

УДК: 159.942.5

© Турчак О.М., 2016 р.

orcid.org/0000-0002-1286-4311

dx.doi.org/10.5281/zenodo.44906

О.М. Турчак
Національний університет біоресурсів
і природокористування України, м. Київ

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

У статті проведено ґрунтовний аналіз існуючих підходів до корекції тривожного стану. Автором виокремлено компоненти стану, які потребують корекції, а також шляхи, методи і засоби подолання тривожності.

Ключові слова: тривожність, компоненти тривожності, шляхи подолання, методи подолання, засоби подолання.

О.Н. Турчак

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ

В статье проведен обстоятельный анализ существующих подходов к коррекции тревожного состояния. Автором выделены компоненты состояния, которые нуждаются в коррекции, а также пути, методы и средства преодоления тревожности.

Ключевые слова: тревожность, компоненты тревожности, пути преодоления, методы преодоления, способы преодоления.

O.M. Turchak

ANALYSIS OF THE THEORETICAL APPROACHES TO ANXIETY CORRECTION

This article provides a detailed analysis of existing approaches to correcting anxiety. The author singles out the state components that need correction, and the ways, methods and means of overcoming anxiety.

Keywords: anxiety, anxiety components, ways of overcoming, methods of overcoming, means of overcoming.

В умовах значних суспільно-політичних зрушень, економічної кризи і погіршення матеріального становища психічний стан українців постійно знаходиться під дією негативних факторів, що викликають розвиток стану тривожності. Саме тому все більшого значення набувають дослідження, спрямовані на подолання цього стану з метою як поліпшення психічного здоров'я громадян, так і підвищення ефективності їхньої діяльності.

Метою запропонованої статті є аналіз існуючих підходів до корекції стану тривожності.

Дослідники, які займалися психокорекційною роботою з подолання негативних психічних станів (О.А. Баранов, Б.О. Вяткін, Г.Ш. Габдрєєва, О.Б. Ігумнова, Є.П. Ільїн, А.Р. Кудашев, М.Д. Левітов, В.Л. Лозицький, Н.М. Пейсахов, П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан, О.О. Прохоров, А.О. Реан, Є.І. Рогов, Ю.Є. Сосновікова), наголошували на системному підході до вирішення зазначеної проблеми. Аналіз наукової літератури демонструє, що основними дискусійними аспектами в обговоренні питань психокорекції тривожності є: 1) компоненти стану, які потребують корекції; 2) шляхи подолання; 3) методи й засоби подолання тривожності [4 – 7; 12; 13].

Компоненти стану, на які слід спрямовувати психокорекційну роботу, особливості такої роботи найбільш докладно описані в роботі О.Б. Ігумнової. На думку дослідниці, роботу з подолання негативного психічного стану необхідно спрямовувати на психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-особистісну, мотиваційно-сміслову, поведінкову й соціально-психологічну складові конкретного психічного стану, у контексті нашого дослідження – стану тривожності [7].

Під впливом на психофізіологічний рівень дослідниця розуміє оволодіння засобами нормалізації вегетативних функцій, прийомами релаксації та нейтралізації нервово-психічного напруження, гальмування небажаних реакцій у складних ситуаціях; набування навичок активізації, підвищення загального тону, швидкого входження в робочий стан; підвищення внутрішньої стабільності та нервово-психічної стійкості індивіда [7].

Вплив на емоційно-вольову складову передбачає подолання внутрішнього напруження; виявлення власних психічних станів і домінуючих емоцій; прийняття почуттів і емоцій; розуміння емоцій інших людей; вільне вираження емоцій; усвідомлення проблем і неконструктивності певних емоційних реакцій та їхнього впливу на оточуючих; розширення діапазону позитивних психічних станів. Робота з когнітивно-особистісним компонентом пов'язана з розширенням знань студентів про особливості й причини виникнення негативних психічних станів; прогнозуванням наслідків їхнього впливу на поведінку і діяльність індивіда й оточуючих і міжособистісні стосунки; розвитком навичок рефлексії; виявленням ірраціональних переконань та оцінок; об'єктивацією власних думок, почуттів і емоцій; зміною мислення, що підтримує негативний психічний фон; формуванням умінь, розвитком навичок аналізу проблемних ситуацій і пошуку конструктивних шляхів їх вирішення; розвитком адекватного ставлення до оцінок і думок інших людей.

Основними цілями впливу на мотиваційно-смісловий компонент є усвідомлення особистісних смислів і смислової спрямованості, що є осно-

вою негативних переживань; контроль за безпосередніми спонуканнями, оцінкою власних вчинків і дій; формування необхідного співвідношення між мотивами й смислами, а також мотивами й цілями для саморегуляції негативних психічних станів відповідно до ситуацій, що їх спричинили; формування настанов на управління власними психічними станами; прийняття активної позиції щодо можливості регуляції власних негативних психічних станів; усвідомлення їхнього впливу на стани оточуючих людей.

Корекція поведінкової сфери повинна бути спрямована на формування конструктивних й ефективних моделей поведінки, реагування, поведінкових стереотипів; оволодіння прийомами подолання хвилювання й негативних емоцій; створення ситуації успіху; позбавлення від дезадаптивних форм поведінки; формування навичок саморегуляції, самоконтролю, релаксації та мобілізації; розвиток поведінкової гнучкості, асертивності, толерантності й адаптивних стратегій [7].

Соціально-психологічний напрям повинен бути спрямований на розвиток соціально-гностичних умінь, умінь переоцінювання ситуації, асертивності, навичок ефективного міжособистісного спілкування, комунікативних навичок, конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, здатності адекватного сприймання себе й оточуючих, об'єктивного оцінювання власного впливу й впливу ситуації на виникнення негативного стану; розвиток навичок рефлексії, вмінь зберігати психічну рівновагу в складних ситуаціях; навчання методів децентрації та знаходження альтернативних моделей емоційного й поведінкового реагування; розвиток здатності входити в стан спокою, зосередженості, відкидати негативні емоції, діяти відповідно до вимог оточуючого середовища та ситуації; розвиток емпатії, позитивного сприймання, готовності надати підтримку оточуючим; навчання адекватної реакції на настрій, бажання та потреби оточуючих, уміння спрямовувати їх на досягнення бажаних цілей [7].

Предметом активної дискусії дослідників стали шляхи подолання негативних психічних станів, зокрема й стану тривожності. Так, А.М. Прихожан виокремлює чотири неконструктивні шляхи подолання тривожності: 1) раціоналізація; 2) заперечення існування тривожності; 3) наркотизація; 4) відхід від тривожності. До конструктивних методів подолання тривожності дослідниця відносить власну активність індивіда [9].

Аналізуючи особливості психокорекційної роботи з подолання тривожності, А.М. Прихожан підкреслює, що остання повинна мати не вузькофункціональний, а загальний, особистісно орієнтований характер, сфокусований на тих факторах оточення й особливостей розвитку, які можуть виступати причинами тривожності в певному віці. Дослідниця також на-

голошує на необхідності поєднання каузального й симптоматичного підходів до роботи зі зниження тривожності, акцентуючи на тому, що подолання тривожності не може обмежуватись лише спеціальною психологічною роботою. Натомість, на думку вченої, необхідним є введення спеціального блоку занять, спрямованих на перенесення отриманих умінь і засобів діяльності у реальне життя, їх закріплення і, за необхідності, корегування [9].

О.А. Баранов, А.Р. Кудашев і А.О. Реан зазначають, що подолання негативного психічного стану, зокрема й стану тривожності, вміщує цілий спектр самозмін і вироблення нових особистісних властивостей, оскільки пов'язане з активним пристосуванням індивіда, активною самозміною й самокорекцією, відповідно до вимог оточуючого середовища [10].

На думку Г.Ш. Габдреевої та О.О. Прохорова, успішна психокорекція негативних психологічних станів, зокрема й стану тривожності, можлива лише за умов взаємодії когнітивного, мотиваційного, емоційного й активаційного компонентів структури саморегуляції індивіда [2]. При цьому основна мета психокорекційної роботи з подолання негативного стану – «сформувати у людини потребу в самоуправлінні, ознайомити її з технікою цього процесу, навчити попереджати і долати можливі наслідки психічної перенапруги, вміти підтримувати необхідний оптимум психічних станів в умовах складної навчальної, а потім і професійної діяльності» [1, 102].

Є.І. Рогов наголошує, що подолання тривожності пов'язане з вирішенням двох ключових проблем: 1) оволодіння станом тривожності й усунення його негативних наслідків; 2) подолання активної тривожності як стійкого особистісного утворення. На думку дослідника, корекційна робота повинна здійснюватися на трьох взаємопов'язаних рівнях: 1) навчання методів оволодіння хвилюванням і підвищеною тривожністю; 2) розширення функціональних та операціональних можливостей індивіда, формування в нього необхідних навичок, умінь, знань, що обумовлюють підвищення результативності діяльності; 3) перебудова особистісних властивостей індивіда, насамперед його самооцінки й мотивації [11].

Щодо методів подолання тривожності, К.Е. Изард зазначає, що існує три способи усунення негативного емоційного стану: 1) за допомогою іншої емоції; 2) за допомогою моторної регуляції; 3) за допомогою когнітивної регуляції [3]. Перший спосіб регуляції передбачає усвідомлені зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, яку людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб передбачає використання фізичної активності для усунення стану емоційної напруги. Третій спосіб пов'язаний із використанням уваги й мислення для усунення небажаної емоції або встановлення контролю над останньою.

В.Л. Лозицький для подолання тривожності пропонує використовувати техніку саморегуляції, яку розуміє як «приведення системи в гармонійний стійкий стан по відношенню до дестабілізуючих зовнішніх і внутрішніх чинників із залученням власного ресурсного потенціалу» [8, 205].

Загалом серед методів подолання тривожності дослідники виділяють такі: аутогенне тренування (О.А. Баранов, Г.Ш. Габдрєєва, А.Р. Кудашев, Н.І. Куценко, О.О. Прохоров, А.О. Реан); ідеомоторне тренування (Г.Ш. Габдрєєва, О.О. Прохоров); сенсорна репродукція (Г.Ш. Габдрєєва, О.Б. Ігумнова, О.О. Прохоров); гетеротренінг (О.Б. Ігумнова); танцювальна терапія (О.Б. Ігумнова); ігрова терапія (О.А. Баранов, О.Б. Ігумнова, А.Р. Кудашев, Н.І. Куценко, А.О. Реан), арттерапія (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий); музична терапія (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий); креатотерапія (П.І. Підкасистий); парадоксальна інтенція (О.Б. Ігумнова); когнітивна терапія (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий); метод децентрації (О.Б. Ігумнова); імаготерапія (О.Б. Ігумнова); комунікативний тренінг (О.Б. Ігумнова); психологічний тренінг (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко).

Проведений аналіз теоретичної літератури дозволив нам виділити групи засобів, що використовуються для подолання тривожності залежно від тих складових тривожного стану, на корекцію яких вони спрямовані.

Засоби впливу на психофізіологічну складову:

- дихальні вправи (О.А. Баранов, О.Б. Ігумнова, А.Р. Кудашев, П.І. Підкасистий, А.О. Реан);
- вправи на м'язову й мімічну релаксацію (Г.Ш. Габдрєєва, О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко, О.О. Прохоров);
- вправи на регуляцію психосоматичного тону (О.А. Баранов, А.Р. Кудашев, А.О. Реан);
- самонавіювання (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко);
- психогімнастичні вправи (О.А. Баранов, О.Б. Ігумнова, А.Р. Кудашев, А.О. Реан);
- гімнастичні вправи з практики йоги та цигун (Н.І. Куценко);
- вправи з психодуховної практики Рейкі (Н.І. Куценко);
- засоби танцювальної терапії (О.Б. Ігумнова);
- заняття спортом і фізичною працею (П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан);
- зміна роду діяльності (Н.І. Куценко).

Засоби впливу на емоційно-вольову складову:

- засоби танцювальної терапії (О.Б. Ігумнова);
- засоби креатотерапії та музичної терапії (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий);

- вправи на розвиток експресивних засобів посилення й послаблення психічних станів (О.Б. Ігумнова);
- вправи на розвиток спостережливості до експресивних проявів оточуючих (О.Б. Ігумнова);
- засоби ігрової терапії (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко);
- психогімнастичні вправи (О.А. Баранов, О.Б. Ігумнова, А.Р. Кудашев, А.О. Реан);
- засоби сенсорної репродукції (Г.Ш. Габдрєєва, О.Б. Ігумнова, О.О. Прохоров).

Засоби впливу на когнітивно-особистісну складову:

- міні-лекції (О.Б. Ігумнова);
- моделювання ситуацій (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан);
- раціоналізація очікуваної події (О.Б. Ігумнова);
- когнітивні техніки (О.Б. Ігумнова);
- раціонально-емотивні техніки (О.Б. Ігумнова);
- апаратурно-програмно-методичні засоби особистісного тренінгу (Н.І. Куценко);
- засоби парадоксальної інтенції (О.Б. Ігумнова);
- засоби самоорганізації психіки (Н.І. Куценко, А.М. Прихожан);
- вербалізація тривожності (П.І. Підкасистий);
- групова дискусія (О.Б. Ігумнова);
- груповий аналіз (О.Б. Ігумнова);
- аналіз проблемних ситуацій (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан);
- прийоми позитивного мислення (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан);
- схеми оцінювання й реагування при виникненні тривожності (О.Б. Ігумнова);
- уточнення реальності у вигляді спеціальних питань, які дозволяють усвідомити неправдивість власних переконань (П.І. Підкасистий).

Засоби впливу на мотиваційно-сміслову складову:

- міні-лекції (О.Б. Ігумнова);
- групові дискусії (О.Б. Ігумнова);
- аналіз і обмін досвідом (О.Б. Ігумнова);
- вправи на самопізнання (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко, П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан);
- рефлексія особистісного досвіду (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан);
- децентрація (О.Б. Ігумнова);
- аналіз та узгодження суперечливих мотивів (О.Б. Ігумнова);

– вправи на проектування майбутнього (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан);

– виявлення необхідних для досягнення мети ресурсів (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан);

– створення нових смислів (О.Б. Ігумнова).

Засоби впливу на поведінкову складову:

– вправи на релаксацію (Г.Ш. Габдрєєва, О.Б. Ігумнова, О.О. Прохоров);

– вправи на мобілізацію (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко);

– самонавіювання (О.Б. Ігумнова);

– засоби імаготерапії (О.Б. Ігумнова);

– рольові й імітаційні ігри (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко, А.М. Прихожан);

– засоби комунікативного тренінгу (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан);

– вправи на розвиток впевненості у собі (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан).

Засоби впливу на соціально-психологічну складову:

– психотехнічні вправи (О.Б. Ігумнова);

– ігри на вирішення конфлікту (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко, А.М. Прихожан);

– позиційні ігри (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко);

– групова дискусія (О.Б. Ігумнова).

Таким чином, аналіз теоретичних джерел із проблеми подолання негативних психічних станів і стану тривожності зокрема, продемонстрував, що програма формування контролю за тривожністю повинна мати комплексний характер і бути спрямована на рефлексію індивіда і навчання самоконтролю тривожності в емоційно напружених ситуаціях.

Перспективу подальших розвідок дослідження тривожності вбачаємо у розробці подібних програм для різних верств населення. При цьому, здійснений нами аналіз наукової літератури з питань подолання тривожності продемонстрував наявні методи і засоби (міні-лекції; моделювання ситуацій; когнітивні техніки; раціонально-емотивні техніки; засоби самоорганізації психіки; вербалізація тривожності; групові дискусія та аналіз; аналіз проблемних ситуацій; прийоми позитивного мислення; схеми оцінювання й реагування при виникненні тривожності; уточнення реальності у вигляді спеціальних питань, які дозволяють усвідомити неправдивість власних переконань; аналіз і обмін досвідом; вправи на самопізнання; рефлексія особистісного досвіду; засоби комунікативного тренінгу; вправи на розвиток упевненості у собі), які й можуть бути покладені в основу подібних програм.

Література

1. Габдреева Г.Ш. К методике самоуправления психическим состоянием // Г.Ш. Габдреева, М.Н. Пейсахов // Вопросы психологии. — 1982. — № 5. — С. 101-108.
2. Габдреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров. — СПб: Речь, 2004. — 480 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / Изард К.Э.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 1999. — 464 с.
4. Кузнецов М.А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання / М.А. Кузнецов, І.В. Бабарикіна. — Х.: ХНПУ, 2012. — 227 с.
5. Кузнецов М.А. Види студентських страхів та особливості їх динаміки / М.А. Кузнецов, В.С. Шаповалова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 49. — Х.: ХНПУ, 2014. — С. 58-68.
6. Кузнецов М.А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності / М.А. Кузнецов, К.І. Фоменко, О.І. Кузнецов. — Х.: ХНПУ, 2015. — 338 с.
7. Ігумнова О.Б. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів / О.Б. Ігумнова // Наукові записки Національного університету “Острозька академія”. Серія : Психологія і педагогіка. — 2014. — Вип. 30. — С. 64-68.
8. Лозицкий В.Л. Техника эмоциональной психорегуляции как средство и метод преодоления тревожности и страхов в студенческой среде / [Лозицкий В.Л., Куценко Н.И., Климовец А.С.] // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы V Международной молодежной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 31 марта 2011 г.: в 4 ч. — Пинск: ПолесГУ, 2011. — Ч. 2. — С. 205-206.
9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Прихожан А.М. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2000. — 304 с.
10. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 479 с.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: в 2 кн. / Е.И. Рогов. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — 480 с.
12. Седих К.В. Основи психотерапії: навч. посібник. / К.В. Седих, О.О. Фільц, Н.Є. Завацька. — Полтава, 2014. — 329 с.
13. Седих К.В. Чинники і механізми змін в процесі психотерапії / К.В. Седих // Вісник Харківського національного педагогічного університету. Сер. Психологія. Вип. 45. — Ч. I. — Х.: ХНПУ, 2013. — С. 180-191.