

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Статтю присвячено особливостям адаптивних здібностей людини. Особлива увага приділяється музикотерапії, яка зменшує вплив негативних чинників у стресових ситуаціях.

Ключові слова: музикотерапія, стресова ситуація, особистість.

Abstract

The article deals with the peculiarities of a person's adaptive abilities. Particular attention is paid to music therapy, which reduces the impact of negative factors in stressful situations.

Keywords: music therapy, stressful situation, personality.

Для позначення певних складових до успішної адаптації в умовах травматичного стресу психологія використовувала багато термінів. Приблизно з 1980-х років більшість зійшлися на доцільності опису здатності до адаптації в умовах травматичного стресу метафорою «психологічна еластичність (пружність)» («psychological resilience»). У переносному значенні воно пояснює здатність відновлювати фізичне і психічне здоров'я після травматичних подій.

Н.Е.Магано вважає, що стати еластичними допомагає психоаналіз дитячих травм. Для цього необхідно реінтерпретувати травматичні факти біографії, усвідомити (згадати) «героїчні вчинки», здійснені в дитинстві. Згадати всі «шрами» минулого. Уявно повернутися до інциденту і розвинути самоповагу та гідність[1].

Війни, терористичні акти, захоплення заручників, насильство, стихійні лиха і технологічні катастрофи актуалізували необхідність досліджень з проблеми адаптивних здібностей людини в умовах травматичного стресу.

Травматичний стрес виникає в учасників бойових дій, поліцейських, пожежників та жертв пожеж, а також жертв посух, газових отруєнь, землетрусів, ураганів, повеней, аварій, насильницьких злочинів. Травматичний стрес може виникати в результаті заподіяння «моральної шкоди». До травматичного стресу призводять катування, голод, бідність, несподівана вагітність, сімейний стресс, старіння, біль, нестерпна спека чи холод, статус біженця, важка хвороба чи інформація про невиліковну хворобу, смерть чи хвороба близьких, утрата житла й майна, «невидимий стрес» радіаційні загрози чи бактеріологічне зараження тощо.

Дослідження показують, що в 1/5 частини осіб, які пережили травматичні ситуації, виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Четверта ж частина людей успішно адаптується, ефективно функціонує і якісно виконує соціальні функції. Фахівці пов'язують це із здатністю успішно адаптуватися в екстремальних та субекстремальних умовах.

Життя сучасних людей наповнено стресами. Багато з них запитують себе: «Як зупинитися, озирнутися й спокійно продовжувати жити?» Один із способів пропонують фахівці з музичної психотерапії.

В межах студентських психологічних консультацій для поліпшення індивідуальної ефективності й еластичності клієнти усвідомлюють, що в них є певні зразки неадаптивного мислення й поведінки, які створюють проблеми в житті і заважають успішно адаптуватися у ВНЗ [2]. Це перший крок до подолання неадаптивних зразків мислення й поведінки та розвитку еластичності.

Чи можна самому собі «приписати» музичні рецепти? Фахівці-психологи, що займаються цим, відповідають ствердно і пропонують пакети програм класичної музики. Окрім того, існує велика варіативність суб'єктивних переваг того чи іншого музичного твору. Це пов'язано з нашою емоційною пам'яттю: у кожного свій емоційний досвід, свої асоціації музичних образів і конкретних переживань (від позитивних, індивідуальних до негативних). Наприклад, у когось звучання «Місячної сонати» Бетховена співпало з важкими подіями і переживаннями. І це вже накладає свій відбиток на ставлення до твору. В іншого немає суб'єктивних нашарувань, і він відчуває цю музику «об'єктивніше».

До вашої уваги пропонується сім пакетів програм [3].

1.	Для зменшення дратівливості, розчарування	Бах «Кантата №2», Бетховен «Місячна Соната», Франк «Симфонія ре-мінор»
2.	Для зменшення відчуття тривоги, невпевненості	Шопен «Мазурка і прелюдії», Штраус «Вальси», Рубінштейн «Мелодія»
3.	Для заспокоєння, умиротворення	Бетховен «Шоста симфонія», 2 частина, Брамс «Колискова», Шуберт «Аве Марія», Шуберт «Андате з квартету», Шопен «Ноктюрн соль-мінор», Дебюссі «Світло місяця»
4.	Для зменшення злобливості, заздрості до успіхів інших людей	Бах «Італійський концерт», Гайдн «Симфонія №94», Сібеліус «Фінляндія»
5.	Для зняття емоційних симптомів гіпертонії і напруженості у стосунках з іншими людьми	Бах «Концерт ре-мінор для скрипки», Барток «Соната для фортепіано», Бах «Кантата №21», Барток «Квартет №5»
6.	Для зменшення головного болю, викликаного емоційною перенапругою	Бетховен «Фіделіо», Моцарт «Дон Жуан», Ліст «Угорська рапсодія № 1», Хачатурян « Сюїта «Маскарад», Гершвін «Американець у Парижі»
7.	Для підняття загального життєвого тонусу: - поліпшення самопочуття; - підвищення активності; - поліпшення настрою	Чайковський «Шоста симфонія», 3 частина, Шопен «Прелюдія, Ор.№28, 1», Ліст «Угорська рапсодія №2»

Значення музики в житті кожного різне, що залежить від музичності слуху, зокрема слухової чутливості, від наявності культури відчуття музики. У будь-якому випадку для роботи над собою, своїм духовним світом психологи пропонують пройти хоча б самостійно школу музичних почуттів.

Музика може зменшувати вплив негативних чинників у стресових ситуаціях, повних напружень і конфліктів, може попереджувати професійне «вигорання», слабкість, утомлюваність, роздратованість, відчуття безперспективності. Якщо вона підібрана відповідним чином, то створюватиме гарний настрій чи атмосферу спокою та безпеки. Під її впливом організм людини починає нормально функціонувати. Результати наукових досліджень підтверджують, що музика спроможна: зменшувати м'язову напругу, знижувати ступінь прояву фобій та поліпшувати настрій; впливати як регулятор на серцево-судинну систему, знижувати артеріальний тиск, регулювати дихання; знижувати рівень гармонів стресу; зміцнювати імунну систему, покращувати соматичний стан людини. Тож приємного всім, Вам, прослуховування та гарного настрою!

СПИСОК ВИКОРИСТОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Marano H.E. The Art of Resilience // Psychology Today, 2003.
2. Hurtes K. Measuring resiliency in yonth: The resiliency attitudes and skills Profile // Therapeutic Recreation Jourgal, 2009.
3. Обозов Н.Н. Щекин Г.В. Психология работы с людьми. Сов. рук. – К. : 1987.

Лариса Віталіївна Косарева – науковий кореспондент Інститута психології Г.С.Костюка НАН України, психолог, завідувача лабораторією соціологічних досліджень Вінницького національного технічного університету, м.Вінниця

Larysa Kosareva – Science Correspondent of the Instityte of Psychology named after G. Kostiyk, NAPS of Ukraine, psychoiogist, chiet of sociological laboratory, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia