
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа №18
имени Н.В. Менчинского
городского округа Павловский Посад Московской области

142500 Московская область
Павловский Посад ул. Мира д.1

тел.8 (49643) 2-15-24
е-mail: ppschoo118@mail.ru

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО БИОЛОГИИ

**Тема: Профилактика эмоциональных расстройств у
обучающихся старших классов**

Руководитель проекта:

учитель биологии

Артемова И.А.

Подготовил проект:

ученик 11 Б класса

Артемов Николай

Павловский Посад
учебный год 2023-2024

Содержание

Содержание.....	2стр
Введение.....	3стр
Пункт 1. Психологические определения.....	4стр
Пункт 2. Философский взгляд на проблему страха.....	5стр
Пункт 3. Психология страха и биохимические процессы.....	7стр
Пункт 4. Причины возникновения страхов и их последствия.....	9стр
Пункт 5. Психические отклонения ,связанные со страхом и тревогой.....	10стр
Пункт 6. Юнг, Адлер, Фрейд о неврозах.....	12стр
Пункт 6. Диагностирование тревожных расстройств.....	13стр
Пункт 7. Дерезализация , деперсонализация и невротические защиты.....	14стр
Пункт 8. Лечение тревожных расстройств.....	15стр
Пункт 9. Практический этап.....	16стр
.Создание буклета.....	21стр
Список использованных источников.....	24стр

ВВЕДЕНИЕ

Введение в тему исследования: в данном исследовании мы изучаем подверженность обучающихся страхам. Мы провели анкетирование и выяснили самые часто возникающие страхи у детей.

Актуальность темы: известно, что частый стресс, тревога и страх может вызывать психические расстройства. Проект может послужить профилактикой тревожных расстройств.

Цели и задачи:

- собрать и проанализировать информацию из источников
- разработать анкету на основе полученной информации
- анкетировать обучающихся
- создать теоретическую часть проекта
- провести интервьюирование

Предисловие к теоретической части

В своем проекте я подробно расскажу о страхе и других эмоциях. Мы посмотрим на проблему с точки зрения философии, а также психологии. Мы углубимся в психиатрию и изучим некоторые психические расстройства.

Теоретическая часть

Постепенное введение в тему (психологические термины)

Понятие терминов (страх, ужас, тревога, паника и испуг)

Для того, чтобы разобраться какой именно аффект вы испытываете, мы предлагаем вам ниже определения.

Страх – чувство возникающие при ощущении опасности. В психологии негативно окрашенная эмоция. Сопровождается увеличением пульса, потливостью.

Ужас- состояние возникающие под влиянием сильного страха. Сопровождается оцепенением, дрожью. Во время этого состояние существо испытывающие эту эмоцию временно не в состоянии устранить объект страха.

Тревога – эмоция, сопровождающиеся ощущением неопределенности или предчувствием отрицательных событий. Обычно не имеет конкретного объекта, вызывающего тревогу. Тревога может быть не определенной и непонятной. Данное состояние более длительное и менее интенсивное. В ходе тревоги происходит общая мобилизация организма.

Испуг – неожиданное появление объекта страха. Может быть реакцией на неожиданный или необычный стимул.

Паника- более интенсивное состояние страха. Мер по устранению опасности не предпринимается. Менее интенсивное состояние, чем ужас. Сопровождается паника следующими физиологическими реакциями: потливость, дрожь, удушье.

Важно: состояние страха, паники, испуга и ужаса может быть вызвано реальной, так и воображаемой опасностью. Тревога же не имеет объекта потенциальной угрозы.

В психологии данные термины имеют негативную окраску, так-как человек испытывает неприятные или мучительные ощущения. Страх с точки зрения психологии полезная эмоция, которая помогает человеку спастись от опасности ,а также закрепить условный рефлекс ,дабы избежать повторного повторения нежелательной ситуации.

Философский взгляд на проблему страха.

Взгляд мыслителей

Для того, чтобы понять, значения страха в нашей жизни мы обратимся к некоторым философам и философским школам.

1. Аристотель считал, что страх является естественным и необходимым эмоциональным состоянием, которое помогает нам выжить в опасной ситуации.
2. Фридрих Ницше считал, что страх является необходимым условием для роста и развития человека, и что мы должны принимать страх и использовать его для своего преимущества.
3. Мартин Хайдеггер считал, что страх является фундаментальным эмоциональным состоянием, которое определяет наше отношение к миру. Человеку свойственно испытывать страх перед «ничто» (краем бездны) – смертью, которая застанет каждого человека. То-есть страх не только потерять свои материальные ценности, но и раствориться в небытии, которое предполагает невозможность возвращения.
4. Артур Шопенгауэр также считал, что страх является естественной реакцией на опасность. И, что страх помогает выжить в трудной ситуации. Однако, Шопенгауэр утверждал, что излишний страх может стать причиной многих проблем, в том числе психических расстройств. Он считал, что люди должны учиться контролировать свой страх и не допускать, чтобы он овладевал ими полностью.
5. Для Серена Кьеркегора страх – боязнь греха и содеянного и боязнь за собственное несовершенство.
6. Представители стоицизма говорили, что страх возникает из-за попытки контролировать то, что от человека не зависит.

Обобщим: многие мыслители считают, что страх полезен, он может спасти жизнь, а иногда даже является мотиватором достижения чего-либо. Но человек должен учиться контролировать свой страх, иначе они могут становиться причиной болезней.. Мы рассмотрим классификацию страхов:

Профессор Ю.В.Щербатых предположил следующую классификацию страхов:

-биологические

-социальные

-экзистенциальные

Первая группа страхов связана непосредственно с угрозой жизни человека.

Вторая представляет боязнь и опасения за изменения своего социального статуса.

Социальные страхи вызваны ситуациями, которые не несут угрозу жизни, а его самооценки или социальному статусу (страх публичных выступлений, социальных контактов).

Третья группа страхов – экзистенциальные страхи, страхи которые вызываются размышлениями затрагивающими проблемы жизни и смерти. То есть, проблемы человеческого существования. Это страх перед смертью и бессмысленностью человеческого существования .

Подробнее о психологии страха

Страх относится к базовым (врожденным) эмоциям, с физиологически заданным компонентом.

Эволюция достаточно консервативна. Люди до сих пор боятся темноты ,ведь, в темноте могут прятаться хищники ,древние люди понимали это и пытались быть близко к костру. Люди до сих пор боятся змей ,ведь, когда-то давно они представляли большую опасность для человеческой жизни ,они были больше и прятались на деревьях . Это биологические страхи.

В человеческом мозге есть система ,которая помогает нам определяет наше положение в иерархии компетентности. Эта система очень древняя. Человеку свойственно опасаться за свой статус ,он не хочет быть социально не привлекательным ,это будет сильно ограничивать его. Джордан Питерсон сравнил людей с лобстерами ,ведь у ракообразных биохимия похожа на человеческую. Лобстер испытавший поражение будет бояться битвы в следующий раз ,он даже сожмется и будет казаться меньше. Тоже самое с людьми ,при неудачах уровень серотонина понижается ,человек станет сторбленным и будет хуже переносить стресс. Расправьте плечи ,господа!

Когнитивная психология и бихевиоризм

Последователи бихевиоризма утверждают ,что все приобретенные страхи в течении жизни являются условными рефлексамии. Личность определяется как сумма паттернов – реакций. Каждая поведенческая реакция основана на предыдущем опыте и генетическом коде.

Пример: ученик опоздал на урок (действие) и был обруган учителем (ответная реакция на действие) .В следующий раз ученик будет испытывать страх опоздать . Это самый примитивный пример работы механизма.

В когнитивной психологии дополнительно рассматриваются промежуточные процессы (психические).Считается ,что страх вызывается верной или неверной установкой (убеждением)

Пример: человек испытавший отвержение со стороны сверстников ,может вынести суждение о том ,что он не привлекателен для совместной деятельности для всех сверстников и будет испытывать дискомфорт и страх перед общением с друзьями.

Биохимические процессы

Когда человек испытывает данную эмоцию активируется симпатическая нервная система повышается пульс, расширяются зрачки ,в кровь выбрасывается ряд гормонов.

Адреналин повышает уровень глюкозы в крови. Он оказывает стимулирующие действие на центральную нервную систему ,повышается уровень психической и физической энергии. Создает состояние напряжения.

Норадреналин – оказывает такое же стимулирующие действие ,что и адреналин ,но в меньшей степени.

Кортизол – гормон стресса . Он преобразовывает жиры в жирные кислоты ,а затем в глюкозу. Глюкоза – источник энергии для организма.

На переносимость страхов и стресса влияет гормон серотонин. Серотонин – гормон настроения и радости. При его пониженном содержании человек будет хуже переносить психоэмоциональные нагрузки

Причины возникновения страхов и стресса и их последствия.

Страх и стресс у школьников может возникать по разным причинам. Некоторые из них могут быть связаны с учебными заданиями, социальными взаимодействиями, переходом в новую школу или класс, неудачами в личной жизни и учебе. Проблемы в семье.

Социологи отмечают следующие последствия .

1. Плохое здоровье. Частые стрессы могут привести к головным болям, болям в животе, болям в животе, груди.
2. Понижение самооценки. Школьники, которые находятся в состоянии стресса и страха могут сомневаться в своих способностях.
3. Снижение успеваемости.
4. Проблемы с успеваемостью.
5. Проблемы социализации или социальной адаптации. Могут возникать проблемы общения со сверстниками и учителями.

Чтобы избежать этих негативных последствий, родители и учителя должны помочь школьникам. Это может включать в себя методы, такие как разговоры, поддержка, позитивная связь, упражнения по релаксации..

Упражнения по релаксации могут включать в себя дыхательную гимнастику, прогрессивную мышечную релаксацию (напряжение и расслабление нижних мышц и постепенный переход к верхним), визуальная (фокусироваться на деталях воображаемого места, почувствовать запахи, звуки и текстуры).

Психические отклонения ,связанные со страхом и тревогой

Общие сведения о психических отклонениях

Тревожные расстройства – группа психических расстройств , выраженной беспричинной тревогой и страхом. Под тревогой подразумевается ощущение беспокойства за предстоящие события ,а страх на то ,что происходит в реальном времени.

Патогенез: генетическая предрасположенность , средовые воздействия.

Многие люди страдающие тревожными расстройствами не получают адекватного лечения из-за сложности диагностирования .Тревожные расстройства могут скрываться за соматическими проявлениями : проблемы с сердцем ,общая усталость ,болевого синдром, потеря веса.

Виды тревожных расстройств

-генерализованное тревожное расстройство

-фобии

-депрессивно -тревожное расстройство

-паническое расстройство

-обсессивно-компульсивное расстройство

-пост-травматическое расстройство

Тревожные расстройства – невроз (невротические расстройства). Невротическая тревога связана со страхом наказания и потери контроля. В отличии от психотических расстройств у пациента не нарушается самосознание и сознание ,также сохраняется адекватное реагирование на реальность.

Тревожные расстройства могут быть смешанными.

Другие психические расстройства связанные с тревогой ,но в меньшей степени: дистимия (слабая депрессия с невротоподобной симптоматикой), психастени.

Генерализованное тревожное расстройство

Характеризуется общей устойчивой тревогой, не связанной с определенным объектом или ситуациями. Часто пациенты жалуются на нервозность, дрожь ,мышечное напряжение ,потливость ,дискомфорт в раннее солнечного сплетения и потливость. Может присутствовать страх болезни ,который распространяется на себя или родных.

Фобическое расстройство

Иррациональный страх .Может вызываться определенными объектами (например нахождение рядом с определенными животными ,страх грозы или высоты). Попадение в среду с объектом страха может вызвать паническую атаку или как минимум паталогическую тревогу). Самые распространенные фобии: акрофобия (страх высоты) ,социофобия (страх выступать публично), клаустрофобия (боязнь маленьких пространств), никтофобия (страх темноты),тантофобия (страх смерти).Некоторые фобии едва ли можно назвать клиническими нарушениями ,являются нормой.

Депрессивно-тревожное расстройство (смешанное расстройство)

Это расстройство при котором в равной степени проявляются симптомы тревоги и депрессии. Оно может проявляться в виде постоянного беспокойства ,нарушения сна, общей усталости ,головными болями и болями в животе, потеря интереса к привычной деятельности ,невозможности расслабиться и снижением настроения в течении дня (возможны подъемы настроения к вечеру) .Также, возможны панические атаки.

Паническое расстройство

Психическое расстройство – психическое расстройство при котором пациент эпизодически испытывает панические атаки (от нескольких раз в год до нескольких раз в день). Во время панических атак характерен страх сумасшествия , сильная тревога, учащенное сердцебиение.

Обсессивно- компульсивное расстройство (невроз навязчивости)

Пациент страдающий этим психическим расстройством испытывает навязчивые и пугающие мысли (обсессии) ,которые вызывают беспокойство ,тревога может быть временно устранена при выполнении некоторых ритуалов (компульсии –навязчивые действия) В отличии от шизофрении пациент чувствует , что навязчивые мысли его собственные. Неврозу навязчивых состояний подвержены люди мыслительного типа.

Посттравматическое стрессовое расстройство.

Тяжелое психическое расстройство ,возникающие в результате единичного или повторяющегося события (то есть – вызывается психотравм(ой)ами. Может проявиться сразу после психотравмы или же через время. У страдающих данным расстройством возникают “флешбеки” внезапные воспоминания о психотравмирующем событии ,которые вызывают сильнейшую тревогу и дискомфорт. Пациент стремится избегать мыслей ,действий ,которые могут напомнить ему о психотравмирующем событии. Очень часто болезнь развивается у солдат после боевых действий , расстройству предшествует “взгляд на две тысячи ярдов” .

Мнение великих психиатров о неврозах. (Юнг Адлер Фрейд.)

Интересный факт. Психиатр Зигмунд Фрейд полагал, что невроз является следствием детской психотравмы. Или внутриличностного конфликта между ид(оно ,животные импульсы) и супер-эго (моралью и идеалом ,так называемым цензором). Исцеление происходит после вытеснения бессознательного конфликта в сознание.

Адлер полагал ,что невроз является следствием попытки управлять людьми косвенным путем (через невроз). А также стремление индивидуума достигать своей цели без социума и не для его блага.

Карл Густав Юнг был частично согласен с мнением Адлера и Фрейда. Но ,также уделял внимание коллективному бессознательному. Юнг был уверен ,что невроз возникает из-за рассинхронизации бессознательного и сознательного .То-есть из-за не понимания своих

желаний и намерений, неполного осознания своей жизненной цели . Юнг был за то ,чтобы заменить Эго ,которое занимает центр психики на самость (союз сознательного и бессознательного). Невроз ,также – это неправильное представление об архетипах ,то есть отличающиеся представление . Архетип – коллективное бессознательное

Диагностирование тревожных расстройств

Для обнаружения тревожных расстройств диагност применяет в основном анкетирование. Диагностика выполняется психиатром или клиническим психологом.

1. Вы отметили, что в этом месяце пережили приступ тревоги. Случалось ли такое с вами раньше? Если нет, переходите к № 17.
2. Случалось ли когда-либо так, что чувство паники приходило совершенно внезапно, «как гром среди ясного неба»? Если ответ неопределенный – В тех ситуациях, когда вы обычно спокойны или чувствуете себя в безопасности? Если ответ отрицательный, переходите к № 17.
3. Случалось ли вам испытывать чувство беспокойства по поводу возможного повторения приступа паники или по поводу мыслей о том, что у вас что-то не в
4. Чувствовали ли вы нехватку воздуха?
5. Чувствовали ли вы ускорение или замедление сердцебиения? Если нет, то переходите к № 33.
6. Чувствовали ли вы боль или давление в груди?
7. Вы потели?
8. Чувствовали ли вы удушье?
9. Чувствовали ли вы приливы жара или холода?
10. Чувствовали ли вы тошноту или расстройство желудка?
11. Чувствовали ли вы головокружение, шаткость походки, были ли обмороки?
12. Чувствовали ли вы покалывание или потерю чувствительности в разных частях тела?
13. Чувствовали ли вы озноб или дрожь?
14. Испытывали ли вы чувство, что умираете?
15. Получено четыре или более утвердительных ответа на вопросы № 5–15? Если да, речь идет о паническом расстройстве. Если утвердительных ответов меньше четырех, ставится диагноз «Тревожное расстройство неуточненное».
16. Чувствовали ли вы нервозность, тревогу или нетерпение на протяжении более половины дней прошлого месяца?
В прошлом месяце часто ли вас беспокоило какое-либо из следующих ощущений:
17. Ощущение неусидчивости в такой степени, что трудно сидеть или стоять спокойно.
18. Быстрое чувство усталости от привычной деятельности.
19. Напряжение в мышцах, боли или повышенная чувствительность.
20. Трудности засыпания, плохой сон.
21. Трудности концентрации внимания, например при чтении книги или просмотре телепередач.
22. Быстро возникающее чувство раздражения, возбуждения.
23. Получено три или более утвердительных ответа на вопросы. В течение прошлого месяца вы чувствовали, что отмечаемые вами трудности осложняют выполнение привычной работы, ведение домашних дел или отношения с другими людьми? Если нет, речь идет о неуточненном тревожном расстройстве
24. За прошедшие 6 месяцев в течение больше половины этого времени испытывали ли вы

чрезмерное беспокойство по поводу самых различных вещей? Отрицательный ответ говорит в пользу неуточненного тревожного расстройства.

25. Когда вы чувствуете беспокойство такого рода, ощущаете ли вы, что не можете остановиться? Если да, ставится диагноз «Генерализованное тревожное расстройство».

Состояние деперсонализации и дереализация

Состояния дереализация и деперсонализации могут возникать при тревожных расстройствах, обычно имеют не длительный характер. Может быть самостоятельным расстройством, которое относится к диссоциативным расстройствам.

Человек страдающий тревожным расстройством часто или постоянно испытывает тревогу, из-за этого организм в качестве защиты вызывает данные состояния. У здорового человека из-за частого стресса тоже могут возникать данные состояния, но они проходят в течении 10 или меньше секунд. Также, дереализация и деперсонализация возможно у людей с височной эпилепсией.

Делеризация- нарушение восприятия при котором окружающий мир кажется нереальным или отдаленным, видимый как-бы через пленку.

Деперсонализация- патопсихологический симптом характеризующийся расстройством восприятия себя и отчуждением ее психических свойств. Утрата чувствовать собственное "я".

Также данные состояния возникают при других психических расстройствах: депрессия, шизофрения, шизотипическое расстройство.

Психологические защиты невротических пациентов.

Невротические пациенты неосознанно используют следующие механизмы защиты (некоторые из них):

Рационализация – попытка объяснить свое невротическое поведение разумными мотивами

Интеллектуализация – замена тревожного содержания переживания абстрактно-логическим рассуждением.

Юмористическое осмысление сложной ситуации

Идентификация – заимствование качеств у особо важных людей.

А также альтруизм ,морализация и.др.

Способы лечения и профилактики тревожных расстройств.

Лечение расстройств данного спектра осуществляется при помощи психотерапии и фармакотерапии.

В фармакотерапии применяют антидепрессанты и транквилизаторы.

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (антидепрессанты)- препятствуют обратному захвату серотонину при выделении данного медиатора в синаптическую щель. Из-за этого нормальное выделение нейромедиатора в синаптическую щель сохраняется. Также , используя трициклические антидепрессанты ,который в отличии от СИОЗ дополнительно блокируют захват норадреналина и дофамина.

Транквилизаторы (анксиолитики) устраняют психомоторное возбуждение и тревожные симптомы. Способствуют угасанию страха или тревоги.

При психотерапии используют когнитивную и поведенческую психотерапию .

При психотерапии фобических расстройств терапевт сближает пациента с объектом страха (но ситуация не должна представлять опасности) . .Почти при всех тревожных расстройствах применяется когнитивная психотерапия. Также ,применяется поведенческая психотерапия, рациональная психотерапия, нейро-лингвистическое программирование , аутогенная тренировка, динамическая психотерапия и гипноз.

Практический этап

Выявление страхов и фобий у обучающихся школы

На основе изученной информации, я составил опросный лист для обучающихся старших классов для выявления их страхов .

Анализ опроса

В опросе приняло участие 71 человек. При его анализе выяснилось, что почти все обучающиеся страдают страхами. Примерно 40% обучающихся имеют по 2 вида страха ,остальные имеют как минимум 1 и более (до пяти). Моя гипотеза подтвердилась. Выяснилось, что 98,6% учеников имеют страхи, а 1,4% почти не имеют страхов.

Мы выяснили ,что почти все школьники подвержены риску возникновения тревожных расстройств ,в том числе фобических.

Работа над проектом.

Были использованы такие методы как: сбор информации, анализ информации, интервьюирование, анкетирование.

Мнегодились знания в области информатики, психологии, биологии, обществознания, психиатрии и психотерапии , а также философии.

Для анализа опросов была составлена диаграмма.

В итоге был создан такой проектный продукт – буклет «Профилактика тревожных расстройств и страхов».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выводы и самоанализ

Я успешно собрал и проанализировал информацию. Разработал план проекта и воплотил его в реальность. Также провел исследования, которые помогли выявить имеющиеся проблемы у старшеклассников и порекомендовал методы борьбы с ними. Для самостоятельной проработки проблем я разработал буклет в котором подробно описал различные методы по самопомощи. Этот проект будет полезен каждому, а также повысит уровень эрудиции школьников. Я затронул темы философии, психологии, психиатрии и социологии.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета по выявлению страхов у старшеклассников

1. С утра чувствую себя не вполне уверенно.
2. Боюсь отвечать у доски
3. При волнении у меня проявляются такие признаки, как головокружение, сердцебиение и т.д.
4. При разговоре с людьми легко смущаюсь.
5. Обычно стараюсь не рисковать.
6. Мне трудно начинать новые дела из-за боязни неудач.
7. Люди в основном не заслуживают доверия.
8. Некоторые люди действуют на меня подавляюще.
9. Волнуюсь перед публичными выступлениями, экзаменами и т.д.
10. Боюсь своей смерти.
11. Постоянно испытываю беспокойство за здоровье близких людей.
12. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.
13. Выучив урок, не могу дать четкий ответ в классе.
14. Мне случалось испытывать беспричинную панику.
15. Жизнь для меня страшна.
16. Избегаю длительных дружеских отношений.
17. Боюсь транспортных средств.
18. Боюсь темноты.
19. Некоторые животные вызывают у меня страх или отвращение.
20. Боюсь разлук с близкими.
21. В одиночестве мне не комфортно.

22. (для девушек) Если возвращаюсь домой поздно, прошу встретить меня.
23. (для юношей.) При нахождении на улице боюсь попасть в драку.
24. (для юношей) Когда иду с девушкой, не захожу в места, где на нас могут напасть.
25. Мне случалось оставаться бездейственным, когда при мне кого - то избивали, унижали.
26. Я оставлял без ответа открытую наглость, хамство, и мне неприятно это вспоминать.
27. Мне приходилось испытывать страх перед врачами, родителями.
28. Если в подъезде стоит незнакомая компания мужчин, дожидаясь того, кто смог бы сопроводить меня.
29. Не переношу крови, открытых ран.
30. Чувствую дискомфорт, когда учитель выбирает в журнале фамилию ученика для опроса.
31. Чтобы снять беспокойство, больше ем.
32. Состояние моего здоровья внушает мне опасения.
33. Боюсь заболеть раком, СПИДом, инфарктом, психотическими расстройствами.
34. Опасаюсь оставаться в местах, где невозможна скорая медицинская помощь.
35. Не терплю одиночества, испытываю фобические расстройства.
36. По несколько раз проверяю, закрыта ли квартира, ничего ли не забыл дома.
37. Иногда я кажусь странным.
38. Избегаю повторяющихся ситуаций.
39. Мне сняться страшные сны.
40. Стараюсь откладывать деньги про запас на черный день.
41. Меня тревожит перспектива остаться бедным.
42. Испытываю тревогу, когда остаюсь без денег, еды.
43. Боюсь стихийных бедствий.
44. Боюсь оккультизма т д.
45. Есть в моей жизни то, чего я боюсь и боялся с детства.
46. Боюсь головокружения и других фобических расстройств.
47. Если я слышу смех за спиной, мне кажется, что смеются надо мной
48. Иногда боюсь своих мыслей.
49. Боюсь уронить своё достоинство в глазах людей.
50. Ощущаю симптомы беспричинного стыда.
51. Предпочитаю не знакомиться с новыми людьми.

52. Мой дом - моя крепость, а за пределами ее находиться мне страшно.
53. Мне кажется, на окружающих я произвожу негативное впечатление.
54. Общениа с противоположным полом избегаю.
55. Очень зависим от мнения окружающих.
56. В транспорте придерживаюсь мест около дверей.
57. Мне не нравится, когда на меня пристально смотрят.
58. Боюсь любить или быть любимым
59. Боюсь чувства страха.
60. По большей части чувствую себя скованно, сжато, дискомфортно
61. Когда отвечаю у доски, кажется, что все одноклассники меня недоброжелательно рассматривают и обсуждают.
62. Иногда кажется, что я сойду с ума.
63. Боюсь уколов, стоматологов.
64. Когда вижу перешептывающихся одноклассников, мне кажется, что они говорят обо мне.
65. В делах для меня неприятен момент выбора.

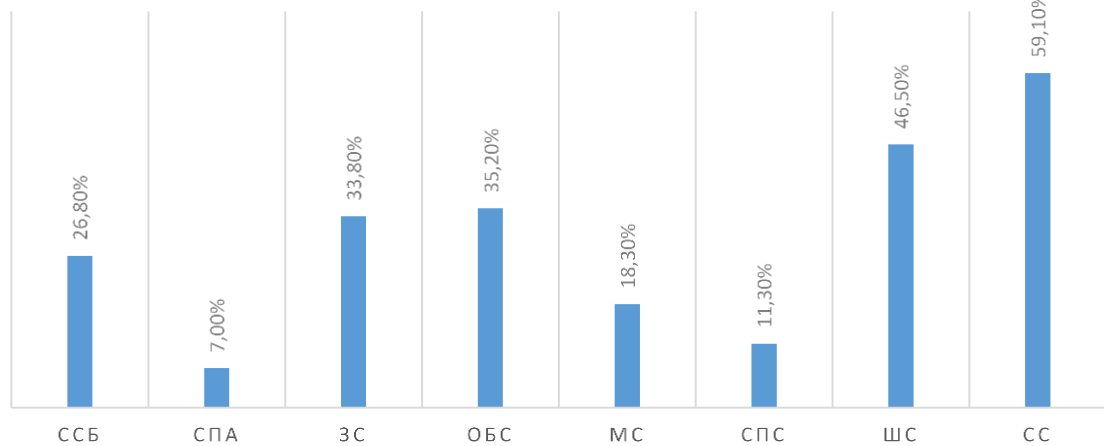
Бланк ответов

пол: мужской/женский, возраст: _____ лет, класс: _____

1	11	21	31	41	51	61	ССБ:
2	12	22	32	42	52	62	СС:
3	13	23	33	43	53	63	СПА:
4	14	24	34	44	54	64	ЗС:
5	15	25	35	45	55	65	ОБС:
6	16	26	36	46	56		МС:
7	17	27	37	47	57		СПС:
8	18	28	38	48	58		ШС:
9	19	29	39	49	59		ВСЕГО
10	20	30	40	50	60		

ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ СТРАХИ И ФОБИИ У ДЕТЕЙ 9-11КЛАССЫ (ОБЩЕЕ)

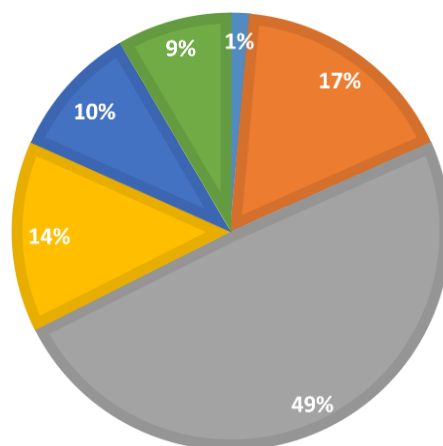
■ Преобладающие страхи и фобии у детей 9-11классы (ОБЩЕЕ)



В опросе участвовали 71 человек. У большинства обучающихся класса присутствуют социальные страхи (страх определенных ситуаций, связанных с возможностью испытать в них смущение или унижение). На втором месте – школьные страхи.

КОЛИЧЕСТВО СТРАХОВ НА ЧЕЛОВЕКА (ОБЩЕЕ)

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



У 49% обучающихся класса имеется 2 вида страхов и фобий. На втором месте (17%) – 1 вид страхов и фобий

Буклет с упражнениями .

- Упражнения:
- 1. Дыхательная техника (используется для релаксации при тревоге и стрессе)
 - -приложить ладони к животу и начать медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10;
 - -сконцентрироваться на дыхании: глубокий вдох, а затем выдох в 2 раза длиннее вдоха (при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции);
 - -несколько раз быстро втянуть воздух носом, после чего сделать продолжительный выдох ртом.
- 2. Поведенческая техника
 - -Участник принимает уверенную позу: на вдохе распрямляет плечи, разгибает спину, одновременно поднимая руки к плечам и оскаливая зубы. Выдыхая, показывает зубы и рычит, раскрывает ладони и сгибает пальцы, как когти. Стараясь почувствовать силу напряженных мышц во всем теле. На вдохе возвратиться в исходное положение, сохраняя ощущение силы и чувство уверенности в себе.
- 3. Техника минимизации паники при панической атаке.
 - -Представьте ,что ваша навязчивая мысль (страх) находится в воздушном шаре . Мысленно нарисуйте на шаре улыбку и отпустите его ,продолжайте наблюдать как он улетает
 - -Найдите и обратите внимание на ПЯТЬ «вещей», которые видите вокруг себя. Примеры: автомобиль, дерево, столб, лавочка, кот.
 - -Найдете и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ «вещи», которые можно потрогать, пощупать. Примеры: окно, металлическая вилка, волосы, одежда, монета.
 - - Найдите и обратите внимание на ТРИ вещи, которые вы можете слышать. Примеры: музыка, шум колёс или пение птиц.
 - - Найдите и обратите внимание на ДВЕ вещи, которые вы чувствуете по запаху. Примеры: запах духов, еда, шампунь, эфирное масло.

- -И теперь закончим процесс 10 глубокими вдохами и выдохами. При необходимости повторить упражнение с самого начала

4. Когнитивные техники преодоления страха, тревоги, стресса, тревожных расстройств.

Идентификация беспокойств

Важно идентифицировать страхи с одним общим страхом, дабы избежать наводнения аффектами. Есть ситуации, которые еще потенциально не случились и мы испытываем много сомнений и страхов, которые мы можем испытать в этой ситуации, но необходимо обнаружить “фундаментальный страх ситуации”.

Пример: человек который идет на вечеринку испытывает следующие страхи: перед всеми людьми сказать какую-нибудь глупость, встать в неудачную позу и опозориться, испытать насмешки из-за своего поведения. Фундаментальный страх в данной ситуации – показаться нелепым.

Важно заметить какие неприятные образы и ситуации у вас вызывают определенное беспокойство. Важно понять, что именно начинает вас заставлять волноваться.

Выполните предложенное задание:

Заполните свою таблицу вещами, которые вызывали у вас страх.

Оценка преимуществ и недостатков беспокойств

Страх безусловно важен и полезен, но мы обязаны контролировать его! Многие люди относятся к беспокойству позитивно и находят его полезным для решения проблем. Но надо понимать, что длительное беспокойство плохо влияет на человека.

Определите чем беспокойство полезно для вас, а чем вредно. Чтобы изменилось, если вы начали меньше беспокоиться? Отследите это.

Выполните задание:

Заполните таблицу о преимуществе и недостатках переживания.

Оценка возможности проверить прогноз

Попробуйте посмотреть на свои мысли как на гипотезы или убеждения. Примеры таких мыслей: “я не сдам тест” “со мной не хотят общаться” “завтра будет дождливо”. Все эти мысли можно проверить на истинность. Но есть тип мыслей, которые воспринимаются нами как факты, пример: “я могу сойти с ума” “вся жизнь – сон” “что бы я ни сделал, я ничего не стою”, эти утверждения нельзя опровергнуть, так как нельзя доказать обратное.

Все очень просто – с научной точки зрения эти мысли бессмысленны, потому что их нельзя проверить.

Выполните задание: Запишите , что произошло в ситуации , которую вы боялись.

Подсказки к заполнению общей таблицы. Я предлагаю вам выполнить все мои задания в таблицах.

Заполните ячейки. Выберите вид таблицы.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1.Ваш страх/предсказание. | 1.О чем беспокойство |
| 2.Уверенность в предсказании. | 2.Темы в моем переживании. |
| 3.Что произошло на самом деле. | 3.Оценка продуктивности беспокойства. |
| 4.Выводы. | 4.Действия для решения проблемы |

5.НЛП техника .Визуально-кинетическая диссоциация.

Я предлагаю вам выполнить следующее упражнение ,оно подойдет для самостоятельной проработки фобий. Суть упражнения – максимально отстраниться от переживания.

- 1.Представьте, что вы сидите в кинотеатре и на экране видите самого себя в ситуации, непосредственно предшествующей возникновению фобии.
2. Теперь «выплывайте» из своего тела наверх, в проекционную будку, откуда вы можете наблюдать за собой, сидящим в зале, и за тем, что происходит на экране.
3. Затем превратите показанное на экране в черно-белый фильм и просмотрите его до конца. Просмотрите и самые неприятные переживания, ставшие причиной фобии. Остановите фильм, а затем «впрыгните» внутрь изображения и прокрутите фильм назад. Все будет происходить наоборот, как при перемотке фильма. Сделайте фильм цветным, оставаясь его участником. Прокрутите его еще раз. Теперь «выплывайте» на свое прежнее место в зале. Фобия исчезла.

Список использованных источников

- 1.Психотерапия для начинающих. Самоучитель. Г.Старшенбаум, 2016 год.
- 2.Общая Психотерапия. Дмитрий Донской. 2012 год.
- 3.Философия .Галина Кириленко. 2009 год.
- 4.Техники когнитивной психотерапии. 2020 год.
- 5..Психиатрия .Олег Ерышев.