

Коробкова Т.М.

студентка;

Іванова Т.В.

доцент,

Сумський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ СТРАХУ МАЙБУТНЬОГО У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Наслідки наявності страхів у людей ранньої дорослості можуть бути різними, переходячи від можливих панічних атак до появи психічних розладів іншого спектру. Важливо зрозуміти свій страх та спробувати його позбутися, щоб надалі він не приносив дискомфорту. Страх не виконує позитивної попереджувальної чи охоронної функції. Він виступає перед небезпекою як безпорадність та може паралізувати волю людини, не дозволяти їй правильно оцінити ситуацію та прийняти потрібне рішення. Саме тому найбільш ефективним методом подолання страхів є психокорекційні заходи.

В науковій літературі під страхом розуміють психічний стан людини, пов'язаний з болісними переживаннями, що викликає дії, спрямовані на самозбереження [4]. Страху, які починають розвиток чи тривають в дорослому віці, мають тенденцію зберігатися. В цьому випадку вони можуть зменшитись вже в результаті їх корекції [2].

Такий специфічний страх як страх майбутнього може з'явитися в будь-який період життя. Він може залежати від самооцінки індивіда. В даному випадку психолог наполегливо буде переконувати клієнта не будувати самооцінку на підставі успіхів в особистому житті і роботі. Також важливу роль відіграє стимулювання клієнта звертатися до питання і боротися з власною негативної самооцінкою та показувати йому, як слід думати з наукової точки зору, оцінювати свою поведінку об'єктивно і як припинити давати собі оцінку лише в разі невдачі [3, с. 135].

В ході психокорекційної роботи психолог різними способами спонукає клієнта здійснити когнітивні зміни, тобто перебудову його мислення і системи поглядів і переконань щодо страху майбутнього. І за допомогою цього домогтися стійких емоційних і поведінкових поліпшень. Однією з важливих аспектів в корекції полягає надання

клієнту інформації, що він повинен робити в проміжках між зустрічами в якості домашнього завдання. Аналіз і більш реалістична оцінка аспектів життя, які найбільш травмують клієнта в даний момент з приводу майбутнього, зазвичай ведуть до ослаблення хворобливих симптомів і поліпшення його самопочуття [5].

Особливості корекції страху майбутнього проводяться в межах раціонально-емотивного та когнітивно-поведінкового підходів. Кількість сеансів може залежати від складності роботи з людиною.

Суть корекції полягає в тому, щоб допомогти клієнту самостійно позбутися страху шляхом знаходження в його мисленні ірраціональних суджень з приводу страху майбутнього, щоб в подальшому змінити їх на раціональні судження та домогтися емоційних та поведінкових поліпшень. Оскільки сам клієнт може вважати майбутнє чимось страшним, незрозумілим і складним для себе. Відповідно, він, не знаючи що буде далі в його житті буде негативні припущення стосовно свого майбутнього [5].

Оскільки емоції і поведінка людини багато в чому визначаються її когніціями, то, змінюючи мислення, можна змінити емоційний стан і вплинути на поведінкову активність клієнта. Людина, яка страждає даним страхом, може вимагати визначеності в світі. Для неї буде характерним засуджувати себе за нездатність успішно справлятися з цим.

В корекції даного страху можна використовувати ряд технік раціонально-емотивного та когнітивно-поведінкового підходів з урахуванням домашніх завдань та спеціальної літератури для клієнта. За допомогою раціонально-емотивного підходу психолог проводить клієнта по чітко структурованим етапам роботи, у випадку необхідності присікає відходи в сторону, пропонує методи і варіанти рішень, не боячись демонструвати спосіб освоєння окремих методів і прийомів. Клієнт в свою чергу прямує до стратегічної головної мети – заміні ірраціональних установок на раціональні в проблемній сфері.

Список використаних джерел:

1. Hamid Sharif Nia, Rebecca H. Lehto, Abbas Ebadi and Hamid Peyrovi. Death Anxiety among Nurses and Health Care Professionals: A Review Article. *Int J Community Based Nurs Midwifery*. 2016 Jan; 4(1): 2–10.

2. Балабанова Е. Страх сумасшествия в клинике тревожно-фобических расстройств. 2018. № 2. URL: <https://psyjournal.ru/articles/strah-sumasshestviya-v-klinike-trevozhno-fobicheskikh-rasstroystv>

3. Завада О. Фугурофобія: страх перед майбутнім : матеріали Всеукр. конф. з міжнар. участю URL: <http://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Tezy-konferenciji-2017.pdf#page=148>

4. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. Москва : Изд-во Эксмо, 2007. 512 с. URL: http://lib100.com/strax/psych_fear/djvu/

5. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с. URL: https://www.phantastike.com/practic_psychology/humanistic_psych/pdf/

Омельковець Н.О.

студентка,

Національний університет «Острозька академія»

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Питання самореалізації, у наш час є дуже актуальним, тому, що наразі виступає як основна проблема психології та всього людства. Сьогодення вимагає від кожного активності, вміння актуалізувати здібності та реалізувати себе як особистість у різних сферах діяльності та спілкування.

Дослідженням цього феномену займалось багато науковців, вони трактували його по різному. Так, Г. Гандзілевська пояснює самореалізацію, як «процес самопізнання, що заснований на рефлексії, основною спонукальною силою якого є окреслення цілей та шляхів, для реалізації своєї сутності, також самовизначення та прагнення до самопрезентації, що прогнозує оцінку на рівні переживання внутрішньої гармонії та свободи, задоволеності від реалізації та втілення поставленої мети [5]. Т. Вівчарик говорить про те, що самореалізація особистості являє собою результат взаємодії суб'єктивного, власного творчого начала та культурних умов [3].

Цікаві погляди на самореалізацію можна знайти у роботах Ж. Воронцова, який пояснює цей процес як свідомі дії, які спрямовані на розкриття та зростання, потенційних мотиваційних ресурсів особистості, які призводять до самоствердження власного «Я» [4].