

**МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**
Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему: «Особливості корекції тривожності методами гіпнотерапії в роботі
психолога-консультанта»**

Виконала здобувач вищої освіти
групи М21 заочного відділення
спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична
Психологія
Купавченко Олена Володимирівна
Керівник: доцент Шевченко С.В.
Рецензент: Бреславець Л.Г. -
практичний психолог, арттерапевт,
директор комунальної установи
«Інклюзивно-ресурсний центр»
Солоницівської селищної ради

Запоріжжя -2022

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Теоретичні дослідження особливостей методів гіпнотерапії в корекції тривожності в роботі психолога-консультанта.....	9
1.1. Наукові підходи до поняття тривожності, особливості прояву тривожності.....	9
1.2. Вивчення гіпнозу та навіювання, основні методи і прийоми гіпнотизації.....	14
1.3. Особливості основних стадій гіпнозу.....	17
Розділ 2. Експериментальне дослідження рівня тривожності.....	34
2.1. Методи діагностики тривожності.....	34
2.2. Виявлення рівня тривожності та інтерпретація результатів.....	39
2.3 Аналіз зв'язку рівня тривожності з мотивацією.....	42
Розділ 3. Шляхи корекції тривожності та її проявів методами гіпнотерапії...	45
3.1. Методичні розробки тренінгових вправ спрямованих на корекцію тривожності.....	45
3.2. Методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності.....	52
3.3. Методичні вправи гіпнотерапії якими може користуватися психолог-консультант для допомоги клієнту.....	54
Висновки.....	63
Список використаних джерел та літератури.....	66

АНОТАЦІЯ

Купавченко О.В. Особливості корекції тривожності методами гіпнотерапії в роботі психолога-консультанта.

У роботі здійснено теоретичне дослідження особливостей проявів тривожності та методів гіпнотерапії які можуть бути використані в корекції тривожності в роботі психолога-консультанта, були проведенні експериментальні дослідження рівня тривожності, використовуючи методику дослідження тривожності Спілбергера, методику прояву тривожності Тейлор, методику «Мотивація успіху й острах невдачі» та запропоновано шляхи корекції тривожності та її проявів методами гіпнотерапії.

Ключові слова: тривожність, механізми навіювання (сугестії), самонавіювання (аутосугестії), гіпнотерапевтичні практики, гіпнотерапія, гіпноаналіз, сугестопедія, гіпнопедія, аутогенний тренінг, абляційний гіпноз, емоційно-стресова гіпнотерапія, інтегративна гіпнотерапія, кодування.

ANNOTATION

Kupavchenko O.V. Peculiarities of anxiety correction by hypnotherapy methods in the work of a psychologist-consultant.

The work carried out a theoretical study of the features of anxiety manifestations and methods of hypnotherapy that can be used in the correction of anxiety in the work of a psychologist-consultant, experimental studies of the level of anxiety were carried out, using the Pilberger anxiety research method, the Taylor anxiety manifestation method, the "Motivation and excitement" method and suggested ways to correct anxiety and its manifestations using hypnotherapy methods

Key words: anxiety, mechanisms of suggestion (suggestion), self-suggestion (autosuggestion), hypnotherapeutic practices, hypnotherapy, hypnoanalysis, suggestopedia, hypnopedia, autogenic training, ablative hypnosis, emotional-focused hypnotherapy, integrative hypnotherapy, code hypnotherapy.

РЕФЕРАТ

на тему: **«Особливості корекції тривожності методами гіпнотерапії в роботі психолога-консультанта»**

здобувачки вищої освіти ПС21М групи заочного відділення Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького спеціальності 053 Психологія **Купавченко Олени**

Науковий керівник – к.психол.н., доцент кафедри психології Шевченко Світлана Віталіївна

В умовах життєдіяльності сучасного суспільства зростає значущість психологічної науки та потреба у висококваліфікованих психологів-консультантів, здатних ефективно розв'язувати професійні завдання. У зв'язку з цим виникає необхідність наукового аналізу діяльності психологів-консультантів і пошуку шляхів подальшого удосконалення їх фахової підготовки. В дипломній роботі розглядається використання методів гіпнотерапії в роботі психолога-консультанта - вид психотерапевтичної практики для корекції психичних розладів – наприклад таких як тривожність, в межах якої застосовується стан так званого зміненої свідомості.

У кризові періоди життя людини та суспільства спостерігається підвищення соціальної напруги, виникнення тривожності, страхів, стресів і депресивних станів. Тривожність слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін, А.М. Прихожан) та професійну успішність. Категорія «тривожність» має багато трактувань у психологічній літературі і часто використовується як синонім до понять «страх», «переживання». Дослідженню цих питань присвячені праці представників різних напрямів психологічної науки, починаючи із класичного психоаналізу. Розробкою проблеми психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, К. Хорні, З. Фрейд, Е.Еріксон, Е.Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч.Спілберг, Ю.Л. Ханін, А. Прихожан, Г.С. Салівен, В. В. Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко, В. М. Астапов, К.С. Лебединський та інші. Вітчизняні

та зарубіжні психологічні теорії та концепції висвітлили проблему феномену тривожності (Т.Ю. Артюхова, В.М. Астапов, Ф.Е. Василюк, А.М. Прихожан), дозволили виділити види, рівні та індикатори тривожності, підходи до періодизації становлення особистості (В.С. Мухіна, І.Ю. Кулагіна, Е.Еріксон, В.Н. Колюцкий), визначити проблемні аспекти, підібрати комплекс діагностичних методик для визначення рівня тривожності та соціально-психологічних характеристик особистості, розглядати індивідуально-особистісні особливості особистості як критерій, використання гіпнотерапії, що сприяє корекції тривожності.

«Гіпнотерапія – це галузь клінічної та особистісно-орієнтованої психотерапії, яка має найдавнішу історію і являє собою надання психотерапевтичної допомоги клієнту за допомогою гіпнозу».

В основі гіпнозу лежать механізми навіювання (сугестії) та самонавіювання (аутосугестії). Досі ведуться суперечки щодо приналежності гіпнотерапевтичних практик до конкретної професійної діяльності. Найбільш популярним в гіпнотерапії є гіпноаналіз (L. Volberg, Д.А. Каменецький, R. Lindner, М.Р. Гінзбург), сугестопедія (G. Lozanov), гіпнопедія (О.Т. Губко, А.М. Свядош, В.Л. Райков), аутогенний тренінг (G. Shults), абляційний гіпноз (G. Klumbis), емоційно-стресова гіпнотерапія (М.А. Рожнова), інтегративна гіпнотерапія (L. Boytler, D. Hammond), кодування (О.Р. Довженко) тощо.

Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Особливості корекції тривожності методами гіпнотерапії в роботі психолога-консультанта».

Об'єкт дослідження: – тривожність.

Предмет дослідження: – особливості корекції тривожності методами гіпнотерапії, які використовуються в роботі психолога-консультанта.

Гіпотеза:

1. Тривожність є одним із чинників формування міжособистісної взаємодії людей.
2. Високий рівень особистісної і ситуативної тривожності обумовлює зростання показників емоційних бар'єрів у спілкуванні.
3. У внутрішньо-переміщених осіб висока тривожність, тому що треба

пристосовуватися до нових умов життя.

Мета роботи: теоретично вивчити та експериментально дослідити рівень тривожності, розробити комплекс заходів спрямованих на подолання надмірної тривожності у роботі психолога-консультанта за допомогою методів гіпнотерапії

Основні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення тривожності
2. Розглянути основні методи гіпнотерапії які використовуються в роботі психолога-консультанта
3. Експериментально дослідити рівень тривожності.
4. Представити психокорекційну програму щодо психокорекційної роботи з надмірною тривожністю, використовуючи елементи гіпнозу, самогіпнозу.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс методів:

- 1) теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей подолання тривожності за допомогою гіпнотерапії;
- 2) емпіричні – спостереження, тестування за допомогою комплексу методик для дослідження механізмів прояву тривожності;
- 3) методи статистичної обробки даних - параметричний для залежних груп, що дає можливість оцінити різницю досліджуваних показників до та після формувального впливу;

В якості досліджуваних виступили люди з окупованих територій та з територій де йдуть бойові дії – внутрішньо преміщені особи, які втекли від війни в соціальні центри міста Одеси, які прихистили цих людей, в загальній кількості 30 осіб, чоловічої та жіночої статі, віком від 25 років до 65 років, з Миколаївської, Херсонської, Донецької, Днепропетровської областей.

Проведений комплексний аналіз даної проблеми, а також емпіричне дослідження дозволило зробити такі **висновки**:

1. Проаналізувавши психологічну літературу по проблемі тривожності особистості та корекції тривожності методами гіпнотерапії можемо зробити

висновок про те що тривожність - це не одномірний явище, а сукупність психологічних явищ, що супроводжують тривожність і підкріплюють одне одного, тривалість яких залежить від зовнішніх умов і індивідуальних особливостей суб'єкта. У психологічній літературі немає єдиного погляду на те, як формується тривожність, і які фактори впливають на цей процес. По цьому питанню існує ряд точок зору, у захист кожної з яких приводяться переконливі аргументи. Безсумнівно, це пояснюється складністю такого явища, як тривожність.

Тривожність або стан втрати рівноваги, виникає, коли випробовуваний людиною рівень стресу не відповідає оптимальному для його конституції. Спокій, або стан рівноваги або псевдорівноваги, виникає при оптимальному рівні стресу, що відповідає конституції індивідуума, як у випадку здорового балансу (рівновага), так й у випадку нездорового балансу (псевдорівновага).

Виникла тривожність, напруженість, внутрішня незадоволеність жадають від людини пошуків виходу. Людина повинна зрозуміти, що їй потрібно змінити у своєму житті, від чого вона повинна відмовитися, щоб знайти щось нове. Розвиток людини іде лише тоді, коли вона робить внутрішню психологічну роботу, що вимагає нова життєва ситуація.

Ця робота складається насамперед у виявленні з тим часом, хто він є насправді й ким би хотів бути; що він має й що він хотів би мати. Ця робота включає й вироблення точного реального подання про саму нову ситуацію, про дійсне відношення його до значимого для нього людям. Лише зробивши ці дії, людина може починати будувати своє нове життя на реальній основі.

2. Проведення емпіричного дослідження та аналіз його результатів показав що рівень тривожності у половини біженців, в загальному вигляді перевищує норму. Друга частина досліджуваних продемонструвала низький та середній рівень тривожності.

3. Розробка системи заходів, спрямованих зниження тривожності у професійній діяльності дала нам змогу зробити певні висновки. Тренінгові вправи, направлені на навчання особистості контролюванню та корегувати власні емоційні стани. Для цього були обрані вправи направлені на глибоку

релаксацію.

4. Повторне вимірювання тривожності після проведення тренінгового заняття показали, що обрана нами форма корекції тривожності є ефективною. Для вирішення подібних проблем, або навіть деяких форм дезадаптації ми пропонуємо використовувати ці вправи. Вони також можуть використовуватись особисто людиною, яка потрапила в стресову ситуацію, у формі аутотренінгу.

5. Представлені методичні рекомендації, що до зниження тривожності, які можна використовувати у повсякденному житті, вони прості і ефективні і не потребують особливих умов.

6. Ситуація в сучасному суспільстві, що несе риси екстремальності, всебічно захоплюють психіку людей до самих глибинних її основ. Корінний ломки піддаються відносини в сім'ї, на виробництві, в міжособистісних відносинах. Стала реальною проблема психічного нездоров'я суспільства. У цій ситуації стають актуальними психологічні консультації у вигляді порад і рекомендацій, пропонованих на основі раціональної особистої бесіди і попереднього вивчення проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт. Під час консультацій ми спостерігаємо загальну тривогу у клієнта, вона є перешкодою для проведення якісного консультування. На наш погляд, тривога може бути викликана загальною проблемою, що турбує клієнта, а так само хвилюванням перед самою консультацією. Клієнт стає неадекватний, не може абстрагуватися від своєї проблеми, спостерігається звуження свідомості, тривогу необхідно знизити. Гіпносугестивні техніки в консультуванні не передбачені. Досвід роботи дозволяє говорити про можливість застосування еріксонівського гіпнозу в психологічному консультуванні з метою зниження стану тривоги. Ми вважаємо, використання еріксонівського гіпнозу дозволить зняти тривогу, що ефективно позначиться на загальному консультуванні. тривогу необхідно знизити. Гіпносугестивні техніки в консультуванні не передбачені. Досвід роботи дозволяє говорити про можливість застосування еріксонівського гіпнозу в психологічному консультуванні з метою зниження стану тривоги. Ми вважаємо, використання еріксонівського гіпнозу дозволить зняти тривогу, що ефективно позначиться на загальному консультуванні.

Отож, підсумовуючи інформацію, викладену в дослідженні, ми можемо сказати, що ціль, яка була обрана на початку дослідження досягнута повною мірою. Методичні розробки тренінгових занять мають ефективний вплив на успішність подолання психологічних особливостей професійного становлення.

Рік виконання дипломної роботи - 2022 р.

Місце виконання - Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Дипломна робота містить 65 сторінок тексту, 2 таблиці, 2 рисунки, список літератури з 30 найменувань.