

Матюніна Д. С.,
здобувачка третього (освітньо-
наукового) рівня вищої освіти,
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, м. Харків

УДК 159.942:159.97
DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250715.11>



ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У ПРОЦЕСІ ГОРЮВАННЯ В ОСІБ З НЕВРОТИЧНИМ РІВНЕМ ОРГАНІЗАЦІЇ

Актуальність. Втрата є однією з найглибших форм психологічної кризи, яка викликає сильні емоційні переживання, тривожність, розгубленість та вимагає значних внутрішніх ресурсів для її подолання. Одним з перебігів втрати є горювання. Горювання являється природним процесом у людини, як наслідок на втрату, проте його перебіг залежить від особистісних характеристик та патернів поведінки у людини, зокрема від рівня організації її психіки. Розгляд осіб з невротичним рівнем організації особистості характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, схильністю до тривожних переживань, самозвинувачень та внутрішніх конфліктів. У процесі втрати вони частіше стикаються з ускладненим горюванням, що може проявлятися у формі хронічної тривоги, депресивних реакцій або психосоматичних симптомів.

У даний час в Україні, кількість осіб, які переживають втрати, значно зросла, що робить питання психологічної підтримки ще більш актуальним. Вивчення тривожних проявів у контексті горювання у людей з невротичним рівнем організації є важливим як для розуміння їхньої вразливості, так і для розробки дієвих психокорекційних програм, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, підвищення стресостійкості та профілактику ускладнених форм горювання.

Мета. Визначити особливості проявів тривожності у процесі горювання в осіб з невротичним рівнем організації особистості, а також проаналізувати їхній вплив на перебіг адаптації до втрати та окреслити можливі напрямки психологічної допомоги таким особам.

Виклад основного матеріалу. Процес горювання є природною реакцією на втрату, однак його перебіг суттєво варіюється залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Елізабет Кюблер-Росс розглядала горювання як прожиття певних етапів у людини: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Горювання є нормальним процесом, що має етапи, які не завжди проходять лінійно. Згідно з психодинамічною теорією, рівень організації особистості визначає спосіб переживання емоцій, тип захистів, здатність до інтеграції болісного досвіду. [1. с.15]

Особи, які мають невротичний рівень організації особистості зазвичай мають збережену реальність, стійку ідентичність та здатність до емпатії, однак відзначаються підвищеним рівнем тривожності, ригідністю мислення, надмірною самокритикою та схильністю до внутрішніх конфліктів.

У процесі проживання горювання особистості з невротичним рівнем організації демонструють неадаптивні реакції тривоги, які як наслідок можуть мати форму генералізованої тривожності, страху майбутнього, уникання думок про втрату або, навпаки, румінацій, що означає постійне повернення до болісних спогадів. Вони схильні до катастрофізації, переживають сильне почуття провини або сорому, можуть надмірно ідентифікуватися з втраченим об'єктом, якщо це близька, або значима людина для них. Це ускладнює адаптацію до нових обставин та створює ризик затяжного або патологічного горювання.[2.с. 20-21]

М. Ейнсворт у своїх дослідженнях вказував, що невротичний рівень часто поєднується з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності, як наслідок знижує толерантність до фрустрації та втрати. Дослідники А. Бек, З. Фрейд, Д. Кюблер-Росс вважали, що у людей з невротичним рівнем організації особистості горювання супроводжується високим емоційним навантаженням, а саме: порушення сну, апетиту, головний біль, підвищене серцебиття, а також схильність до депресивних і тривожних розладів.[3.с.45] Поведінка може змінюватись, найчастіше можемо спостерігати, такі поведінкові прояви: "уникнення" емоційного контакту, соціальну ізоляцію. "Гіперреактивність" на зовнішні подразники, дратівливість. "Потребу в контролі", створення техник саморегуляцій для зменшення тривоги. "Спроби "заслужити любов"", що може проявлятися в емоційній залежності та прагненням надмірного контролю партнера. [4.с.131]

Базова потреба для людей з невротичною організацією особистості це висока потреба в безпеці та стабільності. Раптові втрати можуть руйнувати їхні базові уявлення про світ як безпечне місце. У таких випадках ефективними є психотерапевтичні методи, такі як: когнітивно-поведінкові техніки, дихальні практики, також психодинамічна, та екзистенційна терапія, передбачена для опрацювання емоційної травми.

Загалом, розуміння специфіки переживання втрати людьми з невротичним рівнем організації дозволяє формувати психологічну підтримку, що враховує їхню уразливість, потребу в безпеці, схильність до тривоги й залежності у стосунках. [5.с.88]

Наукова проблема. У сучасних умовах життя в Україні все більше людей стикаються з процесом горювання, який часто супроводжується тривожними розладами. Особливо вразливими в цьому контексті є особи з невротичним рівнем організації особистості, для яких характерні підвищена тривожність, емоційна нестабільність, схильність до самозвинувачення та внутрішніх конфліктів.

Незважаючи на наявність загальних теоретичних підходів до опису процесу горювання, існує недостатня кількість емпіричних досліджень, що висвітлюють специфіку проявів тривожності саме в осіб з невротичним рівнем організації.

Проблема полягає в тому, що традиційні підходи до підтримки в процесі втрати не завжди враховують особливості особистісної організації, що знижує ефективність психологічної допомоги. Це зумовлює необхідність глибшого дослідження специфіки психоемоційних реакцій на втрату, зокрема проявів тривожності у цієї групи осіб, а також розробки цілеспрямованих психокорекційних стратегій.

Висновки. Горювання є тяжким психоемоційним процесом, який передбачає розгубленість у просторі, підвищену тривожність, емоційну лабільність, румінації, схильність до самозвинувачення, уникання та соматичні прояви. Це проявляється у людей з невротичним рівнем організації особистості. Особистості з невротичною структурою більш вразливі до стресових подій, зокрема втрат, через недостатній рівень емоційної регуляції, внутрішні конфлікти та залежність від зовнішнього схвалення. Це ускладнює проживання втрати та продовжує процес горювання. У людей з невротичним рівнем організації особистості під час горювання спостерігається "тривожний тип реагування" з переважанням нав'язливих думок, страху повторної втрати, соціального відсторонення, проблем зі сном, а також схильності до уникнення болісних емоцій. Постійна психологічна підтримка у людей з невротичним рівнем організації надає позитивні результати за певними методами, які спрямовані на зниження тривожності: арт-терапія, тілесно-орієнтовані техніки, когнітивно-поведінкова терапія, групова підтримка, а також робота з формуванням емоційної безпеки й адаптивних копінг-стратегій.

Подальші дослідження у цій сфері є важливими для розробки цільових психологічних інтервенцій, які враховують рівень особистісної організації, що сприятиме більш ефективному подоланню втрати та збереженню психічного здоров'я.

Список використаних джерел

- 1.American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2022. С. 15.
- 2.Fonagy, P., Luyten, P., & Allison, E. (2021). *Mentalizing, Attachment and Epistemic Trust: Emerging Therapeutic Strategies*. London: Oxford University Press.2021.С.20-21.
- 3.Ісаєнко О. М. Психологічні особливості переживання втрати у внутрішньо переміщених осіб. Психологія: реальність і перспективи, №18. 2021.С. 45.
- 4.Мельник С. В. Особливості психоемоційного реагування на втрату в осіб з різними типами прив'язаності. Актуальні проблеми психології, т. 16, вип. 42. 2020 С. 131.
- 5.Шевцова А. Ю. Тривожні розлади у процесі горювання: психодинамічний підхід. Психологічні перспективи, №40. 2022. С. 88.