

Висновки. Як свідчать результати дослідження, музикотерапія сприяє позитивній динаміці психоемоційного стану, зменшує рівень тривожності та підвищує рівень самооцінки особистості. А це у свою чергу покращує її здатність до соціальної адаптації і самореалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні психокорекційних програм з музикотерапії, використанні музичних творів та розробці психокорекційних методів музикотерапії з врахуванням фаху та віку педагогів.

Список використаної літератури.

1. Аболин, Л.М., (1987), Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека, Казань.
2. Бочкарев, Л.Л., (1986), Социально-перцептивные механизмы музыкального волнения, Вопросы психологии, №3, С. 150-157.
3. Вартамян, Г. А., Петров Е.С., (1989), Эмоции и поведение, Ленинград.
4. Ильин, Е.П., (2001), Эмоции и чувства, Питер, СПб, 752 с.
5. Выготский, Л. С., (1997), Психология искусства, Анализ эстетической реакции, Лабиринт, Москва, 416 с.

ВГЛЯДАЮЧИСЬ У ВЛАСНІ СТРАХИ: ГУМАНІСТИЧНО-ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ ЗІ СТАРАХАМИ ДОРΟΣЛИХ

УДК 159.923

***Яцюк М. В.,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Українське суспільство живе у напрузі від значних соціально-економічних та морально-психологічних змін. Воно увібрало у себе смуток від трагічних подій на сході країни, значних людських втрат, покалічених долей людей. Щодня ми стаємо свідками жорстокості, насилля та несправедливості з екранів телевізорів і гаджетів. Українці занурені у деструктивне поле уявних загроз, що неминуче посилює переживання тривоги та страхів. Пауль Тілліх зауважував, що не сама думка про минулий характер життя, і навіть не смерть близьких породжує невротичну тривогу та екзистенційний страх, а усвідомлення неминучості власної скінченності. Саме тривога, яка апелює до особистої безпорадності зберегти власне життя, лежить в основі будь-якого страху. Звернення до психологічних ресурсів зрілої особистості в межах екзистенційно-гуманістичного підходу практичної психології набуває дедалі більшої актуальності.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.

Нестабільна ситуація у нашому суспільстві, насичена тривогою щодо майбутнього, спонукає до пошуку порятунку, надії та віри в краще. Водночас, чимало дорослих людей зіштовхуються з надмірною важкістю реальності, життєвими незгодами, почувають відчай, беспорядність та тривале напруження від очікування розв'язку ситуації. Суб'єктивне переживання людиною очікуваної загрози та страждання спричиняють виникнення страху. Генезу страху О.Ф. Больнов обґрунтовує так: «Людина виявляється безнадійно закинутою, повсюдно відданою всеохоплюючому руйнуванню. ... Страх став, таким чином, необхідним виразом цієї повної віддачі людини на поталу долі. Тому у різний час наше століття прямо означали як століття страху. Ще ніколи страх не відігравав такої ролі в мисленні свого часу» (Больнов, О.Ф., 1999). На думку Горохова Л.В. (2010) страх руйнує відомий світ, охоплений розумом (свідомістю) людини, спустошує його та нівелює її особистість. Людина, яка постійно перебуває під впливом екзистенціалу страху втрачає чуттєвість, її дух повертається до стану першоутворення, провини. Життя сповнюється сенсом тоді, коли людина наближується до страху втратити його. Отже, перед нами – якщо ми хочемо жити – постає питання: якого наповнення життя ми прагнемо, яка його цінність і у чому? Не дивно, актуальний страх дорослої людини є символічним відображенням цінностей її життя.

Мета наукової публікації дослідити актуальні страхи зрілої особистості на засадах гуманістично-екзистенційного підходу практичної психології.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складні життєві обставини, які накладаються на ряд характерологічних особливостей, формують певну конфігурацію індивідуальних психологічних проявів суб'єкта, які далеко не завжди носять конструктивний характер. З метою вивчення особливостей страхів дорослих ми використали проективну арттерапевтичну методику паперового моделювання «Власні страхи» та Я-структурний тест Аммона (ISTA).

У дослідженні взяли участь 75 осіб віком від 23 до 50 років: практичні психологи, які проходили курси підвищення кваліфікації та студенти магістратури спеціальності «Психологія».

За результатами проективної арттерапевтичної методики паперового моделювання власних страхів нами встановлено, що у дорослих респондентів переважає страх ізоляції, самотності, старості (16 %), страх сплутаності цілей, цінностей, думок; невизначеності (16 %), страх близькості і прив'язаності та втрати близьких людей (по 12 %), страх відкритого простору, публічності (12 %), божевілля, хвороби (12 %) та порожнього, даремного життя і беспорядності протистояти цьому (8 %), забуття (4 %) та ін. Названі страхи засвідчують цінність життя, його повноту, осмисленість, плинність, яка відкривається саме у дорослому віці особистості.

Результати розподілу Я-функції Тривога / Страх за тестом Г. Аммона подані на Рис. 1.

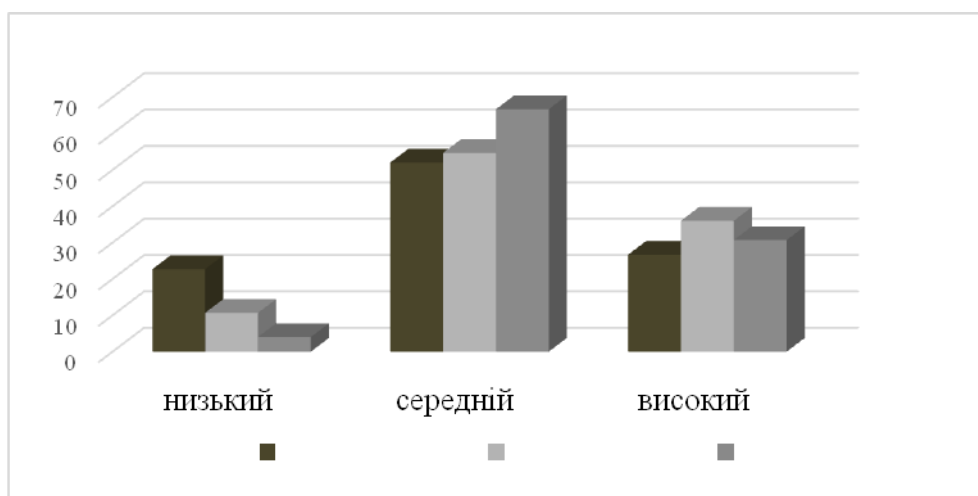


Рис. 1. Рівні прояву Я-функції «тривога/страх» у дорослих (N=75)

Так, ми спостерігаємо високі значення середнього тестового показника дефіцитарної тривоги /страху у 66,67 % (n=50) опитаних, що вказують на недостатній рівень розвитку Я-функції тривоги, страху, який проявляється в інтолерантності до об'єктів страху, низькій готовності переносити хвилювання, що пов'язані з психічним відображенням небезпеки. Серед показників високого рівня прояву тривоги найбільше виражена деструктивна тривога/страх – 36 % (n=27). Для таких досліджуваних характерна підвищена особистісна тривожність, хвилювання з приводу незначних причин, труднощів в організації власної активності, постійне відчуття браку контролю над ситуацією, нерішучість, сором'язливість, прояв вегетативних стигм тривоги (пітливість, запаморочення, серцебиття та ін.). Такі особистості, як правило, відчувають серйозні труднощі в самореалізації, беспорядність у ситуаціях, які потребують мобілізації та підтвердження ідентичності, вони переповнені відчуттями тривоги стосовно свого майбутнього, неспроможні по-справжньому довіряти ні собі, ні оточуючим людям.

Високі показники дефіцитарної тривоги становлять 30,67 % (23 особи) та означають, що таким досліджуваним притаманна відсутність реакції тривоги не лише при незвичайних, але і в потенційно небезпечних ситуаціях, схильність до ризикованих вчинків, ігнорування вірогідних наслідків, тенденція до емоційного знецінення важливих життєвих подій, предметів і стосунків.

Високі показники конструктивної тривоги становлять 20,0 % (n=15) та вказують на осіб, які вміють адекватно оцінювати небезпеку реальних життєвих ситуацій, долати свій шлях задля реалізації життєвоважливих задач, цілей, планів. Вони, як правило, вміють в екстремальних умовах приймати обґрунтовані та зважені рішення, мають достатню толерантність до тривожних хвилювань, що дозволяє їм зберегти цілісність навіть в складних ситуаціях, що потребують відповідального вибору, тобто

підтвердження ідентичності. Тривога у таких людей сприяє підвищенню продуктивності і загальної ефективності діяльності. Вони здатні до контактів і можуть активно залучати інших для вирішення власних сумнівів, побоювань і страхів та, в свою чергу, можуть відчувати тривожні хвилювання інших і сприяти вирішенню цих хвилювань.

В межах розуміння психологами екзистенційно-гуманістичного напрямку умов психологічного благополуччя життя: людина частіше живе в умовах планомірної, цілеспрямованої праці, коли вона перебуває у світі, детермінованому стабільними переконаннями й причинами. У таких умовах екзистенціальна структура людини змінюється: замість страху й турботи приходять довіра й терпіння, спокій і впевненість, надія і вдячність.

Висновки. Страх зрілої особистості указує на актуальні її цінності і нужди. Наближує людину до досягнення смислу плінного життя. Мужність утримувати страх на тлі актуальних життєвих подій, надання йому ціннісного смислового значення є психологічними механізмами зрілої особистості щодо адекватного реагування та саморегуляції в складних умовах життя.

Перспективи подальших досліджень передбачаємо у вивченні механізмів психічного захисту дорослих, які детермінують деструктивну динаміку страхів.

Список використаної літератури.

1. Больнов, О.Ф., (1999), Философия экзистенциализма [пер. с нем., предисл. С.Э. Никулин], Изд-во «Лань», СПб, С.89.
2. Бьюдженталь, Дж., (1998), Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии, Изд-во «Мысль», Москва, 332 с.
3. Горохова, Л.В., (2010), Соціальна сутність екзистенціалу страху, Гуманітарний вісник ЗДІА, Житомир, випуск 42, режим доступу: http://www.zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_42_7.pdf, 20.02.2018