

канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України/ Г.Л.Федосова. – Київ, 2007. – 20 с.

18. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

The article analyzes the results of an empirical investigation of levels of development of the personality component of future managers' psychological readiness for organizational business communication. The key elements of the personality component of future managers' professional and business communication readiness which included communicative and motivating skills, social creativity, assertiveness, and stress-resistance were shown to be at low levels of development. The investigation found statistically significant correlations between the levels of development of the personality component of future managers' psychological readiness for organizational business communication and such factors as the respondents' work and studies combination and their family status.

Key-words: future managers; future managers' psychological readiness for organizational business communication; personality component of psychological readiness.

Отримано: 21.11.2011 р.

УДК 378: 147: 37. 011. 3 – 051: 78

Ж.Ю.Карташова

Формування мотивації професійного зростання в процесі фахової підготовки майбутнього вчителя музики

У статті представлено аналіз понять “мотив”, “мотивація”, “стимул”, окреслено психолого-педагогічні особливості особливості мотивації студентів-музикантів до професійного зростання, розкрито шляхи вдосконалення професіоналізму майбутніх учителів музики, спрямованих на саморозвиток і самовизначення в процесі фахової підготовки, розглянуто основні категорії навчальної діяльності.

Ключові слова: мотивація, самовдосконалення, саморозвиток, самоосвіта, музично-виконавська діяльність, психолого-педагогічна підготовка.

В статтю представлено аналіз понять “мотив”, “мотивація”, “стимул”, охарактеризовано психолого-педагогічні особливості мотивації студенто-музикантів до професійного росту, розкрито шляхи удосконалення професіоналізму майбутніх учителів музики, спрямованих на саморозвиток і самоопределение в процесі професійної підготовки, розглянуті основні категорії навчальної діяльності.

Ключевые слова: мотивація, самосовершенствование, саморозвиток, самообразование, музично-виконавська діяльність, психолого-педагогічна підготовка.

Постановка проблеми. В Державній національній програмі “Освіта (Україна ХХІ століття)” наголошується, що підвищення рівня підготовки фахівця забезпечуватиметься шляхом радикального перегляду змісту його підготовки, який повинен відповідати сучасним потребам держави, суспільства й особистості. Пріоритетність цього важливого елемента вищої освіти визначається, з одного боку, його впливом на якість підготовки фахівця, з іншого – подоланням суперечностей між темпами змін сучасної позапедагогічної метасистеми та інертністю системи освіти, між загальноосвітньою та професійною підготовкою учителя; між потребами суспільства у фахівцях з розвиненими особистісними якостями та творчими здібностями й одноманітністю навчальних планів і навчальних програм. Названі суперечності свідчать про необхідність оновлення змісту підготовки педагогічних кадрів.

У сучасних умовах реформування українського суспільства вища школа повинна забезпечити такий процес фахової підготовки, за якого майбутній учитель постійно відчував би себе причетним до цілісного навколишнього світу, до загальнолюдських цінностей і потреб, здатним забезпечити творче позитивне перетворення життєвого середовища, гармонізувати міжособистісні стосунки і відносини, спираючись при цьому на досягнення відомих педагогів минулого й сучасності.

Необхідною умовою успіху всякої діяльності є повноцінна її мотивація. Майбутній учитель музики буде прагнути самовдосконалення та саморозвитку в тому випадку, коли в нього сформується сильні та адекватні мотиви досягнення успіху та самореалізації.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел з педагогіки, психології, мистецтвознавства дозволив виявити низку проблем, вирішення яких сприятиме творчому розвитку особистості майбутніх учителів музики, поглибленню теоретичних знань та практичних умінь, що забезпечить ефективність фахової підготовки спеціалістів до художньо-педагогічної діяльності.

Шляхи вдосконалення професіоналізму вчителів розкриваються в розробках нових технологій, спрямованих на саморозвиток і самовизначення фахівців, виявлення внутрішніх потреб і стимулів до навчання, розкриття свого внутрішнього потенціалу (А.М. Алексюк, Т.Г. Браже, О.А. Дубасенюк, І.А. Зязюн, П.І. Підкасистий, С.О. Сисоєва).

Багатоаспектний внесок у розробку теорії й методики формування знань, умінь та навичок музикантів-інструменталістів зроблено такими виконавцями й науковцями, як Б. Деменко, В. Жадько, Е. Кучменко, Г. Меднікова, Г. Побережна, В. Шульгіна (філософський аспект), Л. Бочкарьов, О. Віцинський, Г. Коган, Л. Котова, Л. Маккіннон, Ю. Цагареллі, Д. Юник (психологічний аспект), О. Алексєєв, Й. Гат, Ф. Бузоні, К. Мартінсен, О. Шулп'яков (фізіологічний аспект), О. Андрейко, О. Гольденвейзер, А. Корженевський, Я. Мільштейн, В. Муцмахер, Г. Ципін, Т. Юник (педагогічний аспект), Л. Баренбойм, Л. Гінзбург, К. Ігумнов, Б. Кременштейн, В. Москаленко, Г. Нейгауз, С. Савшинський (мистецтвознавчий аспект). У їх працях обґрунтовано теоретико-методичні підходи до розв'язання музично-виконавських завдань.

Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду засвідчив існування суперечностей між необхідністю удосконалення фахової підготовки майбутніх учителів музики і відсутністю відповідного науково-методичного забезпечення, що зумовлює недостатнє використання потенціалу дисциплін музично-виконавського циклу.

Мета статті – висвітлити та проаналізувати особливості мотивації майбутнього учителя музики до професійного зростання в процесі фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Художньо-педагогічна діяльність майбутніх учителів музики вимагає виняткової компетентності в галузі виконавського мистецтва, практичних умінь і навичок, фундаментальних знань з педагогіки й психології, високого рівня загальної і художньо-педагогічної культури. Спеціалізація майбутніх фахівців відбувається на рівні методики викладання обраного предмета професійного спрямування і вимагає певної підготовки, яка має суттєві відмінності, наприклад, при підготовці учителя музики і підготовці учителя хореографії чи образотворчого мистецтва. На відміну від професійної підготовки, професійне становлення фахівця художньо-естетичних дисциплін, яке відбувається у вищому навчальному закладі, має спільну мету, форми, чинники (внутрішні й зовнішні) та засоби. І чим краще студент розуміється на різних видах мистецтва, тим вищих

результатів досягає у процесі професійного становлення, яке покликане забезпечити розвиток професійної свідомості, вищий рівень професіоналізму, інтеграцію фахової мистецької та психолого-професійної підготовки, праксеологічну, рефлексивну та інформаційну озброєність майбутнього вчителя музики та дисциплін художньо-естетичного циклу [1, с. 23].

Впровадження нових освітніх технологій вимагає відповідної підготовки учителів, професійне становлення яких відбувається в органічному взаємозв'язку з особистісним розвитком. Видатні діячі освіти (В.О. Сухомлинський, К.Д. Ушинський, С.Т. Шацький) відзначали, що важливим для педагога є поєднання знань, педагогічних здібностей, умінь, професіоналізму і високої культури особистості, що майстерність і професіоналізм педагога – це синтез наукових знань, інтелектуальних та практичних умінь, блискучого володіння методикою й особистісних якостей учителя.

Концепції музичного виховання й сучасні інтегровані програми в галузі “Мистецтво” спрямовані на збагачення знань і розвиток аналітичних та художніх умінь у художньо-творчій діяльності, які допомагають реципієнту сприйняття зіставляти художні твори різних видів, відчувати їхні зв'язки, знаходити загальне й особливе в кожному мистецькому явищі. Майбутній фахівець повинен володіти не лише специфічно музичними та педагогічними вміннями: виконавськими, комунікативними, операційними, організаційними, пізнавальними, інтелектуальними, гностичними, творчими, але й художніми та аналітичними. Художньо-педагогічна діяльність учителя музики вимагає включення в тезаурус майбутнього учителя музики умінь педагогічного коментування виконуваних творів, умінь виносити критичні судження та писати художньо-критичні роботи (коментарі, рецензії, літературні описи творів та есе), розуміти ремарки авторського тексту, вміти інтерпретувати твори різних видів мистецтва, імпровізувати (як виконавець і педагог), використовувати різні художні засоби при підготовці сценаріїв і програм свят, концертів, виховних заходів, музичних та мистецьких ігор і вікторин, творчо моделювати фрагменти уроків і ситуацій тощо.

Навчання студентів у ВНЗ є важливим етапом професійного становлення особистості, на якому найбільш актуальною є професійна мотивація, яка спонукає і спрямовує діяльність суб'єкта по освоєнню професії. Розробці цього напрямку проблеми сутності мотивації присвячені праці О.Гребенюка, Н.Кузьміної, Н.Сергєєва, В.Семиченко та ін.

Вивчення динаміки мотивації особистості на різних етапах професійної підготовки, пов'язаних з різними рівнями оволодіння мистецькою професією, можна звести до таких положень:

- мотивація професійної діяльності має багаторівневу структуру;
- вона змінюється в процесі професійної підготовки, насамперед, убік ієрархізації, хоча змінюється сила й стійкість мотивів, їх множинність і структура мотивації: мотивація стає усе більш адекватною майбутній професійній діяльності;
- особливі зміни в мотивації професійно-діяльнісного рівня;
- найбільш стійкі широкі соціальні мотиви;
- існує зворотний зв'язок між силою утилітарних мотивів й успішністю, і прямий зв'язок між науково-пізнавальними й професійними мотивами;
- успішність діяльності залежить від сили й стійкості мотивів, їх множинності, структури й ієрархії мотивації.

Співвідношення мотивів і цілей діяльності полягає в тому, що мотив виступає як причина постановки тих чи інших цілей. Щоб поставити перед собою мету, необхідний відповідний мотив: самоствердження, самореалізації, матеріального стимулу, інтересу до змісту діяльності тощо.

Мета, як правило, детермінується кількома мотивами. Наприклад, до мети “добре вчитися” можуть спонукати різні мотиви: інтерес до знань, намагання уникнути покарання і нарікань батьків, прагнення дістати схвалення від інших, принести користь суспільству (соціальний мотив) тощо. Кожного студента спонукає до отримання позитивних оцінок певний, властивий лише йому, комплекс мотивів. Знаючи, які мотиви спричиняють прагнення студента отримувати високі оцінки, можна успішніше керувати його навчальною діяльністю. Актуалізувавши додаткові мотиви, можна в такий спосіб підсилити спонукальний вплив мети.

Чим більше мотивів детермінує мету, тим більшою є її спонукальна сила, спонукальний вплив на діяльність особистості.

Оскільки цілі тісно пов'язані з мотивами, вони також здійснюють істотний спонукальний вплив на діяльність особистості. Постановка мети стимулює докладати відповідних зусиль для її досягнення.

Чим конкретнішими є цілі, тим більшим є їхній спонукальний вплив. Загальні, неконкретизовані цілі часто мають характер декларацій і не стимулюють до діяльності. Конкретизація мети, розробка проміжних цілей (етапів) і засобів їх досягнення є важливим мотиваційним фактором.

Слід також зазначити, що мета, яка ставиться особистістю самостійно, підсилює мотивацію, створює позитивний настрій і утримується довше, людина схильна працювати над її досягненням значно наполегливіше. Мета, яка задається ззовні, викликає меншу активність, має меншу спонукальну силу.

Загальні цілі, суспільні норми, завдання, отримані від інших людей, можуть стати індивідуальними цілями особистості лише за умови, що вони є етапом або засобом задоволення її потреб.

Досить важливою є фіксація проміжних результатів. Якщо особистість бачить навіть незначне просування до мети та результати своєї діяльності, то це посилює мотивацію до діяльності, збільшує активність у роботі. Це можливо за умови, коли особистість чітко усвідомлює, що вона уміє робити, що необхідно зробити.

Як відомо, будь-яка діяльність є полімотивованою, тобто спонукається не одним мотивом, а багатьма мотивами. Полімотивованість діяльності зумовлюється тим, що дії особистості визначаються ставленням до предметного світу, людей, суспільства, себе.

Так, наприклад, А.Маслоу стверджував, що будь-яка діяльність (чи поведінка) спонукається кількома чи навіть усіма базовими потребами одночасно, а не однією. Залучення якомога більшої кількості потреб (актуалізація ширшого кола спонукальних чинників) підвищує загальний рівень мотивації діяльності [2].

Досить повна схема співвідношення різних мотивів у спонуканні складних видів діяльності була запропонована Б.Додоновим [3].

- Згідно з цією схемою діяльність спонукається такими мотивами:
- задоволення від самого процесу діяльності;
 - отриманий результат діяльності (створений продукт, засвоєні знання тощо);
 - винагорода за діяльність (подяка, грамота, підвищення в посаді та тощо);
 - уникнення санкцій (покарання), котрі загрожували б у разі ухиляння від діяльності або несумлінного виконання її.

Можна стверджувати, що кількість мотивів, які актуалізуються і спонукають до діяльності, визначає загальний рівень мотивації. Але, як про це говорить Б.Додонов, важливий кожен мотив та його спонукальна сила, хоча інколи сила впливу одного з мотивів переважає спонукальний вплив кількох інших, разом узятих. Однак, чим більше мотивів актуалізується, тим вищим є загальний рівень мотивації.

Отже, загальний рівень мотивації залежить від:

- кількості мотивів, які актуалізуються;
- спонукальної сили кожного з цих мотивів;
- актуалізації ситуативних факторів.

Спіраючись на вказану закономірність, викладач, прагнучи посилити мотивацію своїх студентів, має працювати у трьох напрямках:

- задіяти (актуалізувати) якомога більшу кількість мотивів;
- збільшити спонукальну силу кожного з цих мотивів;
- актуалізувати ситуативні мотиваційні фактори.

У зв'язку з цим необхідно проаналізувати поняття “мотив”, “мотивація”, “стимул”. Як указують Л.Божович, О.Леонт'єв, А.Маркова, С.Рубінштейн, мотивація є рушійною силою людської поведінки та діяльності. З поняттями “мотив” і “мотивація” пов'язується все те, що стосується стимуляції або спонукання людини до діяльності. Ці поняття містять у собі уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення, спонукання, стимули, наявні у людини; про зовнішні фактори, які змушують її поводитися певним чином; про управління діяльністю в процесі її здійснення тощо. Поняття “мотивація” представляється більш широким, ніж “мотив”, і позначає:

- систему факторів, що визначають поведінку (потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення, стимули, інтереси, установки);
- динамічний процес внутрішнього, психологічного управління поведінкою, що включає ініціацію, напрям, організацію, підтримку.

Поняття ж “мотив” позначає усвідомлювану людиною причину поведінки й діяльності. Однак будь-яка форма людської поведінки може бути пояснена як внутрішніми (психологічними), так і зовнішніми (умовами й обставинами) причинами. У зв'язку із цим необхідно врахувати таке поняття, як “стимул”.

Спробуємо розглянути більш детально три основні категорії навчальної діяльності (внутрішні, зовнішні й особисті стимули).

Внутрішні стимули навчання визначаються потребами людини й можуть мати як уроджений (виражає органічні потреби людини), так і набутий характер (виражає соціальні потреби, сформовані суспільством). Вважається, що серед уроджених потреб особливе значення мають такі стимули навчальної діяльності, як потреба в активності й потреба в інформації. Серед набутих потреб (тобто сформованих у процесі навчання й виховання), важливу роль у виникненні мотивів навчання відіграють гностичні потреби (потреби в знаннях) і позитивні соціальні потреби (прагнення приносити користь суспільству, прагнення до суспільно цінних досягнень та ін.).

Зовнішні стимули навчання визначаються соціальними умовами життєдіяльності людини, до яких, найчастіше, відносять вимоги, очікування й можливості. Вимоги пропонують людині певні види й форми діяльності й поведінки. Так, наприклад, у ВНЗ від студентів вимагається відвідувати заняття, брати участь у семінарах, виконувати завдання, здавати іспити й ін. Суспільство жадає від людини дотримуватися в поведінці заданих моральних норм, виконувати певну діяльність. Очікування характеризують відношення суспільства до людини, пов'язане із припущенням про те, які риси поведінки й форми діяльності воно вважає нормальним для даної людини. Наприклад, для юнака, що закінчив школу, вважається цілком нормальним учитися у ВНЗ для того, щоб підготуватися до подальшої професійної діяльності. Очікування відрізняються від вимог тим, що не є наказом, а створюють загальну атмосферу здійснення діяльності. Можливості – це об'єктивні умови навчальної діяльності, які є в оточенні людини. Так, певна організація навчального процесу створює можливість для розвитку інтересу до навчального предмета.

Особисті стимули навчання (цінності) визначаються інтересами, прагненнями, установками, переконаннями й світоглядом людини, уявленням про себе, відношенням до суспільства. Такими стимулами є: самовдосконалення, самоствердження, самовираження, задоволення окремих потреб, життєві ідеали й зразки. Зовнішні, внутрішні й особисті стимули навчання в різних співвідношеннях є в кожній людини. Виникненню певної сукупності навчальних мотивів сприяє використовуване в практиці навчання стимулювання діяльності. При цьому той, що навчається, виступає як об'єкт педагогічних впливів і суб'єкт пізнавальної діяльності. Педагог організує зовнішні стимули (вимоги, очікування, можливості) так, що вони формують необхідні інтереси, потяги й цінності в тих, що навчаються. При розробці ефективних форм педагогічного впливу на особистість, що навчається, спрямованих на розвиток мотивації навчальної діяльності, необхідно враховувати те, що будь-який “зовнішній вплив дає той або інший психологічний ефект, лише переломлюючись через психічні стани суб'єкта” [4, с. 226]. Для мотивів навчання недостатньо тільки зовнішніх стимулів. Для того, щоб студент-музикант продуктивно включився в навчально-творчу діяльність, необхідно, щоб зовнішні стимули, спрямовані на розвиток у нього мотивів навчальної діяльності, були “не тільки зрозумілі, але й внутрішньо прийняті ним, тобто, щоб вони набули значущість для нього...” [5, с. 604]. Умови адекватного переходу зовнішніх впливів у мотиви є складною психолого-педагогічною проблемою.

Формування мотивації студентів-музикантів до професійного зростання включає:

1. Механізм розвитку мотивації “знизу нагору”, який полягає в тому, що стихійно сформовані або спеціально організовані педагогом умови навчальної діяльності й взаємини між учасниками навчального процесу вибірково актуалізують окремі ситуативні спонукання, які при систематичній активізації поступово усталюються й переходять у стійкі особистісні мотиви освіти та професійного зростання.

Даний механізм формування мотивації стимулюється, в основному, зміною зовнішніх умов навчальної діяльності, тобто створенням творчого середовища, яке сприяє гуманістичній взаємодії суб’єктів педагогічного процесу, оскільки розвиток мотивації професійного зростання в процесі неперервної освіти можливий лише при взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів.

2. Механізм розвитку мотивації “зверху вниз” полягає в засвоєнні студентами пропонованих у готовій формі спонукань, які за задумом викладача повинні в нього бути і які сам студент повинен перетворити із зовнішніх у внутрішньо прийняті й реально діючі спонукання. Пояснення студенту змісту формованих спонукань, їх співвіднесення з іншими, більшою мірою полегшує йому значеннєву роботу й рятує від стихійного пошуку, що нерідко пов’язаний з безліччю помилок. Цей механізм стимулюється зміною внутрішньоособистісної атмосфери через внутрішню роботу суб’єкта по переосмисленню своєї мотивації навчально-пізнавальної діяльності [6, с. 42].

Одним з основних моментів мотиваційної концепції є визнання мотивації діяльності, відповідно до якого будь-яка діяльність (у тому числі, і навчальна) звичайно збуджується одночасно різними мотивами, що вступають між собою в ієрархічні відносини. Сукупність мотивів, пов’язаних якою-небудь діяльністю, являє собою мотивацію діяльності.

Наше дослідження ґрунтується на теоретичних положеннях психологів С.Рубінштейна, Л.Божович, О.Леонтьєва, О.Гребенюка, згідно з яким, всі мотиви навчання не можуть розвиватися по ізольованих, не пов’язаних одна з однією лініям. Таким чином, необхідно досліджувати розвиток мотивації до навчально-творчої діяльності й неперервної освіти студентів-музикантів як цілісну ієрархічно організовану систему, що змінюється в ході вивчення фахових і педагогічних дисциплін.

Отже, спираючись на все викладене вище, ми можемо зробити висновок про те, що мотивація навчально-пізнавальної та

художньо-творчої діяльності являє собою складну систему усвідомлених спонукань, що є властивостями особистості, що виникають на основі потреб, у єдності змістового й динамічного аспектів розвитку й виконує певні функції: спонукальну, спрямовуючу, регулюючу, прогнозуючу, контролюючу й сенсоутворюючу. Мотивація навчання є чинником, що детермінує ефективність навчально-пізнавальної діяльності студентів. Позитивна мотивація дозволяє студентам-музикантам активно прагнути поповнення загальних і професійних знань, оволодіння навчально-пізнавальними й професійними вміннями, вдосконалювання в собі соціально й особистісно значущих якостей, неперервного вдосконалення себе.

Розвиток професійної діяльності студента-музиканта в освітньому процесі пов'язаний з постійним відновленням його змістових й технологічних аспектів, що дозволяють поступово "переводити" навчальну діяльність студента в професійну діяльність фахівця, тобто відбувається зсув мотивації навчальної діяльності до мотивації неперервного вдосконалювання студента-музиканта як особистості і як майбутнього фахівця.

Отже, розвиток мотивації професійного зростання в процесі фахової підготовки майбутнього учителя музики – це цілісний, динамічний, неперервний і гуманістично спрямований процес зростання внутрішньої потреби в особистісному перетворенні, у готовності до перетворюючої професійної діяльності, у здатності до актуалізації творчого потенціалу й вибудовування індивідуальної професійно-особистісної стратегії впродовж всього життя. Такий процес буде протікати ефективно, якщо в студента-музиканта буде сформовано потребу до навчально-пізнавальної та художньо-творчої діяльності.

Список використаних джерел

1. Орлов В.Ф. Професійне становлення майбутніх учителів мистецьких дисциплін: теорія і технологія / В.Ф. Орлов. – К.: Наукова думка, 2003. – 263 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999.
3. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности / Б.И. Додонов // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 48-56.
4. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М.: АН СССР, 1957. – 328 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.

6. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М.: МГПИИ, 1976. – 234 с.

The article analyzes the concepts of “reason”, “motivation”, “incentive”, outlines the psychological and pedagogical features of motivation of students-musicians to professional growth, uncovers ways to improve the professionalism of future music teacher aimed at self-determination in the process of professional training, opens the basic categories of training activities.

Keywords: motivation, self-improvement, self-development, self-education, music and performance activities, psycho-pedagogical training.

Отримано: 11.12.2011 р.

УДК 159.942

Д.Ю.Кияшко

Поняття саморегуляції у дослідженні психологічних особливостей подолання страхів

Стаття присвячена аналізу поняття саморегуляції у контексті дослідження психологічних умов подолання страху. Висвітлено різні підходи до психологічного аналізу поняття саморегуляції. Розглянуто основні типи саморегуляції емоцій.

Ключові слова: страх, саморегуляція, саморегуляція поведінки, саморегуляція емоційних станів, механізми саморегуляції, типи саморегуляції емоцій, модель саморегуляції.

Статья посвящена анализу понятия саморегуляции в контексте исследования психологических условий преодоления страха. Освещены различные подходы к психологическому анализу понятия саморегуляции. Рассмотрены основные типы саморегуляции эмоций.

Ключевые слова: страх, саморегуляция, саморегуляция поведения, саморегуляция эмоциональных состояний, механизмы саморегуляции, типы саморегуляции эмоций, модель саморегуляции.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. За останні десятиліття психологічна наука зробила значні кроки у вивченні емоційної сфери особистості, зокрема емоції страху. Проте проблема контролю цієї емоції, особливо у випадку фобій, яку ще у минулому