

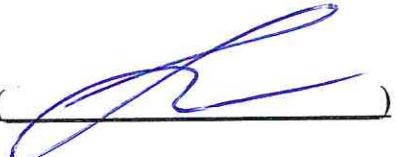
Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Выполнила: Шталь Т.Н ()

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент

Титова О.И. 

Красноярск 2019

Содержание

Введение	3
1. Эмоциональные процессы и роль их в жизнедеятельности человека	5
1.1 Эмоции	5
1.2 Акцентуация характера	6
1.3 Основные типы акцентуации характера	9
1.4 Страхи и тревожность в жизнедеятельности личности	12
2. Диагностика тревожности	14
2.1 Правила диагностического исследования тревожности	15
2.2. Методы исследования тревожности в психологии	16
2.3 Оценка внешних проявлений эмоций	18
3. Методы гармонизации тревожности	27
4. Исследование эмоционального состояния клиента на предмет наличия акцентуаций характера	31
Заключение	37
Список литературы	38

Введение

Эмоции сопровождают нас на протяжении всей жизни. И это не удивительно, ведь это часть нас. Они помогают нам реагировать на определенные обстоятельства в нашей жизни. Будь это что то отрицательное, которое требует иногда включение инстинкта самосохранения, или наоборот что то очень положительное и приятное, для получения гормона счастья понимания, что жизнь не только что то грустное и печальное. Эмоции – это часть человека. В свою очередь, как и физическое тело требует изучения, для решения каких либо проблем со здоровьем, так и психика очень важна. Поэтому изучение психического и эмоционального состояния является не менее важной частью исследования природы человека. Эмоции и чувства имеют такую заблуждающую особенность, мы не всегда можем корректно отличить и разобраться в причинах определенного поведения и на первый взгляд не понятных нам реакций. Для этого очень необходимо понять, что же это – эмоции.

В данной работе хотелось бы более глубоко заглянуть в такую интересную тему как тревожность.

Объектом исследования является эмоциональная сфера личности человека.

Предмет – это акцентуации как проявления эмоциональной сферы личности человека.

Цель работы заключается в изучении психологических проявлений эмоциональной сферы личности.

Задачи:

1) Проанализировать эмоции и акцентуации характера, их влияние на жизнедеятельность клиента, возможности консультирования с целью гармонизации тревожных состояний.

2) Провести диагностику эмоционального состояния клиента на предмет акцентуаций характера, подобрать методы работы.

Л и с

Очень важный момент в понимании такой темы как эмоции, что без них жизнь человека для самого же человека будет проходить как что-то серое и бессмысленное. Эмоции дают нам радость и печаль, они наполняют, иногда и разрушают, но это все равно является движением. Движением интересной и наполненной жизни.

1. Эмоциональные процессы и их роль в жизнедеятельности человека

1.1. Эмоции

Эмоции (от лат. emovere – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни. Эмоции выступают в качестве главных регуляторов психической жизни и возникают в процессе практически любой активности человека. Эмоции возникли в процессе эволюции: с их помощью животные могли оценивать биологическую значимость явлений окружающего мира и внутреннего состояния организма.

Выделяют различные виды эмоций. Тон ощущений (реакции, сопровождающие вкусовые, болевые, слуховые и другие ощущения) – простейшая форма эмоций. Они могут быть положительными – побуждать человека или животного к повторному позитивному переживанию – и отрицательными - побуждать к избеганию подобных переживаний.

В стрессовой ситуации могут появляться аффекты, это особый вид эмоциональных явлений, отличающийся большой силой и краткостью протекания. При возникновении аффекта тормозятся все другие психические реакции. Обычно состояние аффекта возникает при критическом, затруднительном положении человека или животного. Аффект навязывает особый тип «аварийного поведения», закрепленного эволюционным путем: бегство, нападение и т.п.

Собственно эмоции представляют собой особый вид. Они могут возникать как в реальном, так и воображаемом плане, то есть вызываться не только реальными событиями, но и представляемыми объектами. Обычно они не имеют каких-то внешних выражений. Эмоции привязаны к каким-либо определенным ситуациям и возникают при различной деятельности человека.[3]

Важная особенность эмоций состоит в том, что они могут обобщаться и передаваться. Благодаря продуктам культуры формируется общий эмоциональный язык, общий опыт эмоциональных переживаний, который гораздо шире и разнообразнее индивидуального опыта человека. Чувства – высшая стадия эмоций, результат их обобщения. Они надситуативны и могут даже иногда управлять более простыми формами эмоций (например, гордость за успех любимого или любимой).

Большое влияние на формирование представлений об эмоциях оказали Аристотель (он полагал, что эмоции – особый вид познания мира), Рене Декарт, Борух Спиноза. В 1872 году вышла работа Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» об адаптивной роли эмоций. Существуют несколько известных теорий эмоций: Теория Джемса – Ланге, Кэннона – Барда, теория активации, бихевиористская теория эмоций, когнитивно-оценочная и т.д.

1.2. Акцентуация характера

Для характеристики некоторых особенностей крайних типов психически здоровых немецкий психиатр К. Леонгард в 1968 г. предложил термин «акцентуированная личность» (акцентуация личности), что нашло всеобщее признание, а в русскоязычной литературе определяется как акцентуация характера.[7]

Характер — это совокупность основных отличительных свойств человека, проявляющихся в особенностях его поведения и отношения к окружающей действительности. В руководстве по психологии Р. С. Немов определяет характер как «совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к людям, к выполняемой работе».[9] Чтобы не вносить лишней путаницы в терминологию, будем использовать применяемый в нашей литературе термин «акцентуация характера». К тому же замена в терминологии одного слова другим не меняет сути дела. В

принципе, правильнее было бы использовать терминологию К. Леонгарда, впервые описавшего эту особенность человека (так и положено поступать в науке с позиции общепринятой этики и морали), но в прошлом было несколько другое отношение к зарубежным исследованиям.

Согласно определению А. Е. Личко (1977), акцентуация характера— это крайнее выражение нормы, при которой определенные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. Это не болезнь, а вариант психического здоровья, а поэтому лечения не требует.[8]

Для лучшего понимания сущности акцентуаций будет приведено высказывание А. Е. Личко на IV симпозиуме детских психиатров социалистических стран в одной из первых его работ по данному вопросу (1976): «Черты определенного типа характера могут выступать не постоянно, не во всякой обстановке и не при всех условиях, а лишь в определенных ситуациях или некоторые периоды жизни. Их выявлению особенно способствуют те жизненные трудности, психические травмы, критические состояния, которые адресуются к месту наименьшего сопротивления личности, различному при каждом типе акцентуации. В отличие от психопатий акцентуации характера обычно не препятствуют удовлетворительной социальной адаптации. Срывы адаптации бывают непродолжительными и обусловлены психическими травмами или ответственными ситуациями, которые наносят удар по месту наименьшего сопротивления. В подростковом возрасте эти срывы могут проявляться в виде острых аффективных реакций, патологических нарушений поведения и, наконец, в виде невротических реакций. При длительно действующих неблагоприятных факторах, в условиях хронической психической травматизации, в трудных, долго не разрешающихся обстоятельствах, а также вследствие неправильного воспитания, акцентуации характера могут

быть благоприятной почвой для психопатических и невротических развитий».

Следовательно, акцентуации характера являются тем фоном, фактором риска, на котором под влиянием избирательного воздействия психотравм, касающихся уязвимых мест личности, возникают неврозы и другие психические расстройства. Акцентуации характера проявляются в подростковом возрасте, но начало их формирования (еще без четкой дифференциации) происходит в детстве.

В зависимости от выраженности А. Е. Личко (1973) выделяет две степени акцентуации характера — явную и скрытую. Только первая является крайним вариантом нормы и ее проявления довольно быстро определяются даже при непродолжительном общении. Она обычно начинает развиваться у детей в период становления характера, четко проявляется в подростковом возрасте, а затем постепенно сглаживается. Социальной дезадаптации, как правило, не бывает. Такие люди обычно занимают положение в соответствии со своими способностями и возможностями. Лишь при общении выявляются некоторое своеобразие и странность их характера.[8]

Скрытая акцентуация — это не крайний, а обычный вариант нормы. Она может длительное время ничем не проявляться и возникает лишь в тех случаях, когда психотравма касается «слабого места» в характере данного человека. Остальные психотравмы, даже выраженные и интенсивные, часто не вызывают ни психических расстройств, ни даже скрытых особенностей характера.

На основании статистических исследований Н. Я. Иванова (1978), акцентуация характера несколько чаще встречается у лиц мужского пола. Так, у мальчиков 14—15 лет она имела место в 52% случаев, 16—17 лет — у 62%, частота ее у девушек такого же возраста составила соответственно 42 и 51%. В то же время при неврозах у подростков частота-акцентуаций характера установлена в 89% случаев.

Следовательно, акцентуация характера является тем благоприятным фоном, который способствует возникновению неврозов под влиянием психотравмирующих воздействий.

К прочим причинам неврозов следует относить все те, патологические воздействия, которые нарушают правильное развитие личности и адекватность ответных реакций индивидуума. Это могут быть неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия, являющиеся причиной постоянного эмоционального напряжения, имеют значение перенесенные в прошлом органические заболевания нервной системы, обычно в легкой форме, с полной или почти полной компенсацией, что может быть причиной функциональной слабости отдельных структурных образований головного мозга. Эти нарушения могут возникнуть на любом этапе развития нервной системы, в том числе до родов или во время родов, чему придается большое значение в последующем развитии ребенка, вызывая повышенную ранимость нервно-психической сферы.

Можно сказать, что ничто не проходит бесследно. Одни факторы, обозначенные нами как другие причины неврозов, создают основу (почву, фон), на который действуют главные «виновники» неврозов — психотравмирующие воздействия.

1.3. Основные типы акцентуации характера.

Типы акцентуаций характера описывают не только собственно характер, но и личность. Личность - понятие более широкое, чем характер, оно включает интеллект, способности, мировоззрение. Как и в случае психопатий, различные типы могут сочетаться, или смешиваться, в одном человеке, хотя сочетания эти не любые.

Гипертимный тип (гипертимия — повышенное настроение с усилением двигательной и психической активности). Часто проявляется у детей. Они повышеннообщительны, неугомонны, склонны к озорству, любят командовать

сверстниками, у них, как пишет А. Е. Личко (1989), недостает чувства дистанции по отношению к взрослым. Настроение таких детей и подростков приподнятое, они обладают хорошими способностями, но часто не доводят дело до конца, не любят кропотливый, скрупулезный труд, часто меняют род деятельности, любят прихвастинуть, показать себя в лучшем виде, чем они есть на самом деле, не терпят нравоучений и опеки, бурно реагируют на попытки родителей и воспитателей подчинить их своей воле.[8]

Психастенический тип. Данная разновидность акцентуации характера несколько противоположна вышеописанной. Уже в дошкольном возрасте такие дети робки, нерешительны, пугливы, их движения неловкие и неуклюжие. Часто отмечается боязнь незнакомых людей, темноты, изменений обстановки. Они боятся ответственности, опасаются, как бы чего не вышло плохого и ужасного в будущем с ними или родителями, хотя уже наступившие невзгоды переносят вполне адекватно. Для борьбы со страхами и опасениями они совершают ряд ритуальных движений и действий, не любят ждать и откладывать на будущее, уже принятное решение стараются выполнить немедленно. В случае развития невроза он часто протекает по типу навязчивых состояний.

Истероидный тип. Главной, ведущей чертой данного типа акцентуации является эгоцентризм (в дословном переводе «Я в центре всего»). Указанная особенность поведения, а в дальнейшем и характера проявляется уже в первые годы жизни. Ребенок любым способом и любой ценой желает быть в центре внимания, чтобы им восхищались, восхваляли, почитали. Вся эмоциональная сфера подчинена этому стремлению. При этом эмоции наигранные, театральные, нередко фальшивые. Если не удается достичь восторгов и похвал за хорошие поступки, то может использоваться и обратное: нарушение поведения в школе, участие в скандалах и драках, приписывание себе необычных приключений и похождений из прочитанного или услышанного от других. Возможен даже побег из дома, но чтобы родители в конечном итоге догадались, где он находится. Все поведение

такого ребенка или подростка рассчитано на окружающих. Уязвимым местом психики является ущемление собственного «Я».

Шизоидный тип. Это полная противоположность истероидному типу акцентуации. Уже с раннего возраста дети предпочитают одиночество, не стремятся к сверстникам, больше общаются со взрослыми. Они замкнуты и сдержаны, живут в мире своих интересов, увлечений и фантазий. Им трудно найти друга и вступить в контакт в обществе. Такие дети стараются скрыть от других, особенно близких, свои увлечения и фантазии, в то же время легко раскрываются малознакомым лицам, если они чем-то импонируют. Многие дети и подростки занимаются онанизмом и эротическим фантазированием. Обычно черсты и эгоистичны. Не могут переживать чужую радость и печали. Уязвимым местом является попытка других, в том числе родителей, вторгнуться в их мир увлечений и фантазий.

Тревожный (боязливость, робость, покорность); Для представителей тревожного типа характерны сомнения в правильности своих мыслей и действий. Тревожность проявляется в мнительности, беспокойности — за каждым углом такие личности видят опасность. Они часто робкие, а также склонны долго переживать неудачи, страшатся повторить уже допущенные когда-то ошибки, и порой ведет 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. Представители тревожного типа учатся скрывать страхи: внешне их тревожность может явно в глаза не бросаться. Особенности своего темперамента они проявляют в том, что оказываются неспособными в споре отстаивать свою точку зрения, излишне робки перед начальством. Молчаливо могут согласиться с несправедливым ходом событий в той или иной ситуации. Представители тревожно-боязливого типа обязательны и исполнительны, их отличает высокая ответственность, самокритичность, в общении они доброжелательны. Для них характерны бессиление перед внешними

факторами, невысокая стрессоустойчивость. Они неуверенно себя чувствуют на экзамене, в ходе публичных выступлений, никогда не становятся инициаторами конфликтов (по крайней мере сознательно), стараются «не высвечиваться». Как правило, они не могут похвастаться большим кругом друзей, однако отношения с имеющимися у них достаточно прочные.

1.4. Страхи и тревожность в жизнедеятельности личности

Тревожность — склонность бояться, ожидать страшное, видеть возможные опасности и неудачи. Для переживательной личности тревожность - это тяжелое негативное переживание.

Детская тревожность имеет свою специфику. До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Основные виды тревожности - ситуативная и личностная тревожность. Ситуативная тревожность имеет ссылки на конкретную ситуацию и проходит вместе с завершением ситуации: Был экзамен - тревожился, экзамен прошел - тревожиться перестал.

Личностная тревожность - повышенная склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. Бывает связана как с гормональным фоном организма, так и привычными способами привлечения к себе внимания и отыгрывания роли жертвы.

Тревожность часто может не замечаться или отрицаться самим человеком, который видит свое поведение не как тревожное, а вполне естественное и адекватное.

Страхи и тревожность, бывает, приходят к нам в душу сами, но у кого-то они не приживаются надолго, а где-то оказываются желанными гостями. Чаще, однако, страхи и тревожность - результат социального научения. Детей

обучают бояться родители, дети играют в страхи самостоятельно, люди начинают бояться чего-либо тогда, когда в этом есть какая-то выгода и интерес. Взрослые и развитые люди не разрешают себе неуместные страхи, не тревожны, осторожны и смелы одновременно, а с возникающими страхами умеют работать быстро и эффективно. Всему этому можно научиться.

2. Диагностика тревожности

На современном этапе одной из актуальных проблем, стоящих перед психологом-практиком, становится проблема адекватной постановки заключения об уровне как общего личностного развития испытуемого, так и развития отдельных свойств и состояний личности.

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых и в отечественной психологии, и за рубежом. Они придают важное значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха, которое участвует в механизме саморегуляции, способствуя мобилизации резервов психики и стимулируя поисковую активность. С другой стороны, известно, что за границами оптимальных значений тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность индивида. Хроническое переживание тревоги как неравновесного состояния и постоянная готовность к его актуализации формируют новообразование личности — тревожность. Доказано, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека. И если учесть, что тревожность как устойчивая характеристика диагностируется уже в трехлетнем возрасте, то, несомненно, изучение проблемы детской тревожности стоит в ряду особо актуальных.[5]

Вместе с тем указанная проблема не ограничивается рамками дошкольного возраста. Приобретая особое значение в период нахождения ребенка в школе, она не теряет своей актуальности и в работе со взрослыми людьми. В связи с этим практический психолог ставится перед необходимостью отбора нужных ему методик для диагностики отдельных свойств и состояний личности из бесчисленного множества предлагаемых в настоящее время источников.

Такая работа не только отнимает много времени, но и подчас показывает себя как малоэффективная, поскольку у психолога часто не

хватает сил и времени для детального подбора наиболее эффективного диагностического инструментария.

Тем, кто интересуется отдельно взятыми личностными характеристиками и связанными с ними проблемами, стоит обращаться к подобным изданиям. Они помогут не только определить круг наиболее надежных и достоверных методик, но и выбрать наиболее подходящие из них. С другой стороны, эффективность таких пособий может быть связана с проблемой существования надежных методик для диагностики свойств личности на том или ином возрастном этапе. Подобные пробелы могут быть устранены при использовании в качестве инструментария личностных методик, где отдельное свойство личности (в данном случае тревожность) выступает как один из диагностируемых компонентов. В таком случае использование указанных методик отдельно или в совокупности с узко направленными методиками позволит сделать наиболее объективный вывод об уровне развития того или иного состояния или свойства личности.

При этом необходимо не только правильно подобрать методики, но и провести исследование в соответствии с правилами, что позволит избежать ошибок в процедуре диагностирования и в составлении заключения об уровне развития испытуемого. Поэтому необходимо соблюдать несколько основных правил.

2.1. Правила диагностического исследования тревожности.

Для получения надежного результата и составления более качественного заключения о личностном развитии необходимо использовать несколько (не менее двух) диагностических методик.

Необходимо строго следовать инструкции, приведенной в каждой методике. Не меньшее значение имеет понятное и доступное изложение инструкции испытуемому.

Необходимо строго придерживаться возрастной границы использования методики в работе с испытуемыми. При существовании тестов, которые применяются в разных возрастных группах, важно обращать внимание на разницу в интерпретации результатов и особенности подачи материала для каждого возраста. Особенно это касается использования методик с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Необходимо выбирать только тот стимульный материал, который содержится в самой методике. Здесь нужно помнить о порядке предъявления и способе подачи материала, оговоренных авторами методики.

Наиболее надежные результаты возможно получить только при работе с испытуемыми, проявившими личную заинтересованность и желание. Любые формы принуждения могут оказать негативное влияние на самого испытуемого и на результат диагностики.

2.2. Методы исследования тревожности в психологии

Психические состояния человека традиционно рассматриваются как синдром, в структуру которого входят субъективные переживания, изменения в психической деятельности на любом из уровней психической активности, то есть в общении, поведении, деятельности, и соматические проявления, что соответствует трем основным компонентам проявления данного синдрома: эмоциональному, поведенческому и физиологическому. Соответственно, и изучение психических состояний ведется в трех направлениях:

1. Изучение осознаваемых компонентов, данных в субъективных переживаниях;
2. Изучение выразительных компонентов, проявляющихся в особенностях поведения и пантомимики, а также в результатах деятельности;
3. Изучение неосознаваемых проявлений, отражающихся в вегетативных изменениях.

При этом на каждом из направлений для описания состояния человека могут быть использованы шесть видов информации:

1. Словесные самоотчеты и самооценки, констатация интуитивного опыта;
2. Данные клинических наблюдений;
3. «Молярные» компоненты поведения (позы, жестикулярно мимические и речевые характеристики);
4. Реакции на действие различных стрессоров;
5. Изменение (чаще всего ухудшение) в деятельности;
6. Изменение вегетативных и физиологических функций.

Среди первых попыток выявить критерии интересующего нас состояния тревоги в рамках первого направления, то есть на основе самонаблюдения и самооценки, можно выделить работы Хоулис (1961), Кеттелла и Шейера (1961), Цукермана (1960). Достаточно распространенным методом выявления субъективных и феноменологических компонентов состояния тревоги является аффективный опросник Цукермана. Среди других методов необходимо отметить опросник профиля настроения (POM5) МакНэйра, Лорра и Дропплмена (1971), а также шкалу реактивной личностной тревожности Спилбергера (1970). Эти методы наиболее распространены среди тех, что используются для оценки тревоги как состояния.

Ю.Я.Киселев описывает комплекс методик для оценки эмоционального возбуждения, который включает фиксацию самооценок испытуемым собственного эмоционального состояния. Здесь используются 15-балльная шкала самооценки «градусник» и шкалы ситуативной тревоги Ю. Л. Ханина.

Метод беседы (интервью) для изучения тревоги применялся в исследовании А. Бэсс, А. Дэрки, М. Байера. В присутствии четырех психологов с пациентами проводилась беседа, названная авторами стандартным интервью. Во время беседы велись наблюдения над проявлениями рассеянности, беспокойства. Пациенты давали словесный

отчет о субъективном переживании напряжения, печали, состояния своего здоровья, физическом самочувствии и мышечном напряжении. Оценки всех четырех психологов в значительной мере совпадали. В заключение давалась оценка тревоги, положительно коррелировавшая с данными, полученными при использовании MAS.

Д. Хогт и Т. Мэгун пользовались для диагностики тревоги методом наблюдения. Восемь человек наблюдали студентов в течение шести месяцев по следующим параметрам:

- Нервность (грызет ногти, непрерывно курит и т. д.);
- Напряженность (неспособен отдыхать, успокоиться, работает с усилием, дрожат руки и т. д.);
- Склонность к замешательству (краснеет, заикается и т. д.);
- Состояние печали (опасение, постоянные сомнения и т. д.).

Изучение экспериментального компонента эмоций (второе направление изучения психических состояний) обычно осуществляется следующими методами:

- Метод прямого наблюдения;
- Метод фотографирования;
- Запись на видеокамеру.

Метод детального анализа мимического выражения. Так, в исследовании Г. В. Парамей приводятся экспериментальные данные, которые дают основание утверждать, что контурные рисунки экспрессивных эталонов лица в целом воспринимаются как эмоционально означенные. При этом дифференцированно и надежно опознаются эталоны, передающие радость, удивление, грусть и гнев.

2.3. Оценка внешних проявлений эмоций.

Использование шкалы субъективных и объективных признаков эмоций. А. Я. Чебыкин относит к объективным поведенческие и экспрессивные

признаки, к субъективным - мотивационные, смысловые и энергетические характеристики эмоциональных переживаний. При этом тревога была определена испытуемыми как признак, характеризующий эмоцию «боязнь».

В исследовании Н. Индлера, Г. Ханта и А. Розенцвейга испытуемым предлагался список из 11 предложений, в которых описаны различные ситуации, вызывающие, по предположению, тревогу. Примеры из этого списка:

Вы отправляетесь в продолжительное путешествие на автобусе.

Вы должны произнести большую речь на большом собрании.

Вы очутились на парусной лодке среди моря.

Вы экзаменуетесь по важному курсу.

На каждое предложение надо дать 14 ответов, показывающих те реакции, которые испытуемый должен иметь при данной ситуации. Эти реакции следующие:

- 1) Ускоряется сердцебиение.
- 2) Переживается неприятное чувство.
- 3) Эмоции блокируют действия.
- 4) Чувство возбуждения и ужаса.
- 5) Появляется потребность избежать ситуации.
- 6) Задерживается дыхание.
- 7) Появляется потребность в частом мочеиспускании.
- 8) Человек находит удовольствие в приключениях.
- 9) Губы делаются сухими.
- 10) Движения сковываются.
- 11) Чувство переполнения в желудке.
- 12) Хочется еще раз пережить это состояние.
- 13) Чувство пустоты в кишечнике.
- 14) Чувство тошноты.

При обработке учитывались три показателя: общий, шкала ситуаций (их вариантность и показательность) и шкала способов реакций.

Факторный анализ ситуационных шкал привел авторов к выделению трех факторов: ситуаций, связанных с угрозой (опасностью) для межличностных отношений; ситуаций, угрожающих достижению цели; и факторов, которые не нашли психологического объяснения. Согласно анализу способов реакций, также выделены три фактора:

- 1 Горести, страдания, блокировки деятельности, избегания;
- 2 Подъема, оживления;
- 3 Фактор, не нашедший определения, но показавший свою весомость в ряде ответов.

Необходимо отметить, что данная методика подверглась критике со стороны Н. Д. Левитова. Он писал: «Изложенная методика внушает большие сомнения и, во всяком случае, требует детальной и широкой проверки. В изучении способов реакций необходимо наряду с внешними показателями уделять большое место субъективным переживаниям».

При изучении тревоги, хотя и в ограниченном объеме, применялся и экспериментальный метод. Рефлекторная методика была использована прежде всего на животных. В этой связи следует коротко описать опыты с мышами, которые проводились в США Н. Миллером. В эксперименте использовался ящик с двумя отделениями. В первом отделении пол имел электропроводку, и пробегающее по нему животное получало электрический шок. После этого животное бежало во второе отделение, где оно чувствовало себя в безопасности. После нескольких сеансов действие тока устранилось, но животное по-прежнему обнаруживало беспокойство и бежало в другое отделение. Так животное поступало и в усложненном эксперименте, когда для проникновения в «безопасное» отделение ящика оно должно было повернуть стоящее в проходе колесо. Данный эксперимент - тип выработки условного оборонительного рефлекса. Животное, чтобы избежать действия неприятного раздражителя, стремится найти убежище, в котором выходит из зоны этого действия, когда действует не угрожающий раздражитель, а условно с ним связанный.

Психическое состояние животного в описанной экспериментальной ситуации интерпретируется так: при безусловном болезненном раздражителе животное реагирует страхом, а при условном - беспокойством.

Рефлекторная методика может быть применена и при изучении тревоги человека, но она должна сопровождаться словесным отчетом, так как внешние реакции испытуемых бывают психологически неоднозначны.

Тесты, применение которых в качестве индикаторов эмоционального возбуждения связано с пониманием того, что в каждый конкретный момент точность, интенсивность и стабильность регуляции человеком своей интеллектуальной, сенсорно-перцептивной и двигательной активности зависит от его эмоционального состояния, подробно описаны Ю. А. Киселевым. Здесь используются тесты, характеризующие быстроту (время простой реакции, максимальная частота движений по малой амплитуде, время оперативного счета по таблицам Шульте), точность (воспроизведение заданного темпа, интервалов времени, амплитуды, усилий), стабильность (разброс времени, реакции и время удержания статического равновесия), активность (отношение оптимального темпа движений к максимальному, отношение оптимального усилия к максимальному).

Следующая группа методов связана с изучением изменений результатов деятельности. Особое место занимают исследования сравнительного значения различных стимулов тревоги. В работе П. Ослера испытуемые были разделены на пять групп. В первой группе перед выполнением работы (решение задач) им сообщалось, что в предшествующей работе они потерпели неудачу (тревожный раздражитель - неудача). Во второй группе помимо сообщения о неудаче испытуемым говорилось, что на их поведение имеются жалобы, о чем родители уже осведомлены (тревожный раздражитель: неудача плюс страх перед наказанием). В третьей группе перед работой сообщалось об успешном выполнении предшествующего задания и о плохом поведении, известном родителям (успех плюс страх перед наказанием). Четвертая группа

информировалась лишь об успехе. Пятая группа (контрольная) приступала к работе без какой-либо предварительной информации.

Результаты показали, что отрицательно на работу повлияла лишь информация о неудаче в предшествующей работе, а информация о плохом поведении, ставшем известным родителям, отрицательного эффекта не имела. Автор объясняет этот результат тем, что сообщение о неудаче имеет прямое отношение к выполнению работы, а устрашающее сообщение о поведении - только косвенное. Кроме того, решение арифметических задач - привычная работа, на которую, по мнению автора, условия не действуют дезорганизующим образом.

Поскольку состояние тревоги, по определению некоторых авторов - это психобиологическое образование, то (что уже может рассматриваться в рамках третьего направления) в процедуру исследования включаются как физиологические, так и феноменологические индикаторы. Так, если речь идет о физиологических коррелятах психических состояний, то для диагностики в наибольшей степени использовались различные критерии активности автономной нервной системы. Соответствующие данные отражены в обзорах Е. Левитта и П. МакРейнолдса, давших обзор 88 процедур измерения тревоги и заключивших, что большинство из них отражают одну или более трех попарно различаемых групп переменных тревоги: состояние тревоги и тревожность как черта личности, склонность к тревожности и существующая тревога; общая и специфическая тревожность.

Наиболее распространенными критериями измерения активности автономной нервной системы можно считать кожно-галваническую реакцию (КГР) и измерение изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС). В то же время используются такие показатели, как величина кровяного давления, электрическая активность мышц, температура поверхности тела и параметры дыхания и даже содержание катехоламинов в слюне.

А. Спенс проводил опыты с выработкой мигательной реакции. На роговицу испытуемого, неподвижно сидящего в кресле, неожиданно направлялась струя воздуха, вызывающая мигание глаз. В качестве условного раздражителя использовалось увеличение яркости вращающегося диска, сделанного из матового стекла. Тревожные испытуемые значительно превосходили других по быстроте и количеству миганий. Подобные эксперименты проводились многократно. Из 25 таких исследований 21 подтвердило вывод о превосходстве тревожных испытуемых в выработке мигательных реакций. В исследованиях К. Спенса и К. Бикрофта, а также К. Спенса и Д. Фарбера показано, что тревожные испытуемые, кроме того, скорее и чаще других реагируют на отрицательные раздражители, но эта разница статистически незначительна.

Метод регистрации гальванической кожной реакции, примененный Д. Рэйфелсоном на 25 испытуемых, которые в условиях соревнования решали сложные перцептивные задачи, не показал сколько-нибудь значительного соотношения данных MAS ни с начальным (до опыта) уровнем электропроводимости кожи, ни с изменениями электропроводимости в экспериментальных условиях.

Проводились и другие физиологические исследования тревоги, направленные на получение объективных показателей данного состояния. При обзоре исследований тревоги Д. Саразон довольно скептически отнесся к результатам, полученным в этих экспериментах.

При этом и Н. Д. Левитов отмечал: «Приведенные данные физиологических исследований еще не настолько убедительны, чтобы можно было рекомендовать определенную рефлекторную методику для изучения беспокойства, тревоги. Однако перспективы для научных исследований в этом направлении имеются и, прежде всего, в области соотнесения свойств нервной системы, а также характерологических индикаторов индивидуальности с беспокойством, тревогой как эпизодическими состояниями».[6]

Таким образом, прогресс в создании общей теории тревоги происходил соответственно разработке определенных ее критериев, а также способов измерения каждого компонента процесса тревоги.

Теория тревоги включает в себя понятие тревоги как личностной черты тревожности. Индивидуальные различия по личностной тревожности выводятся из частоты и интенсивности проявлений состояния тревоги во времени. Общие критерии свойства тревожности устанавливаются по опроснику MAS (Manifest Anxiety Scale) Тэйлора (1953), шкале тревоги ТРАТ Кэттела и Шейера (1963), шкале Хорнблou и Кидсона (1976) и шкале реактивной личностной тревожности (ШРЛТ) Спилбергера (1970). Последняя шкала частично включает в себя вопросы MAS, шкалы тревоги ТРАТ и шкалы тревоги Уэлша. Эти методы измеряют тревожность как черту и также предназначены для измерения склонности испытывать состояние тревоги в различных ситуациях, связанных с социальными взаимодействиями людей. Индивиды, характеризующиеся высокими показателями тревожности, более предрасположены испытывать повышение состояния тревоги в тех случаях, которые несут в себе угрозу для их самооценки: особенно в ситуациях межличностных отношений, в которых оценивается их личная адекватность.

Известно, что при использовании опросных методов важное значение имеет проблема достоверности полученных данных. Считается, что искажение ответов испытуемыми может быть вызвано неясностью или двусмыслинностью вопросов-суждений, недостаточностью опыта или уровня рефлексии испытуемых, а также их неадекватной (недостаточной или чрезмерной) мотивацией. Ю. Л. Ханин полагает, что этих существенных недостатков можно избежать, если предъявлять достаточно высокие требования к процедуре разработки самой методики и к ее психометрическим характеристикам, а также специально организовать процедуру опроса, строго контролируя или при необходимости снимая возможные проявления установочного поведения.

По данным Ч. Спилбергера шкалы тревожности коррелируют с оценками общей личностной тревожности и отражают специфический тип тревоги как свойства. Поскольку индивиды, характеризующиеся, например, высокими показателями по шкале предэкзаменационной тревожности, обычно ухудшают качество выполнения различных действий в ситуациях типа экзамена, предполагается, что эти шкалы измеряют индивидуальные различия в предрасположенности испытывать повышенное состояние тревоги в ситуациях оценки личностной адекватности. В таких ситуациях индивиды с высокими показателями по шкале предэкзаменационной тревожности склонны проявлять персонализированные эгоцентричные реакции, которые создают помехи для адекватного поведения. Возможно, эти реакции, вызываемые высокой предэкзаменационной тревожностью, стимулируют, в свою очередь, состояние тревоги.

В целом, ситуационно-специфические критерии тревожности как свойства являются более надежными в прогнозе возникновения и возрастания состояния тревоги в определенных видах стрессовых ситуаций, чем критерии общей личностной тревожности. Так, уровень предэкзаменационной тревоги, как было показано выше, более точно предсказывает ухудшение деятельности в ситуации экзамена, чем величина общей личностной тревожности. Аналогичным образом уровень личностной тревожности в специфических ситуациях типа дискуссий оказался лучшим показателем возрастания уровня состояния тревоги по сравнению с критерием общей тревожности.

Для исследования личностной тревожности использовались разнообразные методы: метод Роршаха, лабиринт, анаграммный тест, ассоциативный эксперимент и многие другие. Опыты с обучением решению лабиринтных задач, которые проводили Д. Тэйлор и К. Спенс и другие, показали, что тревожные испытуемые отставали в этом обучении от других испытуемых. Н. Стонал, построив 12 гипотез, связанных с тестом Роршаха, не обнаружил взаимосвязи между реакциями индивида и его деятельностью.

Однако такую связь удалось найти Б. Лофчи. В его исследовании испытуемые, которые по тесту Роршаха имели высокие показатели перцептивных способностей, в ситуациях повышенной тревожности лучше выполняли психомоторные задания, чем испытуемые с низкими показателями.

К. Спенс и Х. Макфэн в экспериментальном обучении парным словесным ассоциациям установили такую закономерность: если ассоциации простые, ничем не осложненные, то тревожные испытуемые превосходят остальных в обучении, если же ассоциирование по условию затрудняется, то тревожные отстают в обучении от других испытуемых.

Та же самая закономерность (превосходство тревожных испытуемых в решении простых задач и отставание в решении сложных) были обнаружены в опытах на скорость реакции. Так, опыт Грайса с летчиками показал, что как только задача реагирования усложнялась, тревожные испытуемые отставали в скорости и точности реакций. Такого же рода результаты получены в опытах Росси, Винера.

3. Методы гармонизации тревожности

Тревожности нельзя избежать, но ее можно уменьшить, снизить до нормального уровня, а затем использовать как стимул для усиления внимания и вкуса к жизни», – объясняет экзистенциальный психолог Ролло Мэй. Результаты научных исследований и терапевтический опыт наших экспертов подсказывают некоторые способы улучшить свое самочувствие.

Разум - лучшее средство против страхов и тревожности. Тревожность ниже у людей, ведущих разумный, деловой и упорядоченный образ жизни. Больше всего тревог у людей, имеющих свободное время, живущих в комфорте, неорганизованных и не любящих дисциплину. Меньше других тревожатся люди занятые и дисциплинированные. В частности, уменьшению тревог способствует контроль мышления - это привычка думать, о чем нужно, и не думать о чем не следует, чтобы себя же не пугать.

Лучше всего успокаивает - дело. Разумные действия отвлекают от страхов того, кто тревожится, и меняют саму ситуацию на более благополучную. При этом, многим людям помогают такие простые, домашние средства, как в тревожной ситуации поглаживать мягкую игрушку... Мягкие движения ладони успокаивают, настраивают на ощущение благополучия. К подобным же рекомендациям относится совет начать петь песни с плавной мелодией и спокойным текстом, это дает тот же успокаивающий эффект. Видимо, подобный же механизм у таких исторически проверенных методов, как медитативное чтение молитвенных текстов и успокаивающее дыхание, особенно в сочетании с практикой расслабления и собственно медитацией.

Чаще двигайтесь. Те, кто проводит за рабочим столом более 6 часов в день практически без движения, сильнее ощущают тревогу и стресс, чем те, кто сидит не более 3 часов. Психологи из Университета Тасмании уточняют, что дело не в отсутствии физических нагрузок, а именно в длительном периоде, проведенном в неподвижности: те, кто целый день сидит за столом,

а вечером отправляется в спортзал, так же склонны испытывать тревогу, как и те, кто после 6-часового сидения отправляется домой и ложится на диван. Так что акцент стоит сделать на частоте движений, а не на их интенсивности.

Озвучьте свои тревоги. Когда тревожные мысли вновь овладевают вами, перечислите их, советует гештальт-терапевт Нифонт Долгополов: «Я все время думаю о том, что не успеваю выполнить работу к сроку...», «Я начинаю тревожиться из-за...». Затем попробуйте вспомнить ситуацию, когда у вас появились мысли и чувства, которые теперь не отпускают («Когда я брался за этот проект, у меня было опасение, что я не уложусь в намеченные сроки...»). Назовите самую сильную эмоцию («Я злюсь на себя за то, что вообще ввязался в эту историю!»). Максимально ярко выразите ее, усилив голосом, жестом, движением тела (лучше делать это упражнение в уединенном месте, где вам никто не помешает и где вы сможете крикнуть или сделать резкое движение). Идея этого упражнения проста: наши непроявленные чувства и неосуществленные действия становятся причиной бесконечного движения мыслей. Как только мы сможем их выразить, круговорот прекратится.

Пишите то, что думаете. Возьмите бумагу и начните записывать все, что приходит в голову. Не выбирая слов, не обращая внимания на орфографию, не редактируя себя. «Это упражнение дает выход нашим переживаниям и сомнениям и позволяет взглянуть на них со стороны, поясняет психотерапевт Александр Орлов. На подобном принципе построен метод свободных ассоциаций в психоанализе, метод направленного воображения в юнгианском анализе. Любая психотерапия предполагает доверительное и свободное общение, то есть выговаривание всего того, что волнует и тревожит по-настоящему».

Слушайте музыку. Классика, рок, джаз – роли не играет, главное, чтобы эта музыка вам нравилась. Лишь в этом случае она вызывает снижение частоты сердцебиения и дыхания, артериального давления, мышечного напряжения и поглощения кислорода, что приводит к уменьшению тревоги и

стресса. Особое значение этот эффект имеет в работе с пациентами с тревожными расстройствами.

Посмотрите в лицо своей тревоге. Вместо того чтобы привычно «спасаться» от симптомов тревоги или паники, попробуйте не пытаться от них убежать, а пассивно переживать неприятные ощущения, — замечает когнитивный психолог Яков Кочетков. Вы довольно быстро убедитесь в том, что даже самая сильная тревога слабеет, а неприятные симптомы уходят. В случае легких тревожных расстройств принцип «Делай то, чего боишься» можно использовать и самостоятельно, но начинать лучше со специалистом: правильно интерпретировать результаты самому может быть трудно. В дальнейшем, каждый раз погружаясь в тревогу, мы укрепляем веру в то, что тревогу можно пережить.

Культивируйте положительные эмоции. Один из пионеров позитивной психологии Мартин Селигман (Martin Seligman) определяет основные средства, к которым стоит прибегать, чтобы усилить приятные эмоции. Прежде всего, надо научиться смаковать удовольствие, замедлить темп своей работы, не поддаваться порывам отвлечься на суетные занятия, которых всегда у нас множество. Нужно отвести себе время, чтобы в полной мере вкусить радость от достижения желаемого, почувствовать удовлетворение от сделанного выбора. Лучший способ испытать радость и энтузиазм — посвящать больше времени делу, которое увлекает и наполняет вашу жизнь смыслом.

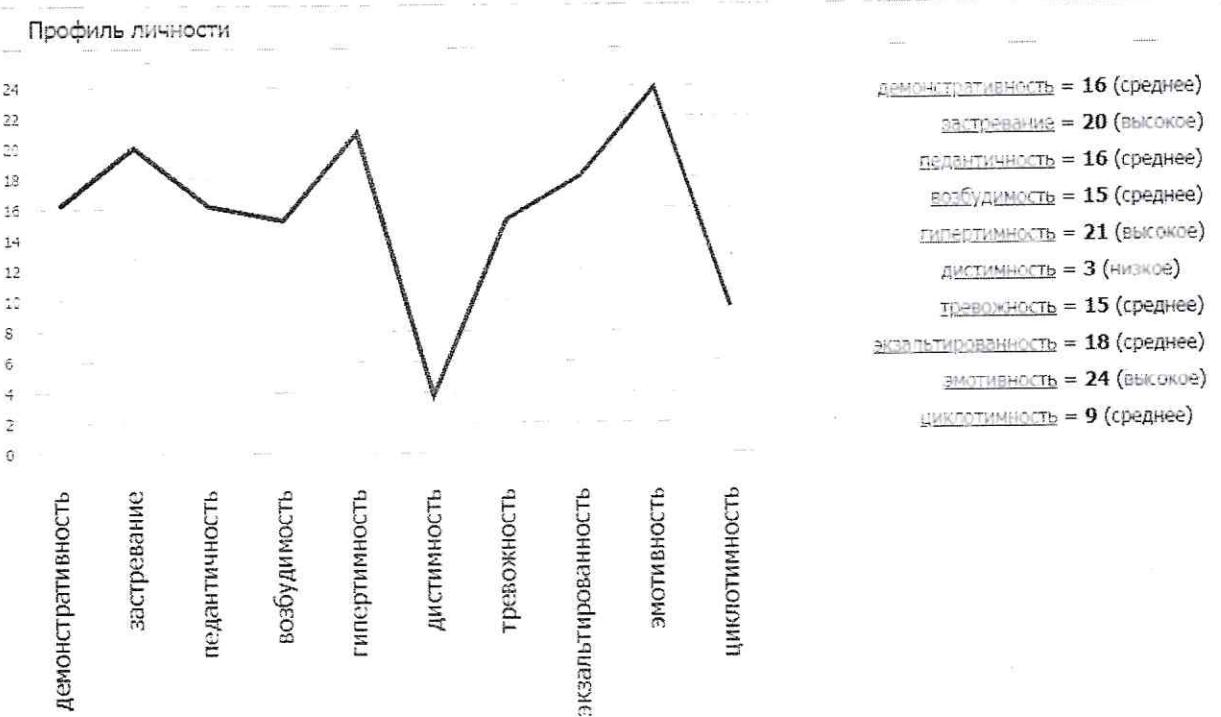
Укрепляйте веру в свои силы. Раз за разом убеждаясь в собственной компетентности и умении справляться с трудностями, мы тем самым защищаем себя от тревожности — считает когнитивный психолог Альберт Бандура (Albert Bandura). Уверенность можно черпать из собственного опыта, из воспоминаний о своих успехах и связанных с ними удовольствиях (скажем, на экзаменах или в спорте). Еще один способ — напоминайте себе о людях, которыми вы восхищаетесь и чей успех вас мотивирует. Примечательно, что чем больше эти люди похожи на вас (по таким

параметрам, как возраст, пол, биография, карьера), тем вероятнее, что их успехи способны добавить уверенности и нам.

Медитируйте. То, что занятия йогой, медитацией, дыхательные упражнения успокаивают ум, расслабляют и снимают тревожность, доказано столькими исследованиями, что напоминать об этом не имело бы смысла, если бы все это действительно не было так эффективно. Медитируя (хотя бы по 10-20 минут в день), мы создаем свое внутреннее пространство, «внутреннюю крепость», которая позволяет отстраниться от ситуации, успокоиться и иметь возможность без помех выбрать, ради каких ценностей мы действуем, какой смысл мы придаем своему существованию. Кстати, такие медитативные занятия, как вязание, шитье, лепка, рисование, тоже прекрасный способ создать себе внутреннее пространство и успокоиться. О том, как практиковать осознанность, научиться настраивать свое внимание на текущий момент, не давая себе отвлечься на тревожные мысли о будущем, пишут в своих книгах биолог Джон Кабат-Зинн, нейробиолог Дэниел Сигел, клинические психологи Сьюзан Орсильо и Лизабет Ремер. Важно помнить, что мы во многом сами отвечаем за себя и у нас гораздо больше ресурсов, чем мы себе представляем.

4. Исследование эмоционального состояния клиента на предмет наличия акцентуаций характера

Для проведения консультирования необходимо изучить личностные особенности клиента, поэтому считаем целесообразным проведение диагностики с использованием определенных методик. В ходе диагностического процесса использовали опросник Шмишека по выявлению акцентуаций характера.



По результатам которого видно что у клиента явно выражено застrevание на чувствах, мыслях. Характеризуется склонностью долго переживать сильные чувства: обиду, гнев, страх, особенно, когда они не были выражены в реальной жизни из-за каких-либо внешних обстоятельств. Эти чувства могут не затухать или вспыхивать с новой силой спустя недели, месяцы, даже годы. Свои успехи человек с данным типом акцентуации может переживать тоже довольно долго и ярко. Самыми распространенными поводами для застrevания являются: ревность, зависть, несправедливость, непризнанные инициативы или изобретения.

Настойчивый, упорный человек, противится изменениям, трудно переключается на другую ситуацию в процессе деятельности. Остро реагирует на несправедливость (действительную и мнимую), часто проявляет недоверчивость.

Этому типу свойственно честолюбие, которое может проявляться, как положительная черта (успехи достигаются усердием), и как отрицательная черта (если честолюбие удовлетворяется принижением других людей или использованием их в своих интересах).

Отличается выдающимися достижениями в различных областях, так как искренне и с увлечением ищет удовлетворения от осуществления своих личных планов. Стремится превзойти других, при этом ему нужно реальное уважение и признание окружающих, которых он пытается добиться любым путем.

Так же по результатам опросника выявлены высокие показатели так же по гипертимности и эмотивности. По гипертимности мы видим что клиент добр, отзывчив, беззаботен. Отличается разговорчивостью, «умственной подвижностью», склонностью к остроумным выходкам. Из-за неустойчивости внимания и недостаточного упорства его интересы поверхностны.

Не терпит стеснения свободы. Плохо переносит критику в свой адрес. Находчив, умеет приспосабливаться к трудностям. Бурно переживает неудачи, но они не выбивают его из колеи. К правилам и обязанностям относится легкомысленно.

Тяготится одиночеством. Неразборчив в выборе знакомств. Быстро устает от привычного круга общения, ищет новые компании, легко адаптируется в незнакомом обществе. В группе стремится быть лидером.

Его эмоции просты, естественны и понятны окружающим. Приподнятое, радостное настроение лишь изредка нарушается вспышками раздражительности (например, в семейном кругу, где нет отвлекающего оживленного общества или сдерживающего влияния начальства).

Анализируя показатели по Эмотивности видим, что клиент глубоко и долго переживает жизненные впечатления, эпизоды взаимных отношений как позитивного, так и негативного содержания.

Отличается отзывчивостью, гуманным отношением к миру, мягкостью и душевной теплотой. Более тонко реагирует на происходящие события, чем другие люди: легко поддается чувству жалости и сострадания, быстрее, чем кто-либо, испытывает особую радость от общения.

Ярко особенностью эмотивной личности является проницательность. Развитая интуиция позволяет ей почти безошибочно определять отношение к себе окружающих. Ответная реакция возникает незамедлительно и открыто, что отчетливо выражается в мимике. У эмотивной личности легко появляются слезы радости, растроганности. Как правило, ее глубоко захватывают чувства при рассказе о фильме, понравившейся книге, причем такой способ реагирования характерен как мужчинам, так и женщинам.

На эмотивную личность воздействие оказывает только само событие, она не может «заразиться» весельем или печальным настроением без причины. Душевное потрясение может оказать сильное воздействие и вызвать депрессию, при этом тяжесть депрессии соответствует тяжести события.

На основании анализа всех трех максимальных показателях опросника мы видим что у клиента явная акцентуация на чувствах и эмоциях, постоянное перевешивание то чрезмерного позитивного эмоционального восприятия мира, то очевидно грустного и агрессивного, вплоть до депрессивных настроений. Что показывает нам явное наличие акцентуации.

Рассмотрим сочетания максимальных и минимальных показателях в опроснике. Высокая гипертимность при низкой дистимности указывает на ресурсное состояние, при котором клиент обладает значительно большими возможностями, чем те, которые он актуально использует, субъективно воспринимает ситуацию как благоприятствующую ему, позволяющую добиться многого, не затрачивая значительных усилий, или стремится

произвести впечатление. Для этого сочетания характерно присутствие нереализованности заложенного потенциала.

Одновременно высокие показатели по шкалам гипертимности и застrevания указывают на наличие внятной цели, которую клиент стремится реализовать в своей деятельности. По внешним проявлениям клиент скорее практик или прагматик. При таком сочетании усиливаются как положительные, так и отрицательные аспекты застревающей личности: высокая сосредоточенность, готовность пойти на жертвы ради достижения цели, самоотдача и самоотверженность, с одной стороны, и неспособность гибко реагировать, неумение слушать, высокий уровень вытеснения – с другой стороны.

Одновременно высокие показатели по шкалам гипертимности и эмотивности могут быть истолкованы двояко: например дело, которым клиент занимается, необычайно значимо, личностно окрашено. В таком деле он может достичь небывало высоких результатов, совершив экстремальные усилия.

Или как второй вариант он может много и охотно общается, фон настроения скорее повышенный, оптимистичный. Для клиента с подобным сочетанием шкал характерны широта интересов (хотя не обязательно их глубина), высокий уровень социальной адаптированности.

Низкая дистимность при высоком застrevании может свидетельствовать о сверх-концентрации на цели, выполнимость которой очевидна для него, либо об игнорировании проблем, возникающих в ходе реализации этой цели. Возможна героизация и романтизация мира, ощущение исключительности собственного опыта, убежденность в возможности чудесного преодоления всех препятствий.

Рассматривая результаты тестирования самооценки психических состояний Айзенка мы видим что по всем показателям тестирования клиент показал средний результат. Не выявлено явного отклонения в плюс или минус тревожности. Что дает нам повод считать, что информация данная

клиентом при консультировании по поводу чрезмерно повышенной тревожности немного преувеличена со стороны клиента. На основании чего хочется понять, по какой причине клиент акцентирует внимание именно на повышенной тревожности. Проведя далее диагностические процедуры с помощью шкалы тревоги Спилбергера-Ханина, мы видим что ситуативная и личностная тревожность у клиента все таки повышена. Это характеризуется пережитыми эмоциями, например напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги клиента, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Что касается личностной тревожности, то показатели подшкалы отразили высокую степень личностной тревожности. Представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых клиентом как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Так же дополнительно для закрепления результат диагностики тревожности и акцентуаций клиента было проведено тестирование по шкале проявлений тревоги Тейлор Тmas, Немчикова.

Результаты были как и предполагалось высокими. Уровень тревожности у клиента высокий.

В заключении можно отметить, что запрос клиента о высоком уровне тревожности в его жизни, что ему мешает комфортно и адекватно существовать в социуме, был подтвержден.

В дальнейшем были предложены методы работы для решения этого запроса. На начальном этапе в процессе консультирования были приняты попытки найти первопричину испытываемых, вроде бы без видимых оснований, волнений и переживаний, тревоги.

В процессе консультирования предлагается рассмотреть результативность от испытываемых тревог, на сколько они обоснованы и являются ли они реально имеющие основания. Найти пользу или может вред от этих чувств. Задача показать клиенту, при рассмотрении необоснованной тревоги, что пользы в решении надуманных тревог эти чувства не дают. Попытка вернуть клиента в осознанное состояние.

Рекомендации для клиента в свободное от консультаций время, проводить больше на свежем воздухе и гулять, по больше отдыхать.

Заключение

В заключении работы хочется отметить, что эмоции являются одной из важных частей человека. Подавление или чрезмерная распущенность в потакании им не приводит ни к чему хорошему. Очень часто человек сам не осознает на сколько отсутствие контроля над своими эмоциями может испортить или внести не приятные моменты в жизнь. Подавление эмоций очень часто приводит к психосоматическим расстройствам физического организма. Иногда просто достаточно понять суть проблемы. В таких случаях консультация психолога может внести ясность и помочь клиенту самому осознать в каком направлении ему двигаться, для улучшения качества своей жизни. Консультант психолог – это как новый взгляд на вроде бы совсем обычную ситуацию, на что сам клиент, находясь в эмоциональном беспорядке не может акцентироваться или понять на что обратить внимание.

Список литературы

1. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности.- М.: Сфера, 2002.
2. Выбойщик И.В., Паршукова Л.П. Акцентуации характера: учебное пособие. - Чел.: ЮУрГУ, 2007.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. Учебное пособие для вузов. - М.: ЧсРо, 1997.
4. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов.- М.: Эксмо, 2007.
5. Кортнева Ю. В. Диагностика актуальной проблемы.- М.: ИОИ, 2004.
6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. Академия педагогических наук РСФСР. 1964.
7. Леонгард К. Акцентуированные личности, 1968.
8. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков, - Ленинград: «Медицина», 1983.
9. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебник нового века.- СПб.: Питер, 2002.
10. Немов Р. С. Практическая психология: Познание себя. Влияние на людей: Учеб. пособие.- М.: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. 318 с.
11. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика.- М.: Бахрах-М, 2011.
12. Рогов Е. И.. Настольная книга практического психолога.- М.: Владос, 1996.
13. Шевандрин Н. И. Основы психологической диагностики.- М.: Владос, 2003.
14. Щербакова Н.М., Ливинцева М.Я. Психологические методики для определения характера, Иркутск: ИГПУ, 1996.