

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/114084>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Практическая психология

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАХОВ

6

1.1. Теоретические подходы к исследованиям страхов 6

1.2. Понятие, виды, особенности страхов 12

1.3. Особенности НЛП как средства избавления от страхов 15

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ 20

2.1. Процедура исследования 20

2.2. Описание выборки 20

2.3. Описание методов исследования 21

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ 24

3.1. Первичные результаты исследования 24

3.2. Рекомендации по коррекции страхов 31

3.3. Анализ эффективности нейролингвистического программирования как средства преодоления страхов

34

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 47

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 50

ПРИЛОЖЕНИЯ 53

ВВЕДЕНИЕ

Наша психика и наше тело-одно неразделимое целое. Можно с уверенностью сказать, что нет телесных болезней без психических отклонений, возникающих в результате них, и нет психических расстройств, которые не вызывали бы телесных симптомов.

Сильные эмоциональные нарушения дезориентируют, разрушают адаптивные действия организма. Было замечено, что стрессовые ситуации вызывают сужение сосудов, что приводит к сердечным приступам, сердечным аритмиям и инсультам.

Актуальность исследования обусловлена тем, что вся история человечества, от древнейших времен до наших дней, полна попыток преодолеть свой страх, уменьшить, преодолеть или обуздать его. И гораздо легче ответить, чего человек не боится, чем перечислить все, чего он боится.

Все люди, так или иначе, подвержены страхам. Нет абсолютно бесстрашных людей. Но некоторые уверены, что справятся со своими страхами, в то время как другие не могут их преодолеть. Одни люди боятся одиночества, другие-неизбежности смерти, третьи-замкнутого пространства, четвертые-высоты, четвертые-мышей, пауков и т. д. И это связано с тем, что, перенося страх на безобидные объекты, легче избежать истинного источника своего страха.

В моменты страха человек полностью выпадает из окружающей его объективной реальности и не способен сосредоточиться ни на одном из внешних факторов.

Испытывая приступ страха, человек может дрожать всем телом, впадать в ступор, перевозбуждаться, паниковать. Постоянно находясь в состоянии страха, человек испытывает болезни почек, учащенное сердцебиение, спазмы и боли в животе, затрудненное дыхание, сухость во рту, синдром постоянно мерзнущих ног и рук, спазмы в гортани, тяжесть в груди и др. И вот, не избавившись от страхов, человек не может действовать эффективно, не может иметь здорового, физически сильного тела.

Нейролингвистическое программирование - это область практической психологии, изучающая структуру субъективного опыта людей, разрабатывающая язык его описания, раскрывающая

4

механизмы и методы моделирования опыта с целью совершенствования и передачи выявленных

моделей другим людям.

НЛП изучает структуру того, как люди думают и воспринимают окружающий мир. Суть НЛП заключается в согласовании индивидуального субъективного опыта человека с его внешним поведением, то есть НЛП носит в основном личностный характер.

В качестве гипотезы выдвигаются следующие утверждения: НЛП является одним из наиболее эффективных методов коррекции страха и способствует положительной динамике в его устранении.

Объект исследования: особенности личностей, испытывающих страх.

Предмет исследования: НЛП как средство избавления от страхов.

Гипотеза исследования: наличие страхов уменьшается благодаря использованию НЛП-терапии.

Цель исследования: изучение особенностей использования НЛП как средства избавления от страхов.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические подходы к исследованиям страхов;
- исследовать понятие, виды, особенности страхов;
- изучить особенности НЛП как средства избавления от страхов;
- определить процедуру исследования;
- описать выборки и методы исследования;
- проанализировать первичные результаты исследования;
- разработать рекомендации по коррекции страхов;
- выполнить анализ эффективности нейролингвистического программирования как средства преодоления страхов.

Научная новизна данной работы заключается в сложности подхода к изучению языковых приемов нейролингвистического программирования с лингвистической точки зрения, поскольку до сих пор не существует последовательного теоретического объяснения и последующего обоснования существующих методов нейролингвистического программирования, а также описания особенностей действия убеждений с помощью рефрейминга для окончательного понимания и создания общей теории нейролингвистического программирования.

Теоретическая значимость работы определяется вкладом в развитие теории функционирования методов нейролингвистического программирования и теории коммуникации, информационно-речевого воздействия, а также в прагмалингвистику, текстовую прагматику и когнитивную лингвистику.

Практическая значимость исследования определяется тем, что материалы и результаты исследования могут быть применены специалистами и менеджерами, маркетологами при

5

разработке кампаний и корпоративной рекламы, а также преподавателями в ходе лекций и семинаров по психолингвистике, теориям коммуникации и речевого воздействия, психологии маркетинга и межкультурной коммуникации. Показана ценность работы в изучении языковых приемов реализации нейролингвистического программирования на обширном практическом материале.

Методики исследования: методика М. Либовица для оценки симптомов социофобии; опросник социальной тревожности SAQ-A30; методика Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина для определения уровня тревожности.

Структура выпускной аттестационной работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения и списка использованной литературы. Работа изложена на 59 страницах, содержит 22 таблицы, 13 рисунков и 6 приложений. Список литературы включает 38 источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАХОВ

1.1. Теоретические подходы к исследованиям страхов

Анализируя психолого-педагогическую литературу в рамках проблемы страхов, можно сделать вывод, что многие отечественные и зарубежные ученые занимались изучением проблемы страхов. Исследования Дж. Боулби характеризуются широким раскрытием причин возникновения детских страхов. Он выделил врожденные детерминанты ужаса, которые он называет "естественными стимулами и их производными". "Предположительно производные стимулы в более быстром темпе подвержены изменениям в опыте. Естественными стимулами страха являются: одиночество, странность, неожиданное приближение, неожиданное изменение

стимула, высота и боль. Стимулы страха: темнота, животные, неизвестные вещи и неизвестные люди. Кроме Боулби, многие другие авторы показали, что существует связь между естественными стимулами страха и возрастом, то есть они зависят от процессов развития и созревания. Весь набор причин возникновения страхов был разделен Б. Споком на 4 группы: интенсивность, новизна, эволюционно развитые сигналы опасности и причины, проявляющиеся в социальном воздействии.

Боль и громкий звук считаются примерами очень интенсивных стимулов, а неизвестные вещи или люди иногда вызывают страх из-за своей собственной новизны.

В принципе, любая эмоция обладает способностью вызывать страх. Сходство нейрофизиологических механизмов с эмоцией страха приводит к тому, что их часто считают активаторами. По словам Е.Г. Макаровой, "неожиданное освобождение от долгого сильного страха, если оно произошло в полной мере, приводит к радости, если в неполной мере – к возбуждению.

Воспоминание или предвосхищение страха само по себе считается необходимым для того, чтобы вызвать страх.

6

Страх понимается как реакция ребенка в результате осознания или угрозы собственной биологической и личностной целостности близких ему людей.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и будет сопровождаться явными физическими изменениями в высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, кровяном давлении, желудочном соке.

Конечно, появление страха - это реакция на угрожающее действие. Отмечается, что существуют две угрозы, которые имеют универсальный и одновременно фатальный характер в своем исходе. Это такие угрозы, как смерть и крах жизненных ценностей, которые противостоят жизни, здоровью, самоутверждению, личному и социальному благополучию. Однако, помимо последних выражений, страх постоянно подразумевает переживание некой реальной или воображаемой угрозы.

Страх нельзя отождествлять с тревогой. Страх - это очень специфическая, специфическая эмоция, достойная быть выделенной в отдельную группу. Тревога - это комбинация или паттерн чувств, и чувство страха-это только 1 из них.

Тревога - это предчувствие угрозы, состояние тревоги.

Люди, которые ничего не боятся, - это абсолютная противоположность тем, кто боится. У тех и других есть 1 общая черта - нарушение инстинкта самосохранения. Если же отмечается наличие страхов, то можно говорить о его преувеличении, в "бесстрашном" - о его уменьшении или полном отсутствии.

Несмотря на то, что страх является интенсивно выраженной эмоцией, его нормальный, естественный и патологический уровни различаются.

Традиционно проявления страха носят кратковременный и обратимый характер и исчезают с возрастом, в основном не влияя на характер человека, его поведение и взаимоотношения с другими людьми. Более того, существуют такие формы страха, которые являются защитным механизмом, позволяющим избежать контакта с объектом страха.

Если речь идет о патологическом страхе, то он выражается в крайней, драматической форме (ужас, эмоциональный шок, потрясение). Она также характеризуется длительным, тяжелым обратимым течением, произвольным, то есть абсолютно не контролируемым со стороны сознания. Кроме того, патологический страх отрицательно влияет на характер личности, возникают трудности в межличностных отношениях и социально-психологической адаптации личности.

Если сравнить ребенка с детенышем любого животного, то он отмечен своей наибольшей беспомощностью, ему требуется максимальное время, чтобы выжить. Раскрытие генетической программы человека возможно только при наличии определенных социальных условий для этого. Некоторые типологические свойства высшей нервной деятельности способствуют возникновению страха. Прежде всего, мы можем назвать эмоциональную чувствительность и, в тесной степени, связанную с ней, впечатлительность. Эти свойства сходны с эмоциональной памятью и способствуют тому, что некоторые жизненные события запечатлеваются ярко и образно. Таким образом, выражением повышенной восприимчивости является эмоциональная ранимость и

ранимость, люди с подобными особенностями высшей нервной деятельности "принимают все
7

близко к сердцу и легко расстраиваются", не способны реагировать агрессивно. Люди, подверженные страхам, не склонны внешне, открыто выражать свои чувства и переживания, они "держат все при себе".

По мнению Ю.В. Щербатых, человек, внезапно оказавшийся в ситуации, способствующей проявлению его возрастных страхов (темнота, одиночество, замкнутое пространство), очень напуган. Испуг приводит к тому, что происходит стрессовое перенапряжение определенного психического состояния, его психических процессов и формирование стойкой доминанты страха. Сильным эмоциональным потрясением для ребенка, например, может быть безответный крик о помощи, плач, отчаяние, ужас. В результате такого стресса может развиться заикание, которое в дальнейшем может проявляться в ситуациях, когда нет поддержки со стороны взрослых (аналогично страху одиночества), в тесном окружении незнакомых людей (аналогично страху замкнутого пространства) или в большой, безличной и потому пугающей аудитории (аналогично связанным с этим страхом одиночества и открытого пространства).

Школьный возраст - это возраст прекращения инстинктивных и социально опосредованных страхов. Инстинктивные страхи в основном называют эмоциональными формами страха, то есть страхом, который воспринимается как угроза жизни. Социально обусловленные формы страха - это интеллектуальная обработка инстинктивных страхов. В отличие от тревоги, которая проявляется в определенных ситуациях, тревога-это уже более социально обусловленное психическое состояние. В связи с этим страх и тревога чаще наблюдаются в дошкольном возрасте, а тревога и тревога - В подростковом. Особенности школьного возраста обусловлены такой же степенью частотности проявлений страха и тревоги, как страх и тревога.

По мнению В. С. Мухиной, ведущим страхом в этом возрасте является страх "не быть тем", о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. То есть это страх несоответствия социальным требованиям (или нескольким) ближайшего окружения. Самое близкое окружение можно назвать школой, окружением сверстников, семьей. Среди специфических форм страха "быть не тем человеком" можно отметить такие, как: страх не успеть вовремя, опоздать, сделать что-то не то, пойти не тем путем, страх осуждения и наказания. Появление этих страхов свидетельствует о возрастающей социальной активности, о том, что такие чувства, как ответственность, долг, долг и так далее становятся все более прочными, то есть все это указывает на то, что качества, объединенные в понятие "совесть", являются центральным образованием данного возраста. Важно отметить, что этот страх может сохраняться и в зрелом возрасте.

Как правило, нет страха ходить в школу у детей, которые чувствуют себя любимыми, обладают такими личностными характеристиками, как уверенность в себе, активность, любознательность, желание самостоятельно справляться с учебными проблемами и налаживать отношения со сверстниками.

По мнению Р. В. Овчаровой, основным источником давления в младшем школьном возрасте является Контрольная работа. Дети часто переживают по поводу написания такого произведения, понимая, что может возникнуть вопрос, ответа на который они не знают или не помнят. Такие переживания негативно влияют на саму способность написать хорошее произведение: часто ребенок, знающий ответ на вопрос, может быть настолько возбужден, что в сочетании с ограничением времени это не дает очень хорошего результата. Из-за этой захватывающей атмосферы вы часто можете наблюдать, как школьник совершает глупые ошибки. Контрольная работа-это типичный случай запугивания себя, когда в голове постоянно крутятся мысли о том, что
8

"я не справлюсь" или "я не успею". Это усиливает возбуждение, и вскоре ребенок попадает в ловушку издевательств, с трудом может сосредоточиться на самой задаче.

Некоторые дети панически боятся ошибиться при подготовке уроков. Этот страх также вызван отношением родителя и возникает при педантичной проверке домашних заданий и драматическом отношении к ошибкам ребенка. Даже если нет конкретного наказания для ребенка, психологическое наказание все равно присутствует.

Для ребенка младшего школьного возраста оценка-это не просто оценка конкретной успеваемости. Субъективно ребенок воспринимает ее как оценку всей личности в целом.

В некоторых случаях страх перед школой вызван тем, что у ребенка возникают конфликты со

сверстниками, он может бояться физической агрессии с их стороны. Это особенно характерно для мальчиков, которые эмоционально чувствительны, часто болеют или ослаблены. Особенно для тех, кто перешел в другую школу, коллектив, где уже произошло "распределение сил".

По словам Л.Д. Столяренко, для школьников, помимо "школьных" страхов, характерен страх перед стихией. Ребенок может бояться определенных природных катаклизмов, таких как: буря, ураган, наводнение, землетрясение. Такие страхи возникают не случайно, а связаны с возрастом, склонностью верить в "роковое" стечение обстоятельств, "таинственные" явления, предсказания и суеверия. В этом возрасте некоторые школьники переходят на другую сторону улицы, увидев черную кошку, верят в тринадцатое число, счастливые билеты.

1.2. Понятие, виды, особенности страхов

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и будет сопровождаться явными физическими изменениями в высшей нервной деятельности, что отражается на пульсе и частоте дыхания, кровяном давлении и желудочном соке.

Чувство страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Страх всегда подразумевает субъективную оценку ситуации. Осознание угрозы, ее понимание создается в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда определенные раздражители, безразличные ребенку, равномерно угрожают и пугают его. Существует травматическое переживание (испуг, боль, болезнь, конфликты и т. д.). Очень распространены привитые страхи, источником которых принято считать взрослых, окружающих ребенка.

Ведущим страхом в младшем школьном возрасте является страх "не быть тем", о ком хорошо говорят, уважают, ценят и понимают. Другими словами, дети в это время боятся несоответствия социальным требованиям своего ближайшего окружения, будь то средняя школа, окружение сверстников или семья. Некоторые формы страха "быть не тем человеком" - это страх не успеть вовремя, сделать что-то не так, быть осужденным или наказанным. Эти страхи свидетельствуют о повышении социальной активности, формировании чувства долга, ответственности, то есть

9

внутренних инстанций, которые объединяются в понятие "совесть", которое становится центральным психологическим образованием данного возраста.

В этот период у детей часто возникают школьные страхи. Для этого есть много обстоятельств. Иногда родители на собственном опыте испытывают дидактогенный страх и внушают этот страх детям (выполняют за них задания или чрезмерно контролируют их). В результате у детей

- 1.Арефьева Т.А. Преодоление страхов - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2019. — 298 с.
- 2.Балыко Д. Запретов.net. 40 правил НЛП для жизни в кайф. - М.: Глобол, 2018 - 197 с.
- 3.Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. - М.: Академический проект, 2017. - 232с
4. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. Нейролингвистическое программирование. - СПб.: Ювента, 2015. - 168 с.
- 5.Вайзман Н. Реабилитационная педагогика. - М.: Глобол, 2018.- 255с.
- 6.Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс.- СПб.: Питер, 2015.- 278с.
- 7.Василенко А.А., Плотникова Е.С. Возрастное изменение актуальных страхов человека // Современные научные исследования и инновации. - 2014. - № 12. - С. 27-29
- 8.Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги (теория и практика):. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. - 53 с.
- 9.Вундт В. Психология душевных волнений. Психология эмоций: тесты. - М.: Крокус, 2016. - 430с.
- 10.Гагин Т.В., Козакевич С.С. Модели НЛП в работе психолога. - М.: Крокус, 2017 - 368 с.
- 11.Гудкова, Е. О. Психологические особенности проявления страха и тревожности // Молодой ученый. — 2019. — № 37 (275). — С. 131-132.
- 12.Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП.- СПб.: Питер, 2016. -302 с.
- 13.Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей.- СПб. Питер, 2017.- 120с.
- 14.Изард К. Эмоции человека.- М.: Наука, 2017.-360с.
- 15.Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. - М.: ВЛАДОС, 2016.-301с.
- 16.Ковалев С. В. Семь шагов от пропасти. НЛП-терапия страхов. — М.: «КСП+», 2019. - 256 с.
- 17.Комаровская, А. И. Осведомленность и применение техник НЛП среди студентов

- специальности клиническая психология // Молодой ученый. - 2018. - № 1.1 (187.1).- С. 15-17.
18. Кочарян Г.С. Терапевтические техники нейролингвистического программирования (НЛП). – К.: НИКА-Центр, 2019. – 112 с.
- 10
19. Лебедева, Л.Д. Велики ли глаза у страха? // Школьный психолог. – 2018. – №19. – С. 8-17.
20. Леонгард К. Акцентуированные личности.- Киев: Вища шк., 2016.- 541 с.
21. Макарова Е.Г. Преодолеть страх или искусствотерапия. – М.: Школа – Пресс, 2018.- 162с.
22. Мухина В.С. Детская психология. – М.: Апрель- Пресс, 2017.- 352с.
23. Найт С. НЛП на работе. Различия, которые важны в бизнесе. – М.: Глобол, 2017 – 195 с.
24. Неверкович, С.Д. Основной источник страха и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 23-28.
25. Овчарова Р.В. Практическая психология .- М.: ТЦ «Сфера», 2017.- 238с.
26. О'Коннор Дж., Лейджес А. Коучинг с помощью НЛП: Практическое руководство по достижению поставленных целей. – М.: Наука, 2018 – 395 с.
27. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. //Психологическая наука и профилактика. – 2018. – № 2. – С.11-17
28. Психокоррекционные программы для детей с различными психическими отклонениями. / Под ред. Сафина В.Ф.- Уфа., 2016 - 112с.
29. Рикрофт Ч. Тревога и неврозы – М.: ПЕР СЭ, 2018 – 142 с.
30. Рогов Е. И. Эмоции и воля.- М.: ВЛАДОС, 2017.- 239с.
31. Спок Б. Страхи в школьном возрасте. – М.: Астрель, 2016.- 343с.
32. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- Ростов-н/Д.: Феникс, 2017.- 672с.
33. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
34. Холл М., Боденхамер Б. НЛП – мастер: полный сертификационный курс. – СПб.: Питер, 2016 – 228 с.
35. Шабалкина Л.А. Феномен страха в современном российском обществе // Научное сообщество студентов XXI столетия. – 2018 - № 13.- С. 27-34
36. Шевандрин Н.И. Коррекция и развитие личности. -М: ВЛАДОС, 2017.- 560с.
37. Шишова Т. Страх – это серьезно – М.: Искатель», 2016.- 92с.
38. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия..- М. Издательство Эксмо-Пресс, 2018.- 512с

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/114084>