УДК 159.942.5-055.2:159.9.07

Чернікова Ганна Ігорівна
магістрантка кафедри психології
Широкова Анна Валентинівна
асистентка кафедри психології
ПВНЗ «Київський медичний університет»
м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ ЖІНОК

Проблема тривожності жінок дорослого віку має високий рівень актуальності в світі не лише через її поширеність, але й через розмаїття факторів та чинників, що провокують появу тривожності у жінок. Рівень тривожності не лише має вплив на психологічне благополуччя та психоемоційний стан жінки, а й на фізіологічний та гормональний баланс її організму, що може позначатися на загальному самопочутті. З урахуванням сучасних викликів дослідження виявлення рівня тривожності у жінок є дуже важливим, оскільки дозволяє виявити особливі фактори, що впливають на цей стан і пропонувати ефективні психологічні засоби подолання тривожних розладів.

Психологічна допомога для жінок, що переживають тривожні стани здатна покращити сприйняття різноманітних життєвих викликів, активізувати внутрішні ресурси та психологічну здатність жити повноцінне життя. Засобами подолання тривожності є когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, гештальттерапія, підтримувальні групи, методи релаксації, підтримка з боку оточуючих та інші психологічні техніки та засоби, що дозволяють стабілізувати емоційний стан жінки та підвищити якість її життя.

Дослідженням феномену тривожності у жінок займались такі психологи та науковці як: І.В. Імедадзе, О.В. Новікова, А.І. Білєра, Я.М. Омельченко, Г.Я. Пелех, С.О. Ставицька, Н.Ф. Шевченко, В.І. Юрченко, Т.В. Сінєльнікова, О.В. Брюховецька, Т.В. Чаусова, Д. Айке, К. Ізард, Р. Мэй, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні та ін.

Дослідження проблеми подолання тривожного стану займалися Л.Г. Дика, Л.В. Матюх, В.Є. Петренко, Е.С. Главінська, Ю.В. Конотопець, Ф.Д. Горбов, Н.Д. Завалова та інші.

Психологічні засоби подолання тривожності є досить різноманітними та мають різний характер. Психотерапія, що включає в себе психотерапевтичні сесії (індивідуальні чи групові) допомагає зрозуміти природу виникнення тривожності, що дає жінці можливість усвідомлення власних переживань та знаходження ефективних шляхів подолання даного стану [5].

Когнітивно-поведінкова терапія допомагає жінкам усвідомити та зрозуміти негативні думки, що можуть підсилювати відчуття тривоги. КПТ допомагає змінити та переосмислити негативні установки та минулий досвід, створити нові переконання, навчає жінок методам управління емоціями, та формує більш оптимістичний погляд на майбутнє [4].

Арт-терапевтичні методи в боротьбі зі значущими переживаннями дають можливість заглибитись у власні думки, усвідомити їх структуру та причини виникнення, знайти нові шляхи осмислення ситуації та розкрити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Арт-терапія допомагає виразити себе та свої переживання іншими, окрім слів, шляхами, покращує адаптаційні процеси та знижує рівень стресу [3].

Гештальт-терапія допомагає більшою мірою встановити зв’язок між психічним станом особистості та її тілесними відчуттями. Гештальт-терапія зосереджується на незавершених ситуаціях, що викликають тривожність та допомагає жінкам розв’язувати внутрішні конфлікти через символічні чи реальні дії, висловлення почуттів, прийняття себе [2].

Екзистенційна терапія допомагає жінкам усвідомити соціальні ролі, в яких вони перебувають, прийняти себе та неминучість змін та ситуацій різного характеру. Окрім прийняття екзистенційна терапія допомагає знайти нові цілі та хобі, що сприяють зниженню рівня тривожності [1].

Формування стресостійкості є важливим фактором в боротьбі з тривожністю. Розвиток стресостійкості передбачає опанування ефективних методів саморегуляції особистості, наприклад дихальні практики, медитація, йога, фізичні навантаження тощо. Важливо розуміти та вміти контролювати способи та реакції тіла та психіки на стрес та тривожність. Розвиток подібних навичок допоможе швидко знайти заспокоєння в стані тривоги та попередити виникнення даного стану [6].

Жінки часто використовують позитивне переосмислення ситуації в боротьбі з тривожними станами. Такий підхід допомагає

їм не лише змінити погляд на проблему, а й легше її усвідомити, що сприяє швидшому вирішенню ситуації та зниженню емоційного навантаження, покращує психологічний стан жінки [7].

Список використаних джерел

1. Горностай П.П. Екзистенційна психологія та терапія: основні підходи і техніки. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2016. 296 с.
2. Заремба О.В. Особливості застосування гештальт-терапії в роботі з жінками зрілого віку. Наукові праці НДІ психології та соціальної роботи. 2019. №2(10). С. 85-92
3. Зінченко Ю. В. Арт-терапія як метод зняття стану тривожності у дорослих. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти* : Зб. матеріалів III Под. науково-практ. конф., м. Вінниця, 21–22 берез. 2018 р. 2018. С. 71–74.
4. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. 2-ге вид., стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
5. Скакунова О., Дрозд О. В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 61. С. 133–137.
6. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. 2023. № 16. С. 64–71.
7. Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Price, L. H., & Carpenter, L. L. Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms. Depression and anxiety. 2008. №25(10), P. 839-846.