

## Психологічні особливості спілкування з особою у стані тривоги

*Ганна Склярєва*

*к.психол.н., доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: GoncharovaGO@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

*Аліна Березняк*

*студентка II курсу, групи ПС/ЕКП-22,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: BerezniakAS@krok.edu.ua*

Загальносвітовий прогрес та швидка зміна сучасного життя призводять до збільшення рівня стресу та тривоги серед населення. У таких умовах важливо звертати увагу на психологічні аспекти взаємодії з особами, які перебувають у стані тривоги. Спілкування в цих ситуаціях стає ключовим елементом підтримки та розуміння, адже воно може впливати на емоційний стан та загальний психічний комфорт.

Наукове дослідження особливостей спілкування з людьми у стані тривоги є широким інтердисциплінарним напрямком, який охоплює психологію, психіатрію, соціальну роботу та інші суміжні області [4]. До визначених науковців і дослідників, які активно вивчають або вивчали цю тему, можуть бути включені: Г. Річард, К. Геймберг, С. Дебора, А. Бейдел, Г. Веллс, У. Стефан, Ф. Зімбардо, Девід Г. Барлоу, Дж. Боулбі, З. Фройд, та інші.

Варто зазначити, що тривогу ми розглядаємо, як еволюційно вибрану реакцію на загрозу. Існує кілька основних теорій та концепцій у вивченні тривоги, такі як: теорія психодинамічної тривоги (З. Фрейд), теорія тривожності-відношень (Дж. Боулбі), Когнітивна теорія тривоги (А. Бек), теорія біологічних факторів (Х. Селігман) [4]. З теоретичного дослідження вище зазначених теорій, ми можемо виокремити ключові симптоми тривоги, які нададуть змогу людині зробити припущення про психологічний стан її співрозмовника:

- **Фізіологічні симптоми:** збільшене серцебиття, підвищення артеріального тиску, потовиділення, м'язова напруга.

- **Когнітивні симптоми:** негативні думки, переймання негативних сценаріїв, труднощі концентрації та прийняття рішень.

- **Емоційні симптоми:** нервозність, роздратованість, страх, почуття напруги та невпевненості.

- **Поведінкові симптоми:** ухилення від ситуацій, що викликають тривогу, надмірна перевірка і постановка великої кількості запитань для підтвердження безпеки.

- **Соціальні симптоми:** соціальна ізоляція та уникання соціальних подій, труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних відносин [4].

Ці симптоми можуть впливати на спілкування, зменшуючи якість міжособистісного взаємодії та вимагаючи особливих стратегій комунікації для

ефективного спілкування з особами, які перебувають у стані тривоги.

Варто зазначити, що сучасні психологи та психотерапевти працюють над методиками та підходами, які сприяють покращенню комунікації з особою у стані тривоги. Наприклад, можна порадити співрозмовнику, який перебуває у стані тривоги, виконати дихальні вправи. Стабілізація дихання може значно знизити тривогу. Медитативні дихальні вправи рекомендується проводити, зосереджуючись на спокійному та глибокому диханні. Допомагає впоратися із тривогою й методика прогресивної м'язової розслабленості. Вона полягає у поетапному напруженні й розслабленні різних м'язових груп, та сприяє фізичній розслабленості, що може передаватися на психічний стан. Використання ментальних образів, таких як спокійні природні пейзажі або позитивні сценарії, також може допомогти знизити тривогу та створити позитивний фон спілкування.

В процесі розмови, із людиною у стані стресу, доречним буде використання позитивних фраз та стверджень (метод позитивного підтвердження). Це допоможе переадресувати негативні думки та знизити загальний рівень тривоги. Також, позитивного ефекту можна очікувати від методу акценту на реальності, коли співрозмовнику пропонується спрямувати увагу на теперішній момент, а не на майбутні можливі загрози. Афективне слухання (вислуховування та надання відповіді на емоції особи) може надати співрозмовнику відчуття розуміння та прийняття, знижуючи рівень тривоги [5].

Комбінація цих методик та великої кількості інших, перелік яких є невичерпним, може бути ефективною для зниження тривоги під час спілкування. Важливо також враховувати індивідуальні особливості, вік та вподобання особи при виборі конкретного підходу.

Отже, ми можемо зробити висновки, що ефективне спілкування з особами у стані тривоги, вимагає комплексного підходу, враховуючи як теоретичні знання, так і практичні методики, які активно створюють сприятливий контекст для зниження рівня тривоги та покращення якості взаємодії.

**Ключові слова:** стан тривоги, психологія спілкування, спілкування з людиною в стані тривоги.

### Список використаних джерел

1. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 28 квітня 2021 р., м. Запоріжжя [Електронний ресурс] / В.Л. Погребна, В.М. Попович, Н.В. Островська, О.О. Турба та ін.*
2. Головна - Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Стукан-Л.-групова-КПТ-соціальної-фобії.pdf> (дата звернення: 14.11.2023).
3. *Психологія особистості: Словник довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.*
4. Волошок О. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. № 10. ” № 0108U004132. URL: <https://doi.org/file:///C:/Users/User/Downloads/161430-Текст%20статті-352790-1-10-20190328.pdf>.

5. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції(м. Умань, 31 травня 2018 року) / Ред. колегія: Т.Д.Перепелюк, С.М. Ольховецький, Н.А. Харченко, Г.М. Ржевський / М-во освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. – Умань, 2018. – 123 с.