стабільного психологічного ресурсу для подолання стресових ситуацій. Програма передбачає систематичне і поступове закріплення отриманих навичок, що сприяє тривалому підтриманню психоемоційного благополуччя учасників.

Висновок. Розробка програми впровадження методів психологічної допомоги у подоланні тривожних розладів особистості є важливим напрямом сучасної психологічної практики, зумовленим зростанням рівня психоемоційного напруження в суспільстві, особливо в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресових факторів. Програма впровадження методів психологічної допомоги має мати комплексний характер і поєднує психоосвіту, когнітивно-поведінкові

техніки, релаксаційні методи та комунікативні вправи, що забезпечить системність, багатогранність і практичну спрямованість процесу психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корчак Я.А. Психологічні аспекти тривожності: когнітивноповедінковий підхід. Київ, 2019. 192 с.
2. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

Науковий керівник Коллі - Шамне Анжеліка Володимирівна
докторка психологічних наук, професорка кафедри психології