

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Кафедра психологии

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ
РАБОТА

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОЯВЛЕНИЯХ ТРЕВОГИ И СТРАХОВ У
ПОДРОСТКОВ



Выполнил: Зырянова Ю.Н.

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент Тодышева Т.Ю.



Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3	
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОГИ И СТРАХА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....		5
§ 1.1. Проблема тревоги и страха в психологии.....	5	
§ 1.2. Психологические особенности тревоги и страха в подростковом возрасте.....	17	
Выводы по Главе 1.....	24	
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ В ПРОЯВЛЕНИЯХ ТРЕВОГИ И СТРАХА У ПОДРОСТКОВ		27
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	27	
2.2. Анализ и интерпретация эмпирических данных	30	
2.3. Программа «Психотерапевтическая работа с проявлениями тревоги и страха у подростков	33	
Выводы по Главе 2.....	37	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39	
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	42	
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45	

ВВЕДЕНИЕ

Страх как отрицательная эмоция, возникающая у субъекта в ситуациях опасности, неопределенности, новизны, сопровождал человека всегда. Менялись его объекты (как в контексте фило-, так и онтогенеза: в ходе эволюции общества в целом и в течение жизни конкретного индивида), специфические формы проявления, варианты нормы и патологии, однако сохранялась важная роль в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека, поскольку именно страх является первым из механизмов инстинкта самосохранения. Поэтому настояще с его нестабильностью, антигуманностью, общим духовным упадком, проявляющиеся в природных и социальных катаклизмах, войнах, различных девиациях требует от личности высокого уровня эмоционального интеллекта, умение владеть собой при любых обстоятельствах, контролировать свои страхи и эффективно сосуществовать с ними.

Страхи в подростковом возрасте сопровождаются изменениями в структуре «Я-концепции», которые и являются основой их возникновения. Потребность в общении со сверстниками, которых родители не могут заменить, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается; в случае недостатка общения со сверстниками подростки становятся нервными, тревожными.

Проблема взаимосвязи самооценки и эмоции страха, особенно в ее социальных проявлениях, является актуальной при изучении адекватного восприятия действительности подростком. Страх провоцирует тревожность, сопровождается неуверенностью, вследствие чего формируется неадекватная самооценка личности.

Цель – выявление половых различий в проявлениях тревоги и страхов у подростков.

Объект–тревога и страх подростков.

Предмет – половые различия в проявлениях тревоги и страхов у подростков.

Поставленная цель требует решения следующих **задач**:

1. Исследовать проблему тревоги и страхов в психологии.
2. Определить психологические особенности тревоги и страха в подростковом возрасте.
3. Методом эмпирического исследования, выявить половые различия в проявлениях тревоги и страха у подростков.
4. Разработать программу «Психотерапевтическая работа с проявлениями тревоги и страха у подростков».

Методы исследования: для решения поставленных задач, применялся комплекс научных методов и методик:

Теоретический метод исследования: анализ научных источников, синтез-соединение ранее изученного материала в единое целое сравнение, классификация, систематизация, проектирование;

Эмпирические методы: опрос, анкетирование.

Для проведения диагностических мероприятий, были использованы следующие методики: для диагностики тревожности применялась методика Ч. Д. Спилбергера «Шкала реактивной и личностной тревожности» (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным). Диагностика страхов проводилась с помощью «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) разработанный Ю. Щербатых и Е. Ивлевой.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения. Общий объем работы составляет 62 страницы, включая приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

ТРЕВОГИ И СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Проблема тревоги и страхов в психологии

Происхождение термина «страх» (от лат. – *periculum* – подвергаться опасности), обращается к позднелатинскому *«ravor diurnus»* и подразумевает страхи у маленьких детей, которые появляются в дневное время, но аналогичны ночным страхам.

Значение термина «страх» предполагает чувство внутренней напряженности и ощущение опасности, а также ожидание каких-либо угрожающих событий. При этом страх может сопровождаться различными расстройствами, которые проявляются посредством таких чувств, как неуверенность и неопределенность. С другой стороны, значение слова страх (от русск. страхъ и др. греческого *fobos*.), истолковывается как оцепенение и навязчивое состояние, которое характеризуется своеобразной интенсивностью.

Основоположниками психологии, и их последователями выделяются два основных типа страха – естественный и патологический, который в свою очередь, называют фобией или страхом, который сопровождается фобическими реакциями. Естественный страх несет в себе биологическую значимость, так как охраняет нас от многих опасностей, без чувства страха человек оказывается легко уязвим.

Страх средней степени является полезным, потому как готовит человека к столкновению с реальными опасностями и ограничениями. Семантическое поле феномена «страх» имеет широкий диапазон значений. В зависимости от особенностей культуры и менталитета, страх понимается и истолковывается по-разному.

Рассмотрим определения этого феномена на ведущих языках мира:

fear (англ.) – чувство опасения, благоговения, тревожности, ощущение–
тоски;

terror (англ.) – террор,

ужас;– peur (фр.) – отвержение, оцепенение, превращение в лед;– angst
(нем.) – сдавливание, стеснение, узость, невозможность– освобождения от
психической напряженности и подавленности;

takhva (араб.) – боязнь, движение в сердце по причине того, что– человек
ожидает, что его постигнет что–то дурное, наказание;

страхъ (др. рус.) – тревога, которая наводит ужас на человека или– животное.

Определения, существующие в разных языковых культурах, в общем
совпадают, так как отражают эмоциональное состояние человека и
особенности его проявления. Однако, в каждом из них заметны
специфические культурные особенности: арабская – строгость, немецкая –
принципиальность, английская – сдержанность и интеллигентность, русская
– масштабность.

Понимание и изучение феномена страха, в частности, как эмоции, связывает
психофизиологические процессы, не является новым в работах зарубежных и
отечественных ученых. Однако разносторонность содержания самого
понятия «страх» как эмоции затрудняет поиск четкого ответа на вопрос о
сущности страха и его роли в эмоциональных состояниях личности.

В связи с возникновением и развитием в мировой науке большого количества
разнообразных психологических течений, существует такая же множество
научных подходов к изучению феномена страха, определение его сущности и
природы, классификации страхов. Большинство авторов опирается в своих
исследованиях проблем страха на так называемую теорию
дифференциальных эмоций. Теория дифференциальных эмоций выделяет в
качестве своего центрального положения представления о существовании

определенного количества базовых эмоций, каждая из которых имеет присущие только ей мотивационные и феноменологические характеристики.

Базисные эмоции (радость, страх, гнев) приводят к определенным внутренним переживаниям и внешним проявлениям, а так же могут взаимодействовать между собой, ослабляя или усиливая друг друга [9]. Так, в классических теориях эмоций, к которым относятся исследования Дарвина, периферическая теория Джемса-Ланге, подход У. Мак-Даугала, страх рассматривается как базовая, врожденная эмоция, которая непосредственно связана с реакцией на внешнюю угрозу.

Научно-психологическое изучение страха, как и эмоциональных состояний в целом, ведет свое начало от работы Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных». Он одним из первых выделил регуляторную роль эмоций в поведении млекопитающих, отметив, что эмоциональные сигналы страха, радости, гнева и мимические и пантомимические движения, которые сопровождают, имеют адаптивное значение.

Американский философ-идеалист, психолог, автор учения о эмоции, который является одним из истоков бихевиоризма, У. Джемс также рассматривает страх как одну из трех сильнейших эмоций наряду с радостью и гневом, он отмечает: «... страх является неподдельным инстинктом, у человека он - один из самых ранних. Шумы, пожалуй, являются главными стимулами страха» [6]. Ученый подробно анализирует «классические» объекты страха у человека - шум, высота, змеи, пауки, странные люди и животные, - отличая при этом объекты, страх к которым вызван инстинктом, от тех, которые могут быть связаны как с инстинктом, так и по научению. Одним из главных источников страха ученый считает одиночество в детстве. Что касается патологических форм проявления и некоторых особенностей обычного страха, то ученый объясняет их с помощью «наследственных воспоминаний об условиях жизни наших предков».

Для классического психоанализа проблема страха - это совокупность различных вопросов, ответы на которые должны пролить свет на душевную жизнь человека, современный психоанализ исследования проблемы страха переводит в плоскость изучения тревожности личности.

Начиная с работ К. Хорни, определившую разницу между страхом и тревогой, много психоаналитиков стало уделять основное внимание исследованию психологических условий возникновения тревожности, механизмов защиты от нее, путей и возможностей решения внутренних конфликтов, выходящих из тревожности и приводят к неврозам.

Фундаментальное исследование основных форм страхов проведено известным немецким психологом и психотерапевтом Ф. Римана [26]. Ученый отмечает, что страх всегда индивидуален и отражает личностные особенности каждого индивида. По мнению ученого, личный страх человека связан с индивидуальными условиями ее жизни, склонностями и окружением. Страх имеет «свою историю развития и начинается практически с момента начала нашего развития (то есть, рождается вместе с нами)». Что касается объяснения влияния ситуации на особенности проявления страха, то ученый отмечает: «... страх всегда возникает в тех случаях, когда мы оказываемся в новой, необычной или нерешенной ситуации»

В научной литературе страх определяется как «эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или мнимой опасности» или как «аффективно-чувственная эмоция, которая возникает в ситуации угрозы-боязни за свою социальную или биологическую экзистенцию у субъекта, и направлена на объект - источник подлинно-конкретной или иррационально-мнимой угрозы» [8].

Наиболее известным исследованием проблемы страха в подростковом возрасте на западе является теория эмоций американского клинического психолога К.Е. Изарда. По мнению автора, страх ощущается как тревожное

предчувствие, опасение, беспокойство. Когда ситуация сопровождается отсутствием всякого контроля, человек склонен испытывать все больше неуверенности в собственном успехе, следствием которой является страх [10].

Следовательно, страх переживается как чувство абсолютной незащищенности и неуверенности в собственной безопасности.

Понимание страха, как результата несоответствия настоящего и будущего, во многом определяющих успехи в обучении юношей и девушек, находит свое отражение в гештальт-психологии и в частности, в концепции Ф. Перлза.

Страх является основой гештальт-терапии, так как нормальный рост и развитие, сопровождается трудностями достижения зрелого возраста. В русле этой концепции, страх определяется, как признак невроза или невротический страх, которому не свойственно латентное течение.

Как считает Ф. Перлз, состояние страха возникает тогда, когда назревает конфликт между потребностью преодоления чувства удушья и противодействующим ему самоконтролем.

Таким образом, страх – это возбуждение, в комплексе с нарушением поступления кислорода. Личность, испытывающая невротический страх, подавляет такое возбуждение, чем еще больше воздействует на раздражитель (страх и есть раздражитель).

Следует отметить, что в рамках этого подхода тождественно используют понятие ужаса, но это состояние является первичным и ведет к страховому. Отдельно представителями гештальт-подхода рассматривались фобии, которые истолковывались как манипуляции. Например, представления человека о последствиях того или иного события, способствуют возникновению эмоции страха.

А.И. Захаров трактует страх как «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия

человека» [6]. Он также отмечает, что человек, который боится именно определенных объектов и мыслей, испытывает страх, в то время, как «человек, начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), имеет высокий, нередко предельный уровень тревоги, поскольку боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благосостояния».

М. Приснякова утверждает, что «страх - это негативное эмоциональное состояние человека, который возникает при получении информации о реальной или мнимой угрозы ее биологическом или социальному существованию» [23].

Исследовательница отмечает, что в отличие от эмоций страдания, боли, вызванные реальным действием опасных для существования человека факторов, страх возникает при их предвосхищении. Автор считает, что интенсивность чувства страха может варьировать в широком диапазоне оттенков в зависимости от темпа поступления информации о той или иной угрозы. Страх, по мнению ученого, непосредственно влияет на жизнедеятельность организма человека, парализуя или наоборот мобилизуя ее энергию, также она относит страх к одному из средств воспитания, факторов регуляции поведения.

Р.М. Грановская определяет страх как «ожидания и предсказания неудачи при осуществлении действия, которая должна быть выполнена в данных условиях» [5], отмечая, что именно эта эмоция является сильной отрицательной эмоцией человека. Автор считает, что повторные неудачи, которые совпадают с необходимостью снова повторять безуспешные действия, приводят к страху перед этими действиями.

Согласно определению О. Кондаша, «страх - это психологический сигнал, свидетельствующий об опасности и несет в себе предварительную оценку ситуации» [16], то есть в первую очередь, данная эмоция выполняет для субъекта сигнальную функцию.

Дополнительно хотим отметить, что в некоторых словарях определение понятия «страх» вообще отсутствует. Наряду с термином «страх» всегда можно встретить термины «боязнь», «страх», «ужас», «тревога», все это очень близко по содержанию и по форме проявления явления психической жизни человека, но каждый из них имеет свои специфические особенности и различия.

Рассмотрим сущность указанных феноменов. Подойдя к осмыслинию проблемы страха, еще З. Фрейд разделил боязнь, испуг и страх. В его понимании боязнь означает определенное состояние ожидания опасности и подготовку к ней, даже если она еще неизвестна [30].

Близким к данному феномену есть понятие «тревога». В переживании как страха, так и тревоги есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, то есть оба понятия отражают восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности, и страх в коем случае нельзя отождествлять с тревогой. Страх вполне определенной, специфической эмоцией, заслуживает выделения в отдельную категорию. Определение страха как специфической эмоции позволяет ограничить его от феномена тревоги.

На уровне субъективного переживания, состояние тревоги правильнее всего определить, как комбинацию, или паттерн нескольких дискретных эмоций. Ключевой из них, несомненно, есть страх, но и другие эмоции, например, печаль, стыд, вина, могут быть задействованы в субъективном переживании тревоги [9].

В наиболее общем понимании тревога - это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Чаще всего она проявляется в ожидании какого-то события, которое сложно прогнозировать и которое может угрожать индивиду своими неприятными последствиями, то есть если страх - это аффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и

благополучия человека, то тревога является эмоционально обостренным чувством будущей угрозы.

Апофеозом страха и тревоги является испуг. Испуг, по с. Фрейду, - это мгновенный, аффективное состояние, возникающее в ситуации опасности, когда человек к ней не готов. От испуга индивид защищается страхом, что всегда предполагает объект, которого он боятся.

Боязливость - качество, черта характера, наблюдается только у некоторых людей возникает постепенно, под влиянием определенных внешних и внутренних условий и становится устойчивой особенностью человека. Как качество личности боязливость проявляется в том, что, возникшая сначала только в определенной конкретной ситуации, постепенно, на основе обобщенного восприятия многих явлений действительности, она уже не ограничивается эпизодическим переживанием, а превращается в устойчивую эмоциональную реакцию.

В боязливости всегда есть чувство страха, хотя направлено оно не в настоящее, а в будущее. Страх и робость переживаются как достаточно тяжелые и неприятные состояния, разница между ними заключается в последствиях их воздействия на человека. Если в адекватной ситуации угрозы, страх выполняет защитную или охранную функцию (предостерегает от опасности или запрещает делать то, что осуждается социумом), то робость чаще препятствует межличностному общению, мешает раскрытию способностей человека, почти всегда переплетаясь с замкнутостью и неуверенностью в себе.

Психическим антагонистом страха является смелость. В общем понимании смелость - это свойственная индивиду уверенность в своих силах. Это личностная черта, характеризующая, по нашему мнению, не человека, абсолютно бесстрашную, а такую, которая способна контролировать и осваивать эмоции страха. Ведь «не тот мужественный, кто ныряет в опасность, не чувствуя страха, а тот, кто может приглушить, преодолеть

сильный страх и думать о опасности, не повинуясь страху» (К.Д. Ушинский)

[29]

Именно это, по нашему убеждению, определяет смелость как личностную черту, противоположную боязливости. Однако, учитывая указанную защитную функцию страха, можем утверждать, что чрезмерная, непропорциональная ситуации опасности смелость так же негативно сказывается на развитии индивида, как и его чрезмерная склонность к реагированию страхом.

Причины возникновения и факторы, влияющие на формирование страхов:

В рамках своей теории К. Изард выделяет четыре класса причин возникновение страхов:

- Внешние события. Раздражителем в данном случае, если смотреть глобально на проблему, могут выступать стихийные бедствия, особенности политического и экономического состояния страны, а также, к внешним факторам возникновения страха, можно отнести информационное воздействие на человека с помощью СМИ.
- Влечения и потребности. В соответствии с теорией потребностей А. Маслоу, личность может испытывать страхи, обусловленные фрустрацией физиологических потребностей, потребностей в признании, безопасности, принадлежности и самовыражении.
- Эмоции. Страхи, связанные с переживаниями других эмоций, как базовых, так и дополнительных.
- Когнитивные процессы субъекта. Так как когнитивные конструкции непрерывно взаимодействуют с эмоциональными, они представляют собой один из источников беспредметного страха [10].

Страхи, относящиеся к каждому из этих классов, могут быть врождёнными или приобретёнными.

Так же значимым фактором в формировании страхов может являться тревожность, как свойство личности, которое во многом обуславливает поведение субъекта. Существует определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности.

Уровень тревожности показывает внутреннее отношение личности к определенному типу ситуаций, и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Когда этот уровень превышает оптимальный, следует говорить о повышенной тревожности.

Повышенный уровень тревожности в подростковом возрасте, не зависимо от гендерной специфики личности, может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям [20]. Обратимся к классификации психотипов К. Леонгарда. Для тревожного типа характерны сомнения в правильности своих мыслей и действий. Тревожность проявляется в мнительности, беспокойности. Они часто робкие, а также склонны долго переживать неудачи, страх повторить уже допущенные когда-то ошибки, часто ведёт к нерешительности.

Обычно тревожный человек ярче всего проявляет акцентуации своего характера в детстве — например, ребенок боится засыпать один, боится животных или других людей, в том числе своих сверстников.

К основным факторам развития тревожности подростков относят:

1.Неуверенность в себе, когда юноша или девушка не знают, как вести себя в окружении сверстников, испытывают постоянное стеснение и остро ощущают собственную неполноценность;

2.Трудности с учебой и низкая успеваемость, критика учителей;

3.Активная внеклассная деятельность. Конечно, хорошо, когда ребенок, помимо школьных занятий, посещает также разнообразные кружки

и секции. Однако слишком большие нагрузки и желание добиться успеха во всех сферах деятельности приводят к ухудшению состояния здоровья ребенка, к потере концентрации внимания и к большим эмоциональным нагрузкам.

4.Проблемы во взаимоотношениях с друзьями, родителями, представителями противоположного пола.

5.Отсутствие желаемых особенностей внешности или черт характера. Каждому подростку хочется чем-то выделяться на фоне сверстников, но не все обладают потрясающей внешностью или могут поразить какими-то талантами. Поэтому конфликт между желаемым и действительным нередко приводит к эмоциональным и психологическим проблемам.

6.Недостаток материального обеспечения в сравнении со сверстниками. Многие дети страдают от невозможности носить такую же модную и дорогую одежду, как и их знакомые, пользоваться такими же аксессуарами и техническими средствами.

7.Физическая слабость и неумение защитить свои интересы. Особенно актуальна эта проблема для мальчиков.

Прихожан А.М. выделила следующие признаки подростковой тревожности:

Поведенческие: ребенок постоянно крутит что-то в руках, теребит бумагу, одежду, волосы; сосет ручку, палец, волосы, одежду; грызет ногти, ручку; напряжен, скован, не может расслабиться; повышенная суеверность, рассеянность; теряется, когда задают неожиданный вопрос; сбивчивая, неровная речь; постоянно исправляет ответ, работу, без существенного улучшения ее качества, постоянно извиняется; напряженно следит за реакцией педагогов, улавливает малейшие изменения лица и пр.; часто плачет;

Физиологические: легко краснеет (бледнеет), лицо покрывается пятнами; в значимых ситуациях сильно потеет; дрожит, дрожат руки; сильно вздрагивает при неожиданном обращении, неожиданных звуках; учащенное

сердцебиение; затрудненность дыхания; соматические жалобы: боль в животе, позывы к мочеиспусканию, пульсация в висках, головная боль и т. п.; нарушение сна; нарушение питания;

Эмоциональные: позитивные, мобилизующие; ярко выраженная боязнь неудачи, катастрофического провала; непереносимость ожидания; желание убежать, скрыться, исчезнуть; чувство одиночества, незащищенности; чувство неполноценности, беспомощности, вины, стыда.

Не следует путать тревожность и с понятием «страх». Только если ребенок боится высоты, темноты, одиночества, то есть чего-то конкретного, мы можем говорить о страхах. Тревожность же проявляется почти всегда и не связана с какой-либо определенной ситуацией.

Следующие факторы так же являются почвой для формирования страхов у детей в подростковом возрасте.

-Наличие страхов у родителей, главным образом у матери;

-Тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;

-Излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;

-Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

-Отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

-Конфликтные отношения между родителями в семье;

-Психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

-Психическое «заражение» страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми [16].

Классификация страхов.

В своей работе по психопатологии неврозов А. Кемпински описывает четыре вида страха: биологический, общественный, моральный и дезинтеграционный [11]. Биологический страх связан с угрозой собственной жизни или жизни вида. Общественный страх возникает в случае нарушения контактов в социальной сфере. Моральный страх возникает, когда индивид не принимает в качестве ориентиров для собственного поведения нормы, предлагаемые окружающими. Дезинтеграционный страх появляется при каждом изменении структуры информационного метаболизма.

А.И. Захаров противопоставляет ситуационные и личностно обусловленные страхи. По его мнению, ситуационный страх возникает в опасной или шокирующей обстановке, а личностно обусловленный страх предопределён характером человека, например, его тревожностью. Ситуативные страхи являются реальными и острыми, а личностные - воображаемыми и хроническими [8].

Т.В. Абакумова предлагает несколько критериев для классификации страхов:

- а) объективные источники возникновения страха (биологические, техногенные, планетарные и космические страхи); б) отсутствие представлений о полноте и целостности окружающей действительности (социальные и детские страхи); в) онтологические (религиозный, экзистенциальный, страх смерти); г) гносеологические (страхи от избытка информации) [1].

1.2. Психологические особенности страхов в подростковом возрасте

Подростковый возраст — ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности.

Для эмоциональной сферы подростков характерны:

- 1) очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;
- 2) большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;
- 3) повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности (В. Н. Кисловская, 1972 установила, что самая высокая тревожность наблюдается в подростковом возрасте); повышение тревожности в старшем подростковом возрасте связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, вызывающим различные эмоции, в том числе в связи со страхом показаться смешным;
- 4) противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно;
- 5) возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;

6) сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя; часто появляется страх быть отверженным группой;

7) предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба;

8) проявление гражданского чувства патриотизма.

Согласно утверждению А.П. Сергеенковой, «подростковый возраст — это период жизни ребенка между 10-15 годами» [25]. Подростковый возраст один из самых важных этапов в развитии психики человека и подготовки ее к жизни. Этот этап характеризуется следующими специфическими новообразованиями: чувство взрослости, потребность в самоутверждении. Развитие взрослости является процессом становления готовности ребенка к жизни в обществе. Он предполагает усвоение общественных требований к личности, деятельности, отношений и поведения взрослых.

Следует помнить, что для этого периода развития характерны следующие стремления:

- умение наладить межличностные взаимоотношения со сверстниками;
- соответствовать интересам значимой группы;
- ощущать собственную индивидуальность (свободно выражать свои мысли и чувства);
- ощущать доверие к себе окружающего мира.

Одним из главных моментов является то, что в подростковый период происходит выход человека на качественно новую социальную позицию, в которой формируется и активно развивается сознание и самосознание

личности. Постепенно происходит переход от прямого копирования оценок взрослых, возрастает опора на внутренние критерии. Таким образом, формирование самооценки характерная черта личности подростка [10].

По нашему мнению, страх в его социальных проявлениях является весьма важным аспектом в формировании самооценки подростков. Низкая самооценка тесно связана с высокой тревожностью, страхами. Рост страхов обусловлено сферой межличностных отношений. Разница между самооценкой и полученной оценкой от других является основным источником страхов у подростков.

Что касается тревожности, по мнению ряда психологов, ее возникновение, которое позднее перерастает в острое эмоциональное переживание – страх, обусловлено стрессом. Г. Селье понимал стресс, как неспецифический ответ организма на любое неблагоприятное воздействие [26].

Позднее, понятие стресса было расширено, и стало использоваться для характеристики особенностей состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

В настоящее время, под психологическим стрессом понимается несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровожданное такими эмоциями как страх, гнев, и т.д.

В ранней и поздней юности, стресс может быть связан как с внешними, так и с внутренними факторами жизни человека. Например, экзаменационный стресс, а также стресс, вызванный неудовлетворительной оценкой собственной успешности, спортивный стресс и другое. Изначально, у личности возникает чувство тревоги, и если раздражитель обладает постоянностью, то вызывает эмоцию страха.

Следует отметить, что доля клинически выраженных тревожных расстройств и страхов в населении юношеского возраста развитых стран, в том числе и

России, составляет около половины всей психической патологии в этой возрастной группе.

Результаты последних отечественных скрининговых исследований показывают, что общая распространенность психических нарушений среди юношей и девушек, не достигших 18 лет, почти в два раза выше, чем в странах Западной Европы и США.

Исследование, проведенное А.М. Прихожан, позволяет утверждать, что есть специфические способы переживания страха и тревоги, а именно: осознание, вербализация и преодоление [23].

В отечественной и зарубежной психологии выделяют следующие способы проявления страха и тревоги:

- открытая тревожность. Сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности, в виде состояния тревоги.
- регулируемая и компенсируемая тревожность. Может использоваться в качестве стимула, для выполнения соответствующей деятельности.
- культивируемый страх. Связан с поиском выгоды от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).
- скрытый страх или тревожность. Проявляется, как правило, в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его.
- неадекватное спокойствие. Связано с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку (низкая самооценка в сознании личности в этот момент не допускается);

– уход или избегание. Предпочтение не видеть собственных трудностей, посредством ухода в себя и отстранения от общественной жизни, часто проявляется в замкнутости.

Итак, специфическая особенность тревожности, как личностного свойства, связана с побудительной силой. Возникновение тревоги определено фрустрацией актуальных потребностей личности, которые приобретают гипертрофированный характер.

Наряду с другими факторами, такими как стресс, низкий уровень самооценки, эмоциональный интеллект и отсутствие способности самоуправления, тревога перерастает в страх, который мешает личности жить полноценной жизнью.

Существует не так много методик для исследования личности подростков, выявления у них страхов и степени тревожности. Такое их малое количество можно объяснить большим количеством интерпретаций в дискуссиях по поводу психологического феномена страха.

Однако некоторые из них, мы всё же рассмотрим. Опросник «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой. Он содержит тридцать шесть факторов, вызывающих переживание страха. Все эти факторы сгруппированы в пять групп: а) фобии, б) учебные страхи, в) социальные страхи, г) криминальные страхи, д) мистические страхи.

Испытуемый должен оценить, насколько данный фактор провоцирует у него чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

0- такого страха у меня никогда не было;

1- такой страх у меня был однажды;

2- такой страх у меня был несколько раз;

3- периодически такой страх у меня возникает;

4- этот страх меня преследует постоянно.

Схожей по своей структуре, но не менее эффективной, является методика «Страхи» В.Г. Панок, Л.В. Батищева. Она направлена на диагностику самооценки и уверенности в себе, изучает уровень, характер тревожности и страхов, связанных со школой у детей подросткового возраста, проводится с помощью адаптированного теста школьной тревожности Б. Филлипса. Методика состоит из 32 вопросов. При высоких показателях одного из факторов такое проявление страха приравнивается к фобии, а фобии, в свою очередь, является следствием переживания сильного стресса человеком. Основной спецификой при разработке этой методики было представление авторами классификации базовых страхов человека, которые были разделены на восемь категорий:

- 1) страхи, связанные с угрозой для жизни и здоровья: страх смерти, страх за здоровье, страх последствий аварии или катастрофы;
- 2) социальные страхи: страх одиночества, беспокойства за будущее, страх войны;
- 3) экономические страхи: страх голода, другие экономические страхи (дефицит чего-то, нехватка денег, повышение цен);
- 4) страхи унижения: моральное унижение, страхи, связанные со школой, другие страхи унижения;
- 5) страх перед животными;
- 6) тревоги детей: страх темноты, страх остаться в замкнутом пространстве;
- 7) мистические (религиозные, фантастические) страхи;
- 8) страх перед явлениями природы: страх перед стихийными бедствиями, страх перед громом, молнией, градом и тому подобное.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.

Анализ литературных источников по проблеме показал, что страх, согласно определению, взятыму из краткого психологического словаря, это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, то есть в первую очередь, данная эмоция выполняет для субъекта сигнальную функцию. Стоит отметить, что не все страхи, которые испытывает человек, могут стать причиной его деструктивного поведения. В частности, это касается, например, страхов перед животными. Но не стоит забывать, что любой страх это стресс для организма, который при определенных раздражителях может повторяться и, как следствие, перерастать в фобию.

В подростковом возрасте увеличивается количество школьных страхов перед экзаменами, мистические страхи, межличностные страхи и страх собственной смерти.

Согласно утверждению А.П. Сергеенковой, «подростковый возраст — это период жизни ребенка между 10-15 годами». Подростковый возраст один из самых важных этапов в развитии психики человека и подготовки ее к жизни. Этот этап характеризуется следующими специфическими новообразованиями: чувство взрослости, потребность в самоутверждении. Развитие взрослости является процессом становления готовности ребенка к жизни в обществе. Он предполагает усвоение общественных требований к личности, деятельности, отношений и поведения взрослых.

В психолого-педагогической литературе относительно подробно охарактеризованы виды подростковых страхов (природные, социальные, ситуативные, личностные; реальные и воображаемые, острые и хронические, обычные, естественные, патологические) возрастные, невротические.

Основными причинами возникновения страхов у детей подросткового возраста являются: тяжелые переживания, отрицательные впечатления и неправильное поведение взрослых, неблагополучные условия жизни.

Таким образом, подростковые страхи представляют собой иерархическую структуру различных по природе и интенсивности страхов, которые определяются особенностями личности ребёнка, индивидуальным опытом, принятыми в данном социуме установками, а также общими для всех людей возрастными и половыми закономерностями.

Говоря о тревожности подростков, к основным факторам ее развития относят:

1.Неуверенность в себе, когда юноша или девушка не знают, как вести себя в окружении сверстников, испытывают постоянное стеснение и остро ощущают собственную неполноценность;

2.Трудности с учебой и низкая успеваемость, критика учителей;

3.Активная внеклассная деятельность. Конечно, хорошо, когда ребенок, помимо школьных занятий, посещает также разнообразные кружки и секции. Однако слишком большие нагрузки и желание добиться успеха во всех сферах деятельности приводят к ухудшению состояния здоровья ребенка, к потере концентрации внимания и к большим эмоциональным нагрузкам.

4.Проблемы во взаимоотношениях с друзьями, родителями, представителями противоположного пола.

5.Отсутствие желаемых особенностей внешности или черт характера. Каждому подростку хочется чем-то выделяться на фоне сверстников, но не все обладают потрясающей внешностью или могут поразить какими-то талантами. Поэтому конфликт между желаемым и действительным нередко приводит к эмоциональным и психологическим проблемам.

6.Недостаток материального обеспечения в сравнении со сверстниками. Многие дети страдают от невозможности носить такую же модную и

дорогую одежду, как и их знакомые, пользоваться такими же аксессуарами и техническими средствами.

7. Физическая слабость и неумение защитить свои интересы. Особенно актуальна эта проблема для мальчиков.

Прихожан А.М. выделила следующие признаки подростковой тревожности:

Поведенческие: ребенок постоянно крутит что-то в руках, теребит бумагу, одежду, волосы; сосет ручку, палец, волосы, одежду; грызет ногти, ручку; напряжен, скован, не может расслабиться; повышенная суеверность, рассеянность; теряется, когда задают неожиданный вопрос; сбивчивая, неровная речь; постоянно исправляет ответ, работу, без существенного улучшения ее качества, постоянно извиняется; напряженно следит за реакцией педагогов, улавливает малейшие изменения лица и пр.; часто плачет;

Физиологические: легко краснеет (бледнеет), лицо покрывается пятнами; в значимых ситуациях сильно потеет; дрожит, дрожат руки; сильно вздрагивает при неожиданном обращении, неожиданных звуках; учащенное сердцебиение; затрудненность дыхания; соматические жалобы: боль в животе, позывы к мочеиспусканию, пульсация в висках, головная боль и т. п.; нарушение сна; нарушение питания;

Эмоциональные: позитивные, мобилизующие; ярко выраженная боязнь неудачи, катастрофического провала; непереносимость ожидания; желание убежать, скрыться, исчезнуть; чувство одиночества, незащищенности; чувство неполноценности, беспомощности, вины, стыда.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ В ПРОЯВЛЕНИЯХ ТРЕВОГИ И СТРАХОВ У ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Программа исследования, включает в себя выполнения ряда задач:

1. Провести диагностические мероприятия для выявления половых различий в проявлениях тревоги и страха у подростков.
2. На основе полученных данных, сформулировать вывод.
3. Разработать психотерапевтическую программу для работы с проявлениями тревоги и страха у подростков.

В исследовании приняли участие 2 человек, 1 девочка (именуемая далее «Н») и 1 мальчик (именуемый далее «К») 14 лет.

Для диагностики проявлений тревоги и страха у подростков использовались следующие методики:

- «Шкала реактивной и личностной тревожности», созданная Ч.Д. Спилбергером в 1988 г. (Приложение А). Методика была создана на основании анализа 177 признаков тревоги, которые проявляются как в стрессовых ситуациях, так и в нейтральных. Опросник состоит из двух бланков-шкал (СТ, ЛТ), которые содержат в себе по 20 суждений, на каждое суждение приходится по 4 цифры, которые обозначают степень согласия респондента с высказыванием (см. приложение №1). Обследуемому предлагается прочитать суждения и отметить цифру напротив, соответствующую состоянию человека, в котором он пребывает на момент обследования. Данный опросник, является единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Подведение результатов

- До 30 баллов — низкая степень тревожности
- От 31 до 45 баллов — средняя степень тревожности
- От 46 баллов и более — высокая степень тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

- «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) разработанный Ю. Щербатых и Е. Ивлевой (Приложение Б). Данная методика была представлена в 1998 г., в рамках работы авторов «Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. В состав опросника входит 24 вопроса, направленных на выявление личностных страхов, а также десятибалльная шкала интенсивности переживаемых эмоций, по отношению к описанному в вопросе страхову (см. приложение №2). Респонденту предлагается ответить на представленные вопросы, отметив цифру, с соответствующим обозначением интенсивности эмоций, вызванных тем или иным страхом.

При оценке результатов, разработчиками предлагается использовать следующие нормативные показатели:

Мужской вариант:

24 - 72 пониженный показатель;

73 - 83 средний показатель;

84 - 240 повышенный показатель;

Женский вариант:

24 - 100 пониженный показатель;

101 - 107 средний показатель;

108 - 240 повышенный показатель;

Также, авторы методики указывают на то, что при обработке результатов стоит обратить внимание на следующие показатели интенсивности страхов № вопросов: 1-3, 10, 15-18, 20-24. Ответы клиентов выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-балльной шкале, крестиком отметив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

2.1.2. Анализ и интерпретация эмпирических данных

1. С помощью методики Ч.Д. Спилбергера, мы выявили, что у обследуемой «Н» уровень ситуативной тревожности является высоким, при среднем значении уровня личностной тревожности. Здесь, высокое *ситуативное* или иначе, *реактивное, состояние тревоги* характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Это вызывает нарушение внимания, а также тонкой координации. В свою очередь, у обследуемого «К», мы наблюдаем картину с противоположными результатами, у него высоким значением обладает шкала личностной тревожности (Рис.1). *Высокая личностная тревожность* может характеризоваться устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, а также может коррелировать с эмоциональными и невротическими срывами. Средний уровень тревожности актуальный для обоих обследуемых, говорит о том, что сложившаяся ситуация у клиента достаточно стабильна и благополучна, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное для сложившихся обстоятельств.

Половые различия в проявлениях тревоги у подростков по результатам диагностики

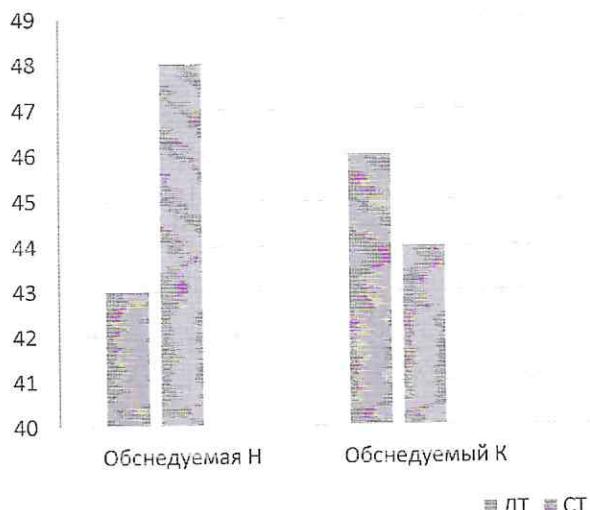
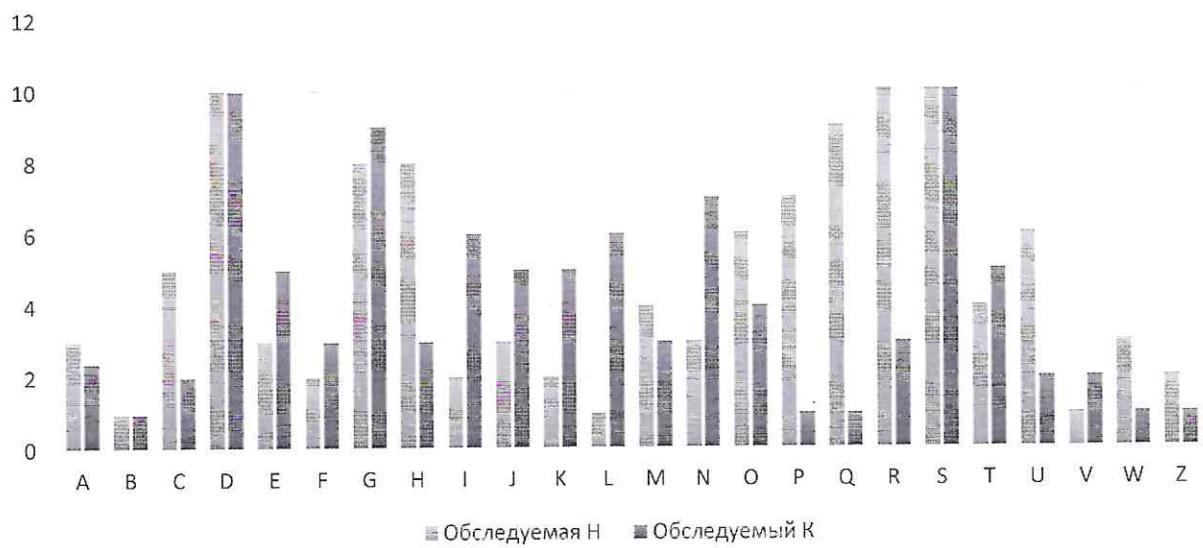


Рис. 1. Результаты диагностики «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера

2. Методика «Иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлева, показала у обоих обследуемых наличие высоких интегративных показателей. Значения результатов обследуемого «К» превышают среднестатистический показатель на 14,4 балла, при допустимом диапазоне $+/- 4.7$ баллов. Интегративный показатель обследуемой «Н», так же превышает средние значения на 6,5 баллов, но в заметно меньшей степени (при диапазоне $+/- 2.5$). Но необходимо обратить внимание на то, что по итогам обследований у «Н» выявлена фобическая симптоматика. У обследуемого «К», подобная симптоматика отсутствует.

Половые различия страхов у подростков по результатам диагностики (ИСАС)



В итоге по результатам проведенной диагностики, мы видим, что оба обследуемых обладают повышенным уровнем интегральных показателей. Сравнивая ответы Н и К, нужно обратить внимание на совпадающие десятибалльные оценки двух вопросов, оба клиента дали высокое значение двум страхам: страх болезни близких и страх перед негативным

последствиями болезней близких людей. Рассматривая ответы обследуемых порознь, мы видим, что для себя Н выделяет страх высоты и глубины, которые имеют фобическую симптоматику. В свою очередь у К повышенным значением обладает страх изменений в личной жизни.

2.3. Программа «Психотерапевтическая работа с проявлениями тревоги и страхов у подростков»

психотерапевтические методики (подходы), при помощи которых будет реализована программа:

1. Релаксация (расслабление), несовместима со страхом и тревогой, поскольку последние связаны с напряжением, а релаксация является состоянием, противоположным напряжению. Именно поэтому столкновение с вызывающими тревогу стимулами в состоянии расслабления лишает эти стимулы способности вызывать страх.
2. Проективная методика МАК (метафорические ассоциативные карты). метафорические ассоциативные карты предназначены для работы с подсознанием – для нахождения внутренних блоков, препятствий, страхов и для решения конфликтов, которые они создают, а также с оттесненными воспоминаниями, которые могут являться корнем проблемы страха. Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. Ассоциативно-метафорические карты выполняют роль безопасной двери во внутреннее пространство человека. Они позволяют экстернализировать (вынести вовне) внутреннюю проблему (в частности - страх) и помочь человеку посмотреть на нее, с другой стороны. Как результат – нахождение ресурса, выявление вторичной выгоды, снятие напряжения и т.п.
3. (Метод для работы с клиентом К)
 - A) Психотерапия систематической десенсибилизацией – форма поведенческой психотерапии, служащая целям снижения эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям. Разработана Дж. Вольпе на базе экспериментов И.П. Павлова по классическому обуславливанию. Слово

"десенсибилизация" происходит от латинского *sensibilis* (чувственно воспринимаемый). Приставка "де" обозначает отделение, удаление, отмену, уменьшение, понижение. Суть метода. Страх, тревога, фобия неразрывно связаны с напряжением. Нет напряжения - не может быть и страха. Иными словами, если человек сможет расслабиться в фобической ситуации, фобия исчезнет. Основывается на предположении, что при фобии происходит генерализация аффекта, и эмоциональное переживание страха связывается с первоначально нейтральными признаками тех ситуаций, в которых произошло зарождение страха. В силу этого формулируется психотерапевтическая цель - добиться гашения условного рефлекса, в качестве которого выступает переживание страха на объективно нейтральные стимулы, связав эти стимулы с приятным подкреплением. Процедура психотерапии систематической десенсибилизацией состоит из нескольких этапов.

На первом этапе

пациент обучается методике глубокого расслабления. На втором этапе терапевтом и пациентом составляется так называемый "Лист иерархии страхов", в начале которого указывается ситуация (или предмет), вызывающая наименьший страх, в конце - наибольший, с промежуточными 8-15 ситуациями. На третьем этапе начинается собственно тренинг десенсибилизации. При этом пациенту, который находится в состоянии полного расслабления, предлагается мысленно воспроизвести такую ситуацию, которая вызывает у него минимальный страх, и постараться "вжиться" в нее. Таким образом прорабатываются все позиции "Листа иерархии страхов". Метод имеет наибольший эффект тогда, когда можно достаточно точно определить ту ситуацию (или предмет), в которой произошла фиксация страха (или стыда).

Б) (Метод для работы с клиентом Н) Метод "парадоксальной интенции" (Виктор Франкл). Интенция - намерение, стремление. Тот

самый симптом, от которого пациент страдает и хочет избавиться, вменяется ему в обязанность, становится его заданием, его "надо". Если человека мучает страх, парализующее волнение - психотерапевт предлагает пациенту вызывать эти страхи намеренно и как можно сильнее. Надо идти навстречу предмету своего страха, надо стараться усилить свой страх произвольно, стараться бояться. Необходимо как можно выразительнее изображать, вводить в гротеск. И страх уменьшается, а затем уходит.

Цель программы: Психотерапевтическая работа с проявлениями тревоги и страхов у подростков.

Для достижения поставленной цели, необходимо обеспечить реализацию ряда **задач**:

- Снизить воздействия тревожности;
- Обучить клиентов методам релаксации (поддерживать расслабленное состояние при наличии тревожных стимулов);
- Проработать внутренние конфликты, для снижения влияний страха;

Состав программы: цикл индивидуальных встреч с клиентами состоит из 9 занятий, которые разделены на 3 рабочих блока. Периодичность встреч, 1 раз в неделю, длительность каждого занятия составляет от 30 до 60 минут. При необходимости количество встреч может быть увеличено.

Структура психотерапевтической программы:

Разработанная нами программа включает в себя три блока, которые являются выбранные нами психотерапевтические методы работы. Программа построена из расчета комплексности подхода, для более качественной проработки проблем клиентов. Блок 1 – Релаксация, в этом блоке все мероприятия направлены на работу с телом, мы даем возможность клиенту овладеть необходимыми навыками для возможности совладания им со страхами и тревогой. Блок 2 – МАК. Здесь упражнения направлены на работу

с подсознанием и сознанием. В этом блоке мы определяем внутренние ресурсы, для опоры клиента, а также прорабатываем образ страха. Блок 3- основная блок работы (Психотерапия систематической десенсибилизацией/метод парадоксальной интенции). В этом блоке происходит непосредственная работа с проявлениями страха, по средствам ранее приобретённых клиентом навыков и полученных данных. Таким образом, разносторонний подход к решению проблем тревоги и страхов, поможет достичь максимально эффективных результатов.

Структура встреч с клиентом К: (см. Приложение В)

Занятия	Мероприятия
Блок 1. 1 занятие	«Прогрессивная мышечная релаксация»
2 занятие	«Абдоминальное дыхание»
3 занятие	Упражнение «Умиротворяющая визуализация»
Блок 2. 4 занятие	Упражнение «Якорение»
5 занятие	Упражнение «Выйти из плена»
6 занятие	Работа с ресурсами. Завершение работы.
Блок3. 7 занятие	Упражнение «Лист иерархии страха»
8 занятие	Проработка листа иерархии страха
9 занятие	Проработка листа иерархии страха

Структура встреч с клиентом Н:

Занятия	Мероприятия
Блок 1. 1 занятие	«Прогрессивная мышечная релаксация»
2 занятие	«Абдоминальное дыхание»
3 занятие	Упражнение «Умиротворяющая визуализация»
Блок 2. 4 занятие	Упражнение «Якорение»
5 занятие	Упражнение «Выйти из плена»
6 занятие	Работа с ресурсами. Завершение работы.
Блок 3. 7 занятие	Метод парадоксальной интенции

8 занятие	Парадоксальная интенция
9 занятие	Парадоксальная интенция

Вывод по Главе 2

В результате проведенного диагностического исследования можем сделать следующие выводы:

1. С помощью методики Ч.Д. Спилбергера, мы выявили, что:

- у обследуемой «Н» уровень ситуативной тревожности является высоким, при среднем значении уровня личностной тревожности. Здесь, высокое *ситуативное* или иначе, *реактивное, состояние тревоги* характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Это вызывает нарушение внимания, а также тонкой координации.

- у обследуемого «К», высоким значением обладает шкала личностной тревожности. *Высокая личностная тревожность* может характеризоваться устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, а также может коррелировать с эмоциональными и невротическими срывами.

2. Методика «Иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлева, показала у обоих обследуемых наличие высоких интегративных показателей.

- Значения результатов обследуемого «К» превышают среднестатистический показатель на 14,4 балла;

- Интегративный показатель обследуемой «Н», так же превышает средние значения на 6,5 баллов;

- обратить внимание на то, что по итогам обследований у «Н» выявлена фобическая симптоматика. У обследуемого «К», подобная симптоматика отсутствует.

- обратим внимание на совпадающие десятибалльные оценки двух вопросов, оба клиента дали высокое значение двум страхам: страх болезни близких и страх перед негативным последствиями болезней близких людей.

Среди различных результатов диагностики нужно подчеркнуть, что для себя Н выделяет страх высоты и глубины, которые имеют фобическую

симптоматику. В свою очередь у К повышенным значением обладает страх изменений в личной жизни.

По результат проведенных обследований, была разработана психотерапевтическая программа, для работы с проявлениями тревоги и страхов у подростков.

Работа будет проводится с помощью следующих методик:

- Метод релаксации. столкновение с вызывающими тревогу стимулами в состоянии расслабления лишает эти стимулы способности вызывать страх.
- Проективная методика МАК предназначена для работы с подсознанием – для нахождения внутренних блоков, препятствий, страхов и для решения конфликтов, которые они создают, а также с оттесненными воспоминаниями, которые могут являться корнем проблемы страха.
- Психотерапия систематической десенсибилизацией – форма поведенческой психотерапии, служащая целям снижения эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям. (Метод для работы с клиентом К)
- Метод "парадоксальной интенции" (Виктор Франкл). Интенция - намерение, стремление. (Метод для работы с клиентом Н).

Состав программы: цикл индивидуальных встреч с клиентами состоит из 9 занятий, которые разделены на 3 рабочих блока. Периодичность встреч, 1 раз в неделю, длительность каждого занятия составляет от 30 до 60 минут. При необходимости количество встреч может быть увеличено.

Структура психотерапевтической программы:

Разработанная нами программа включает в себя три блока, которые являются выбранные нами психотерапевтические методы работы. Программа

построена из расчета комплексности подхода, для более качественной проработки проблем клиентов. Блок 1 – Релаксация, в этом блоке все мероприятия направлены на работу с телом, мы даем возможность клиенту овладеть необходимыми навыками для возможности совладания им со страхами и тревогой. Блок 2 – МАК. Здесь упражнения направлены на работу с подсознанием и сознанием. В этом блоке мы определяем внутренние ресурсы, для опоры клиента, а также прорабатываем образ страха. Блок 3 – основная блок работы (Психотерапия систематической десенсибилизацией/метод парадоксальной интенции). В этом блоке происходит непосредственная работа с проявлениями страха, по средствам ранее приобретённых клиентом навыков и полученных данных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенной нами работы, а именно, теоретического исследования проблем тревоги и страха в психологии, а также разработка психотерапевтической программы по работе с проявлениями тревоги и страха подростков, позволила нам сделать следующие выводы.

Целью данной дипломной работы, является установление половых различий в проявлении тревоги и страхов у подростков, а также создание психотерапевтической программы для работы с этими проявлениями.

Для качественной проработки описанной проблематики, нами был определен ряд задач, для решения который потребовалось:

1. Исследовать проблему тревоги и страхов в психологии.

Анализ литературных источников по проблеме показал, что страх, согласно определению, взятыму из краткого психологического словаря, это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, то есть в первую очередь, данная эмоция выполняет для субъекта сигнальную функцию. Стоит отметить, что не все страхи, которые испытывает человек, могут стать причиной его деструктивного поведения. В частности, это касается, например, страхов перед животными. Но не стоит забывать, что любой страх это стресс для организма, который при определенных раздражителях может повторяться и, как следствие, перерастать в фобию.

2. Выявить психологические особенности тревоги страхов в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте увеличивается количество школьных страхов перед экзаменами, мистические страхи, межличностные страхи и страх собственной смерти.

Согласно утверждению А.П. Сергеенковой, «подростковый возраст — это период жизни ребенка между 10-15 годами». Подростковый возраст один из самых важных этапов в развитии психики человека и подготовки ее к жизни. Этот этап характеризуется следующими специфическими новообразованиями: чувство взрослости, потребность в самоутверждении. Развитие взрослости является процессом становления готовности ребенка к жизни в обществе. Он предполагает усвоение общественных требований к личности, деятельности, отношений и поведения взрослых.

В психолого-педагогической литературе относительно подробно охарактеризованы виды подростковых страхов (природные, социальные, ситуативные, личностные; реальные и воображаемые, острые и хронические, обычные, естественные, патологические) возрастные, невротические.

3. Определить методы работы в рамках психотерапевтической программы по преодолению проявлений тревоги и страха подростков.

Благодаря анализу научной литературы и методических материалов, были подобраны такие техники работы как: релаксация, проективная методика МАК гимнастика, Метод "парадоксальной интенции", а также Психотерапия систематической десенсибилизацией.

4. Описать разработанный план психотерапевтической программы.

С помощью определенных ранее техник, была разработана программа для работы с проявлениями тревоги и страха подростков.

Для достижения цели необходимо обеспечить решение следующих задач:

- Снизить воздействия тревожности;
- Обучить клиентов методам релаксации (поддерживать расслабленное состояние при наличии тревожных стимулов);
- Проработать внутренние конфликты, для снижения влияний страха;

Таким образом, данная работа подчеркивает актуальность рассматриваемой темы, а также может иметь ценность, как методический материал, для практических и клинических психологов, в работе с проявлениями подростковой тревогой и страхов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества. Социальная психология: диалог. СПб. 2002. С. 133-140.
2. Андрусенко В. А. Социальный страх (опыт философского анализа). Свердловск: Урал, 2012. 168 с.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: «МОДЭК»; Воронеж, 2009. 352 с.
4. Буйвич О.В. Подростковые страхи // Психотерапия и психологическое консультирование: сетевой журн. 2011-2012. URL: <http://www.souldoc.ru/psihoterapiya/podrostkovaya/podrostkovyie-strahi.html> (дата обращения: 24.05.2018).
5. Грановская Г. М. Элементы практической психологии. СПб.: Речь, 2003. 655 с.
6. Джемс У., В. Джемс. Психология / [под ред. Л.А. Петровской]. М. 2011. 368 с.
7. Захаров А. И. Дневные иочные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». СПб.: «Издательство Союз», 2000. 448 с.
8. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М. 2006. 112 с.
9. Зубенко Н.Ю. Диагностика сформированности ценностных ориентаций личности подростков. Педагогические науки. 2009. №5. С. 15-16.
10. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб. 2000. 464 с.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб. 2002. С. 98-100.
12. Карварский Б.Д. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. СПб. 2003.- 864 с.
13. Ковалевская А.А. Методы исследования страхов детей младшего школьного возраста. Проблемы современной психологии. 2012. №15. С. 23-26.
14. Краткий психологический словарь / ред.-составитель Л. А. Карпенко. 2-е изд., Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1998. 236 с.

- 15.Кривонос Г.А. Что есть страх? // Психология и психиатрия. 2016. URL: <http://www.sevpsiport.com/psistatii/381-chto-takoe-strah-tri-osnovnie-vida-straha> (дата обращения: 14.08.2018).
16. Кондаш О. Волнения: страх перед испытанием. Советская школа. М. 17.С. 1981. - 170.
18. Кузнецова Е.Н. Причины возникновения страхов // Е.Н. Кузнецова. 2018. URL: http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=4067 (дата обращения: 03.06.2018).
19. Кэррол Э. Изард. Психология эмоций / перев. с англ. СПб, 1999. 464 с.
20. Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев. 1989.
21. Овчарова Р. В. Практическая психология. – М.: Сфера, 1996. 337 с.
- 22.Подростковые страхи [Электронные ресурсы] URL: <http://www.tvoiformat.org/article/podrostkovyestrakhi/>
- 23.Приснякова Л. М. Нестационарная психология. М. 2001. 256 с.
- 24.Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование. 2012. №2.
- 25.Психология подростка: [учебник] / под редакцией чл.-корр. РАО А.А. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. С. 112-115.
- 26.Риман Ф. Основные формы страха. /перев. с нем. Э. Л. Гушанский. М. С. 2008. - 336.
- 27.Сокальский Э.А. Юность – время пробы творческих сил и стартов в будущее. Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и Психология №2. С. 97-108. 2013.
- 28.Тисленко О. С. Страхи подростков // Психология. 2016. №7. С.31- 48.
- 29.Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. Том 1. теоретические проблемы педагогики. [под. ред. А. И. Пискунова (отв. Ред.), Г.С. Костюка, Д.О. Лордкипанидзе, М.Ф. Шабаевой]. М. 1974. 584 с.

- 30.Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции по вступлению в психоанализ с новыми выводами. Киев: Библиогр основы, 1998. 709 с., С. 656-664.
- 31.Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. Серия «Психология общения». М.: Изд-во Эксмо, 2005. 512 с.
32. Эльконин Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка: Хрестоматия/ Сост. Ю.И. Фролов. М.: РПА, 1997. С.313-320.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

«Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

Бланк ответов (СТ)

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожа- луй так	Верно	Совершен- но верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Ячуствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
18	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк ответов (ЛТ)

Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя обычно. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожа- луй так	Верно	Совер- шенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4

28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ №	Ответы				ЛТ №	Ответы			
	1	2	3	4		1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (сituативной или интерпретации) показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности.

Обработка результатов:

- Ситуационная тревожность (СТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 баллов
- Личностная тревожность (ЛТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 баллов

Подведение результатов

- До 30 баллов — у Вас низкая степень тревожности
- От 31 до 45 баллов — у Вас средняя степень тревожности
- От 46 баллов и более — у Вас высокая степень тревожности

«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности»
(ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-балльной шкале, крестиком отметив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Боитесь ли Вы темноты?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Боитесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на «ковер» к начальству?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем?	
8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
11. Насколько Вас страшит перспектива бедности?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12. Пугает ли Вас неопределенность будущего?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. Тревожит ли Вас возможность войны?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15. Часто ли посещает Вас страх смерти?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17.Боитесь ли Вы высоты?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

18. Боитесь ли Вы глубины?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
19. Боитесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные с половой функцией?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
22. Насколько Вам знаком страх самоубийства?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

После выполнения теста сложите все 24 цифры, полученные по каждому страховому, и Вы получите интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха – 77.9 ± 4.7 баллов, у женщин – 104.0 ± 2.5 баллов.

Структура психотерапевтической работы с проявлениями тревоги и страха у подростков.

Занятие 1. «Прогрессивная мышечная релаксация»

Цель: Обучение клиента, одним из основных методов релаксации, с элементами аутогенной тренировки, для снижения физических воздействий в ситуациях, стимулирующих переживания тревоги и страха, проявляющихся в мышечном напряжении.

Описание метода: Прогрессивная мышечная релаксация – это известная релаксационная техника. Ее разработал американский врач Эдмунд Джейкобсон примерно в 1939 году. Техника основана на том, что если напряжение мышц сопровождает беспокойство, то расслабление мышц позволит его уменьшить. Выполняя упражнение, не напрягайте мышцы слишком сильно, и не напрягайте мышцы, не относящиеся к определенной группе, упомянутой на данном этапе. После релаксации напряжения мышцы должны быть более расслабленные, чем до напряжения.

Ход упражнения: Клиенту предлагается занять комфортное положение и начать выполнять упражнение согласно следующему порядку:

- 1. Руки.** Кулаки сжаты; расслаблены. Пальцы растопырены; расслаблены.
- 2. Бицепсы и трицепсы.** Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло). Трицепсы напряжены (попытайтесь согнуть руки в другую сторону); расслаблены (опустите их).
- 3. Плечи.** Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте.
- 4. Шея (боковые мышцы).** Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте.

5. **Шея (передние мышцы).** Прижмите подбородок к груди; Расслабьте. (Запрокидывать голову назад не рекомендуется – так вы можете сломать себе шею).
6. **Рот.** Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен.
7. **Язык (высунутый и втянутый).** Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в горло как можно глубже; расслабьте.
8. **Язык (небо и дно).** Прижмите язык к нёбу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте.
9. **Глаза.** Откройте их как можно шире (наморщите брови); расслабьте. Крепко зажмурьтесь; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.
10. **Дыхание.** Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд.
11. **Спина.** Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще.
12. **Ягодицы.** Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь.
13. **Бедра.** Втяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь.
14. **Живот.** Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь.
15. **Икры и ступни.** Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше (остерегайтесь судорог – если они

возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь.

16. Пальцы ног. Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь.

Занятие 2. «Дыхание под контролем»

Цель: Обучение клиента, одним из основных методов релаксации, для снижения физических воздействий в ситуациях, стимулирующих переживания тревоги и страха, проявляющихся в нарушении дыхательного ритма.

Описание упражнения: Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей.

Ход упражнения: Клиенту предлагается занять комфортное положение в положении лежа или сидя.

Далее ведем клиента следуя этому порядку:

- Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух.
- Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух – холодный.
- Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке.
- Медленно и спокойно выдохните через нос. Обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый.
- Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным.

Занятие 3. «Умиротворяющая визуализация»

Цель: Обучение клиента, одним из основных методов релаксации, для снижения негативных психо-эмоциональных воздействий в ситуациях, стимулирующих переживания тревоги и страха.

Описание: Визуализация – это мощный инструмент сознания. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от визуализированных. Поэтому визуализированные образы оказывают значительное влияние на сознание.

Ход упражнения: Упражнение выполняется в соответствии с инструкциями, которые даются клиенту ведущим терапию.

- Сядьте поудобнее или лягте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Выключите все средства коммуникации, чтобы не отвлекаться.
- Представьте себя в тихом и спокойном месте на ваш выбор. Это может быть пустынный пляж, лес, лодка или любое другое место, где вы чувствуете себя расслабленным.
- Удерживайте этот образ и, испытывая блаженство момента, представьте все позитивные чувства, которые возникают в этом месте.
- Чем реалистичнее будет изображение, тем больше позитивных эмоций вы получите.
- Когда вы почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальный.

Занятие 4. «Якорение»

Цель: Сформировать безопасное для клиента пространство, в которое он всегда сможет возвратиться, это будет полезным источником энергии необходимы в дальнейшей работе по преодолению негативных воздействий тревоги и страхов.

Описание: для проведения упражнения используется колода «Saga», «Mythos», «Habitat».

Ход упражнения: Клиенту предлагается «в открытую» выбирать 3 карты, которая должна вызывать у клиента максимальное чувство безопасности и комфорта.

Занятие 5. «Выйти из плена»

Цель: Раскрытие образа страха и его проработка, поиск альтернативного взгляда на страх, раскрытие его пользы.

Описание техники: Колода для работы: «Я и Ты»

Ход упражнения:

Из колоды (карты-картинки) в закрытую достать 1 карту на запрос: как выглядит ваш страх? Обсудите с клиентом выбор. Ответить на вопросы: С чем связан ваш страх? Дайте имя своему страху.

Из колоды (карты-слова) в закрытую достать 3 карты на запрос: Когда этот страх со мной, что я чувствую? Открыть, обсудить.

Из колоды (карты-картинки) в закрытую достать 1 карту на запрос: Что мне дает понять этот страх? Открыть, обсудить. Ответит на вопрос: На что мне помогает обратить внимание этот страх?

Из колоды (карты-картинки) в закрытую достать 1 карту на запрос: От чего освобождает меня этот страх? Открыть, обсудить.

Из колоды (карты-картинки) в закрытую достать 1 карту на запрос: В чем польза этого страха для меня? Открыть, обсудить.

Представьте, что страх – это вы. Вам пришло письмо. Подумайте, что в этом письме? Напишите свой ответ страху. Если у вас ведущая рука левая, писать ответ нужно правой рукой. Если у вас ведущая рука правая, то ответ нужно написать левой рукой.

Занятие 6. Работа с ресурсами.

Цель: Исследовать стратегии борьбы клиента со своим страхом, расширить арсенал этих стратегий.

Описание: Для работы в этой технике используется колода «Соре»
Продолжительность упражнения, около 30-35 мин.

Клиент выбирает «в открытую» несколько карт, отображающие их способы противостояния со страхом, далее ему предлагается накрыть этими картами образ страха. В завершении упражнения, предлагается провести краткую рефлексию.

Завершение работы по блоку.

Цель: Подвести итог работы, вывести клиента на оптимальное эмоциональное состояние.

Ход упражнения: Клиенту предлагается сделать вывод по результатам психотерапевтической работы. А также предлагается поставить точку уничтожением образов страха (порвать, помять, сжечь).

Занятие 7. (Вариант работы с клиентом К) «Лист иерархии страхов»

Цель: работа по основному блоку начинается с определение всех стимулов, вызывающих чувство страха у клиента, для дальнейшей их проработки, посредством выбранной психотерапевтической методики.

Ход занятия: клиент при поддержке психотерапевта составляет список, в начале которого указывается ситуация (или предмет), вызывающая наименьший страх, в конце - наибольший, с промежуточными 8-15 ситуациями. Список может создаваться клиентом на основе диагностической методики ИСАС.

Занятие 7. (Вариант работы с клиентом Н) Метод «парадоксальной интенции»

Цель: снижение негативных эмоциональных влияний страха и тревоги, по средствам доведения ситуаций, оказывающих такое влияние, до абсурда, снижая ее значимость для клиента.

Ход занятий: психотерапевт предлагает пациенту вызывать эти страхи намеренно и как можно сильнее. Надо идти навстречу предмету своего страха, надо стараться усилить свой страх произвольно, стараться бояться. Необходимо как можно выразительнее изображать, возводить в гротеск. Работать в этой технике необходимо с каждым значимым страхом.

Занятие 8. (Вариант работы с клиентом К) Проработка листа иерархии страха

Цель: проработка всех ситуаций, стимулирующих страх, в соответствии с разработанным списком, от малозначимого к самым значимым, для снижения негативных эмоциональных влияний, в ситуации очередного контакта с объектом страха.

Ход упражнения: Продолжение работы с листом в соответствии с порядком. По ранее заготовленному листу со списком страхов, клиенту, который находится в состоянии максимального расслабления (для этого можно воспользоваться методами релаксации, проработанными ранее), предлагается мысленно воспроизвести такую ситуацию, которая вызывает у него минимальный страх, и постараться "вжиться" в нее. Таким образом прорабатываются все позиции "Листа иерархии страхов".

Занятие 8. (Вариант работы с клиентом Н) Метод «парадоксальной интенции»

Цель: снижение негативных эмоциональных влияний страха и тревоги, по средствам доведения ситуаций, оказывающих такое влияние, до абсурда, тем самым снижая ее значимость для клиента.

Ход занятий: психотерапевт предлагает пациенту вызывать эти страхи намеренно и как можно сильнее. Надо идти навстречу предмету своего страха, надо стараться усилить свой страх произвольно, стараться бояться. Необходимо как можно выразительнее изображать, вводить в гротеск.

Занятие 9. (Вариант работы с клиентом К) Проработка листа иерархии страха

Цель: проработка страхов от малозначимого к самым значимым, для снижения негативных эмоциональных влияний, в ситуации очередного контакта объектом страха.

Ход упражнения: По ранее заготовленному листу со списком страхов, клиенту, который находится в состоянии максимального расслабления (для этого можно воспользоваться методами релаксации, проработанными ранее), предлагается мысленно воспроизвести такую ситуацию, которая вызывает у него минимальный страх, и постараться "вжиться" в нее. Таким образом прорабатываются все позиции "Листа иерархии страхов".

Занятие 9. (Вариант работы с клиентом Н) Метод «парадоксальной интенции»

Цель: снижение негативных эмоциональных влияний страха и тревоги, по средствам доведения ситуаций, оказывающих такое влияние, до абсурда, снижая ее значимость для клиента.

Ход занятий: психотерапевт предлагает пациенту вызывать эти страхи намеренно и как можно сильнее. Надо идти навстречу предмету своего страха, надо стараться усилить свой страх произвольно, стараться бояться. Необходимо как можно выразительнее изображать, вводить в гротеск.