

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Радченко Ю. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
uliaradcenko574@gmail.com*

Сучасне українське суспільство перебуває у стані глибоких соціальних трансформацій, зумовлених військовими подіями, економічною нестабільністю та культурними змінами. В цих умовах особливої уваги потребує старший юнацький вік, оскільки саме в цей період формуються основи ідентичності, ціннісних орієнтацій та соціальної адаптації. Молодь є однією з найбільш уразливих груп до психоемоційних перевантажень, що проявляється у зниженні стресостійкості, зростанні рівня тривожності та труднощах в подоланні травматичного досвіду. Дослідження показують, що чинники виникнення тривожних станів носять як соціальний, так і індивідуально-психологічний характер (З. Фройд, К. Хорні, Ч. Спілбергер). Наприклад, критичне ставлення батьків до успішності дитини може призвести до формування внутрішнього страху помилитися, що у старшому юнацькому віці набуває форм постійної тривожності та самокритики. Оптимальний рівень тривоги активізує навчання. Але коли рівень тривожності перевищує оптимальну межу, молоду людину охоплює паніка [2, с. 271].

Тривога – емоційний стан напруженого очікування потенційних загроз чи негативних подій, що супроводжується почуттям небезпеки, внутрішньою напругою, страхом та хвилюванням.

На відміну від цього, тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика особистості, яка виражається у схильності до надмірного та частого переживання тривоги навіть у нейтральних або повсякденних ситуаціях [5, с. 51].

Проблема регуляції тривожних станів у старшому юнацькому віці досліджується в межах різних наукових підходів. Зокрема, у когнітивно-біхевіоральній парадигмі наголошується на ролі ірраціональних переконань і когнітивних спотворень, що зумовлюють підвищену тривожність. Гуманістична психологія акцентує увагу на значенні самоактуалізації та безумовного прийняття особистості як ресурсу подолання тривоги [4].

Серед основних психологічних механізмів регуляції тривожності у старшому юнацькому віці виокремлюють:

– когнітивну переоцінку ситуації (Аарон Т. Бек) як спосіб зниження емоційного напруження через зміну інтерпретації подій;

- розвиток емоційної саморегуляції через рефлексію, усвідомлення власних переживань та використання технік релаксації;
- підвищення самоефективності як усвідомлення власних можливостей і здатності впливати на перебіг подій (А. Бандура);
- соціальну підтримку як ресурс стабілізації емоційного стану [6].

Регуляція тривожних станів у старшому юнацькому віці повинна реалізовуватися через диференційовані психокорекційні втручання, які враховують індивідуальні особливості тривожності та соціально-педагогічний контекст. Особи з високим рівнем тривожності потребують спрямованої роботи на підвищення самоусвідомленої впевненості й формування досвіду успіху: практики мають зменшувати орієнтацію на зовнішню оцінку й категоричні вимоги, трансформуючи їх у фокус на змістовне осмислення діяльності, чітке розбиття завдань на конкретні етапи та планування дій. Натомість для суб'єктів із низьким базовим рівнем тривожності ефективними є техніки активації мотивації, стимулювання інтересу до діяльності та підсилення почуття відповідальності через поступове залучення до цілеспрямованих завдань. Тому в ситуаціях, коли людина перебуває в стані сильного тривожного напруження, важливо застосовувати певні методи допомоги. Не варто одразу наближатися чи торкатися людини – спочатку потрібно звернутися до неї голосом, говорити чітко, спокійно й упевнено. Варто нагадати, що вона перебуває у безпечному місці (якщо це відповідає дійсності), та допомогти сфокусувати увагу на відчуттях; на тому, що вона бачить, чує чи відчуває навколо. Замість запитань краще давати короткі конкретні вказівки: «Подивись на мене. Назви своє ім'я. Скажи, де ти. Підведись. Випий води». Поступово необхідно простежити, щоб людина почала самостійно виконувати базові дії [1, с. 108]. Разом із такими практичними способами підтримки важливо враховувати й психотерапевтичні підходи, спрямовані на глибшу роботу з тривогою.

У межах психологічної допомоги для регуляції тривожних станів у старшому юнацькому віці особливе значення має когнітивно-поведінковий підхід. Він сприяє регуляції психічного стану, допомагаючи усвідомлювати й змінювати негативні моделі мислення та дій. Він може застосовуватися індивідуально чи в групі з використанням технік реструктуризації, експозиції, майндфулнес та релаксації [3, с. 43].

Копінг-стратегії також розглядаються як важливий засіб регуляції тривожних станів. За концепцією Р. Лазаруса і С. Фолкман, вони виступають індивідуальними способами подолання стресових ситуацій, що забезпечують збереження психологічної рівноваги [6]. До них відносять планування і вирішення проблем, конфронтацію як активне протистояння труднощам, прийняття особистої відповідальності,

вольовий самоконтроль, позитивну переоцінку ситуації, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, а також уникання. Найбільш конструктивними для зниження тривожності в юнацькому віці є когнітивні та поведінкові стратегії, які сприяють розвитку відповідальності, формуванню впевненості та стресостійкості.

Зазначимо, що ефективні програми регуляції поєднують психотерапевтичні та психопедагогічні методи, зокрема працетерапію, бібліотерапію та музикотерапію, що відзначені в роботах ряду вітчизняних авторів, а також набір практичних вправ, спрямованих на розвиток когнітивної переінтерпретації, соматичної та поведінкової саморегуляції. До прикладів корекційних прийомів належать: когнітивна переоцінка тривоги як мобілізуючого ресурсу; емоційне перенавчання (зв'язування емоційних станів зі сенсорними чи уявними сигналами для швидкої регуляції афекту); використання уявної репетиції спокійних образів і ресурсних спогадів для зниження активації; тренування вербальної та невербальної виразності (контроль голосу, жестикуляції, міміки) з метою зворотного впливу на внутрішній стан; техніки релаксації обличчя; ритмічне дихання як базовий соматичний інструмент деактивації; а також систематичне мислення відпрацьовування тривожних ситуацій (модельоване програвання поведінки).

Комплексний підхід, який інтегрує когнітивно-поведінкові техніки, соматичні вправи та соціально-психологічну підтримку, є найбільш продуктивним для стабілізації емоційного стану юнаків і дівчат у період старшої юнацької зрілості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Атаманчук Н. М. Прояв тривожності студентської молоді. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. матеріалів XXI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., (18 лютого 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 21. С.270–273.
3. Войтко Т. В. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. Київ, 2020. 224 с.
4. Сахарова І. Концептуальний аналіз гуманістичної психології Актуальні питання сучасної психології : зб. наук. праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 198-202.
5. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
6. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.