

Институт психологии творчества Павла Пискарева

## Дипломная работа

Тема:

Оценка эффективности применения интегративных  
психотехнологий для снижения тревожности у женщин  
зрелого возраста

**Специализация: Инструктор НейроГрафики**

Руководитель Пискарев П.М., D.Sc.

Супервизор Комарова И.Ю., Ph.D.

Дата проверки 11 ноября 2024 г.

Выполнил Зенина Екатерина.

11 ноября 2024 г.

2024 г.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье проводится анализ результатов исследования воздействия интегративных психотехнологий на снижение уровня личностной и ситуативной тревожности у женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: личностная тревожность, ситуативная тревожность, интегративная психотехнология, зрелый возраст.

Annotation: the article analyzes the results of a study of the impact of integrative psychotechnologies on reducing the level of personal and situational anxiety in mature women.

Keywords: personal anxiety, situational anxiety, integrative psychotechnology, mature age.

В нашей современности, отличающейся насыщенностью событий и постоянным напряжением, тревожность становится привычной частью повседневности. Многие так долго живут в этом состоянии, что им уже сложно представить свою действительность без нее. Ускоряющийся ритм жизни и осознание необходимости своевременного освоения все новых навыков, помноженные на общую напряженную ситуацию в окружающем нас мире, приводят к падению скорости и эффективности адаптации в социуме из-за повышенного уровня стресса и тревожности людей.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) уже в 2019 году 301 миллион человек, большинство из которых женщины, страдали тревожными расстройствами. По результатам исследования Фонда "Общественное мнение" от 2022 года уровень тревожного состояния россиян имеет тенденцию к росту и уже составлял 70% на момент опроса, что представляет существенную угрозу качеству жизни населения, ухудшая как психическую, так и физическую составляющую здоровья, снижая работоспособность [17]. Крайне актуальна разработка и внедрение программ для решения данной проблемы. Большинство современных публикаций направлены на изучение молодежи или старческого возраста. Мы же взяли предметом изучения женщин зрелого возраста, как наименее охваченный срез населения.

В рамках современных научных представлений понятия "тревога" и "тревожность" различаются. Тревога определяется как психическое состояние кратковременного характера - острое эмоциональное переживание предстоящей опасности или угрозы, обладающее ярко выраженной негативностью и актуальным напряжением в настоящий

момент. Тревожность же рассматривается как психическое свойство личности, долговременная характеристика индивидуального склада психики, характеризующаяся склонностью к систематическому, устойчивому переживанию тревоги в различных ситуациях и контекстах. По временному аспекту тревога – временное состояние, а тревожность – стабильное свойство личности. По интенсивности и продолжительности тревога проявляется остро, но может быть кратковременной, а тревожность имеет более мягкую интенсивность, но длится долго. По причинам возникновения тревогу вызывают конкретные ситуации или стимулы, а тревожность связана с глубинными особенностями личности и её структурой. В научной литературе понятие "тревога" чаще ассоциируется с патологическими состояниями, например, острые приступы паники или тревожные расстройства, а тревожность же рассматривается как более широкое и системное свойство личности, которое может быть как нормой (уровень), так и отклонением от неё.

Одним из первооткрывателей изучения тревоги, как явления, стал Зигмунд Фрейд – основатель психоанализа [8, с. 115]. Фрейд считал эту эмоцию врожденным атрибутом человеческой психики - способность к тревоге рассматривалась им в контексте инстинктов самосохранения, возникших на пути развития и сформированных естественным отбором. [8, с.120]. Зигмунд Фрейд предложил свое определение тревоги - неприятное ощущение, выступающее предупреждением о надвигающейся угрозе [8, с.120]. Исходя из фрейдовской концепции, он рассматривал тревожность как повторяющийся мотив в наших фантазиях – отражение прошлых переживаний беспомощности и страха перед невозможностью контролировать ситуацию. Первоначально допуская существование бессознательных форм тревоги, впоследствии он акцентировал ее сознательный характер. Тревожность для Фрейда стала индикатором способности индивида к адаптации перед лицом опасностей. Он разделял объективную тревогу – реакцию на реальные и очевидные угрозы внешнего мира; невротическую тревогу - возникающую в ответ на неопределенные, скрытые или непонятные опасности; моральную (совестная) тревогу, которая, по мнению Фрейда, представляет собой сложное переплетение объективной и невротической составляющих. Фрейд подчеркивал условность границы между объективной и невротической тревогой, а моральную тревогу считал синтезом этих двух видов.

Последующее развитие в направлении неопрейдизма тема тревожности нашла в трудах Г.С. Салливана и К. Хорни.

Гарри Стэк Салливан сравнивал сильную тревогу с физическим ударом по голове: подобно ему, высокая тревожность парализует способности к обучению [16, с.498].

Она существенно сужает поле восприятия и ослабляет функции памяти, заставляя человека регрессировать до инфантильного стремления к абсолютной безопасности. Тревога в данном контексте порождает реакции, которые не только затрудняют процесс обучения через ошибки, но также препятствуют удовлетворению основных жизненных потребностей. Согласно Салливану, корни глубокой тревожности уходят в низкую самооценку. Негативное восприятие со стороны окружающих на этапах развития личности рассматривается как угроза самому существованию индивида и его интересам – это приводит к хроническому состоянию повышенного беспокойства. Для Салливана ключом к преодолению тревоги становится общение. Он выделял два типа переживания, связанных с напряжением. Первый тип возникает из-за страха перед возможными угрозами и неудовлетворенностью потребностей, а второй - растрата энергии в результате непродуктивного использования ресурсов организма, когда тревога приводит к нерациональному расходу жизненных сил. Таким образом, Салливан подчеркивал не только разрушительное воздействие высокой тревоги на психические процессы и поведение человека, но и важность социального взаимодействия, как средства коррекции этого состояния.

Карен Хорни в своих исследованиях отталкивалась от бессознательного беспокойства, занимающего центральное место в структуре личности. Корни этого беспокойства скрыты в чувстве незащищенности и одиночества, которые испытывает ребенок от внешних опасностей окружающего его мира. С точки зрения Хорни, основной внутренний конфликт, приводящий к тревоге, заключается в стремлении ребенка к любви и привязанности и в неспособности окружающих взрослых к теплым эмоциональным отношениям с ним, в их неспособности ответить на призыв малыша. В таких случаях он чувствует себя нелюбимым, одиноким, ненужным, беспомощным в окружающем холодном и враждебном мире и переживает тревогу. У него формируется тревожность как устойчивое личностное качество [7, с.57].

Она выделяет физиологическую и психологическую тревогу. Первая связана со стремлением ребенка удовлетворить свои текущие потребности в пище и комфорте. Если она не удовлетворяется, то приводит к невротизации личности. Вторая связана с развитием адекватного образа Я, состоящего из: «Я реального», «Я идеального» и «Я в глазах других людей». Когда они совпадают, то развивается гармоничная и уравновешенная личность, в противном случае это приводит к развитию неврозов.

Альфред Адлер рассматривал тревогу как распространенное свойство характера, сопутствующее индивиду на протяжении жизни [8, с.130].

Для него это явление выступало не только симптомом невротического состояния - понятия широкого и многогранного, объединяющего различные поведенческие расстройства, но и как фактор значительного ухудшения общего качества жизни личности. Адлер утверждал, что каждый человек изначально рождается в состоянии биологической неполноценности и неуверенности. В этом контексте тревожность становится естественным выражением этой первоначальной недостаточной адаптации к миру. Ее невротическая природа – как диагностически неоднозначное состояние, включающее множество поведенческих нарушений. Ее влияние на личностное развитие – существенно затрудняет формирование целостного и здорового Я. Для преодоления повышенной нервозности Адлер предлагал сосредоточение усилий на гармонизации двух аспектов самовосприятия: «Я реальное» – осознание собственных возможностей, способностей и ограничений; «Я глазами других людей» (социального Я) – понимание своего места в обществе, оценка со стороны окружающих. Таким образом, Адлер считал ключевым моментом преодоления тревожности восстановление баланса между внутренней самооценкой и внешними социальными ориентирами.

Ч. Спилбергер выделяет тревожность как характеристику личности и как временное состояние. В качестве личностной черты она проявляется в склонности индивидуума воспринимать большинство ситуаций, которые объективно не представляют угрозы, как опасные. В качестве состояния тревожность является ситуативной и проявляется через эмоциональное возбуждение, которое может варьироваться по интенсивности и продолжительности. Спилбергер разработал шкалу для измерения уровней личностной и ситуативной тревожности. Индивидуальные различия в личностной тревожности могут быть объяснены частотой и интенсивностью проявлений тревожного состояния во времени [1, с. 99].

О.Х. Маурер утверждает, что тревожность влияет на выбор и, в дальнейшем, на устойчивость способов поведения. Она рассматривается как условная реакция на боль, обладающая важной функцией мотивации и укрепления поведения, направленного на избегание или предотвращение повторения действий, приводящих к боли [1, с. 237].

Мы решили применять в борьбе с тревожностью интегративные психотехнологии, с которыми много работает д.п.н. Козлов В.В. Интегративная психология представляет собой систему, основанную на принципе единства, которая

объединяет теории, концепции, модели, методы, умения и навыки, способствующие достижению человеком целостности - как единства с окружающим миром, так и с самим собой. Она направлена на снижение конфликтности и раздробленности сознания, эмоциональных переживаний и поведения, что, в свою очередь, ведет к гармоничной и полноценной жизни, а также успешной самореализации. Это направление можно охарактеризовать как «психологию целостности», являющуюся закономерным развитием трансперсональных подходов, принципов и идей. Основным принципом является идея единства, согласно которой как психика, так и физический мир, а также их взаимодействие представляют собой сложные, открытые, многоуровневые и самоорганизующиеся системы, где отдельные части имеют смысл исключительно в контексте целого.

Интегративный подход предоставляет возможность воспринимать сознание как целостное открытое саморазвивающееся пространство, наполняющее свою реальность собственным отношением, переживаниями и смыслами. Он основывается на нескольких важных принципах и предоставляет возможность объединить телесные ощущения, эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в единую систему, а также демонстрирует условия, при которых становится реальным достичь этой целостности. Таким образом, устраняется разъединение между душой и телом, и становится очевидным психосоматическое единство [3].

Также акцентируется значимость воздействия с социумом - чувства причастности, взаимодействия с окружающими и заботы о ближних.

Принцип целостности в психологии подчеркивает неразрывную связь различных уровней и процессов внутри личности, определяет необходимость системного подхода к изучению, диагностике и коррекции психических состояний, влияет на понимание динамики развития человека как открытой самоорганизующейся системы. Этот принцип служит основой для глубокого и комплексного анализа индивидуальных особенностей, а также способствует разработке интегративных подходов в психологической практике. Он подразумевает восприятие индивида как сложной системы, как биологической, так и психической (с учетом всех структур – сознания, бессознательного). Эта система обладает способностью к самоподдержанию динамического гомеостаза - регулированию внутренних процессов и адаптации к внешним изменениям. Временная целостность представляет собой включение в анализ прошлого опыта, настоящих состояний и будущих перспектив. Постоянно происходит формирование новых структур и их включение в более сложные общие системы. Интегрированный обмен с окружающей средой подразумевает как биологическую с энергетической составляющие (ресурсы организма), так и информационную (взаимодействие с природной и социальной средой). В процессе

эволюции растет уровень организации и повышается степень взаимосвязей между различными системами. Личность рассматривается через призму взаимозависимостей и взаимодействий с миром. Сама целостность воспринимается, как условие эффективности функционирования - оптимальное сочетание всех аспектов (биологических, психологических, социальных) и взаимодействие элементов системы для достижения целей.

Принцип развития (генетический принцип) заключается в том, что психика человека обладает многими возможными направлениями будущего развития. Они становятся очевидными в моменты кризиса, когда возникает необходимость принятия решения относительно дальнейшего пути своего развития. В такие моменты наступает состояние нестабильности и проявляется высокая восприимчивость к воздействиям извне. Именно в таком состоянии, когда теряется стабильность, начинается поиск и накопление всех видов ресурсов, а также попытки обнаружить другие, неиспробованные прежде направления для развития. Качество, возникшее в результате определенного события, не ограничивается этим событием как причиной. Структурирование реальности осуществляется через такие каналы, которые превосходят индивидуальность и охватывают всё окружающее.

Принцип обусловленности подчеркивает сложную, нелинейную природу психических процессов, включает в анализ широкий спектр факторов (внутренние состояния, внешняя среда, будущие ожидания), признает значимость синхронистичности, как явления, способствующего глубинным изменениям и переосмыслению реальности. Этот принцип влияет на методологию исследований и практики (включая работу с символикой, архетипами) и подчеркивает важность учета не только рациональных причинно-следственных связей, но и глубинных акаузальных взаимодействий. В психологии принцип обусловленности способствует более глубокому пониманию динамических процессов в психике человека. Рассматривается динамика психических процессов - признаются не только линейные причинно-следственные связи, но и акаузальные (нелогичные, синхронистические) взаимодействия. Психическое пространство рассматривается, как сложная структура, состоящая из интрапсихических структур (внутренний мир), интерперсональных связей и трансперсонального уровня (глобальные символы, архетипы). Признается энергоинформационное взаимодействие, как взаимодействия между различными структурами через потоки энергии и информации. Определяются паттерны отношений с реальностью. Оценивается влияние прошлого, настоящего и будущих ожиданий (значимость предполагаемого будущего в формировании

психических состояний). Кризисные ситуации рассматриваются, как фактор изменения линейности, интерпретируется искажение восприятия, а также синтез реального и воображаемого в памяти (воспоминания, как результат переработки событий с учетом текущего состояния). При этом признается влияние эмоциональных переживаний на искажения восприятия (степень искажений зависит от интенсивности эмоций). Акаузальные связи, определенные еще Юнгом как нелогические, но значимые совпадения, свидетельствует о спонтанной трансформационной способности психики. Синхронистичность способствует обретению новых смыслов и значений, а также переосмыслению реальности [6, с. 22].

Принцип позитивности способствует созданию оптимистичного фона в процессе психологической работы, определяет направленность на развитие, а не только на устранение проблем. Включение этого принципа способствует более продуктивному исходу терапии, повышает качество жизни клиентов и их готовности к позитивным изменениям. Принцип заставляет концентрироваться на положительных аспектах, а также на поиске позитивных смыслов в сложных ситуациях. Это уже представляет собой шаг к трансформации, поскольку благодаря позитивному настрою и поддержке система, находящаяся в кризисе, может перейти в состояние следующего порядка и достичь более высокой ступени интеграции. Этот принцип соответствует позиции активного сострадания, подразумевающей осознание своих ресурсов и уважение границ собственного профессионализма. При этом актуален индивидуализированный подход, учитывающий потребности и текущие возможности клиента. Для клиента проявление принципа позитивности заключается в позитивном отношении к страданиям - признание их как всего лишь временного состояния, а также поиск смысла в переживаниях для личностного роста. Реализуется возможность формирования новых конструктивных установок и убеждений, подчеркивается доступность позитивного опыта для каждого человека. Подчеркивается ценность личности и ее стремление к самореализации.

Принцип соотнесенности предполагает сопоставление интенсивности воздействия с уровнем возможностей психики клиента, подчеркивает важность индивидуализации подходов, уважения границ и ресурсов клиента. Он определяет оптимальный баланс между профессиональной поддержкой и стимуляцией к самопознанию и самостоятельности. Принцип пропагандирует адекватность воздействий психике клиента, оптимальный выбор соответствия уровня сложности психотехнологий и содержания терапевтических методик, доступность и понятность для клиента, достаточное, но не избыточное воздействие, поддержание баланса между стимуляцией и защитой и психологическое дистанцирование

в работе (защиту личной зоны и пространства, поддержание доверительной атмосферы без потери профессиональной дистанции) [2].

Принцип потенциальности акцентирует внимание на раскрытии интуиции, творческого начала, высших уровней сознания и личных ресурсов клиента. Считается, что человек активирует свои внутренние ресурсы для преодоления кризисных ситуаций, фрустрации и страха, возникающих в результате недостатка поддержки со стороны окружающих и нехватки личной энергии. Каждый индивид имеет предрасположенность к саморазвитию и потенциальности, стремлению к целостности и большей свободе, которые могут быть реализованы на различных стадиях развития и в разных формах проявления. Ключевым аспектом принципа потенциальности является создание пространства для последующего роста, движения и взаимодействия с обществом.

Принцип многомерности истины постулирует неполное и ограниченное понимание индивидуальных особенностей и групповых процессов, признавая относительность и частичный характер любого объяснения или восприятия. Каждое мнение (включая профессиональные суждения специалистов) не является абсолютной истиной. Признается необходимость рефлексии собственных установок и предрассудков, а также важность эмпатии к опыту клиента. Разум человека активно строит модели реальности, которые могут не полностью отражать её, а реальность «принимает» любые наложенные на неё объяснения без оценки их абсолютной истинности. Этот принцип подчеркивает необходимость гибкости в профессиональной деятельности, постоянного самосовершенствования специалистов, уважения к уникальному опыту каждого, что способствует более глубокому пониманию и эффективной работе психолога.

Данные принципы не регламентируют процесс психологической работы, они скорее являются своеобразным маяком для профессионального мышления, актуальным психологическим и даже философским течением, которое имеет смысл и дает результаты на практике.

Для своего исследования мы обратились к авторскому научно-достоверному методу НейроГрафика, разработанному Пискаревым П.М., и показавшему себя мультипотенциальной психотехнологией решения прикладных задач разного уровня сложности [11].

Для проведения эксперимента нами был создан алгоритм, опирающийся на метод НейроГрафики [12], основанный на принципиальном алгоритме НейроКомпозиции [13] с использованием принципа НейроАтома. В рамках сессии

клиентам предлагалось сформулировать собственный запрос. Затем, после обсуждения и расширения представлений о теме, они проходили интегративный тест тревожности (оригинальная клиническая тестовая методика, созданная в НИПНИ им. Бехтерева для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности) и также давали свою субъективную оценку собственному состоянию, в том числе оценивали свой уровень тревожности в теме по десятибалльной шкале. После этого испытуемым предлагалось найти и обозначить графически кругом на листе себя и, дополнительно, еще 7 кругов (как наиболее гармоничная и ресурсная фигура по Пискареву П.М.), которым в последствии назначались «причины, вызывающие тревожность в теме». Эти причины последовательно переводились из рамки проблемы в рамку ресурса и круги (по принципу НейроАтома) заполнялись линиями Пискарева, несущими утвердительные позитивные смыслы, побуждающие превратить в сознании человека «проблему» в нечто позитивное, сулящее интересный опыт, который хочется испытать. Далее они проходили последовательно этапы базового алгоритма НейроГрафики. По окончании работы они проходили интегративный тест тревожности повторно и также давали свою субъективную оценку собственному состоянию и оценивали уровень тревожности по десятибалльной шкале. Работы клиентов представлены в приложении 1.

На сегодняшний день в исследовании приняли участие 7 женщин от 45 до 50 лет, оценивающие себя, как тревожных личностей. По их субъективным оценкам разница состояния до и после сеанса была более чем ощутимой, на смену волнению и тревоге приходила легкость и спокойная уверенность. По субъективной оценке испытуемых по десятибалльной шкале уровень тревожности уменьшился в среднем на 4 за сессию. Все без исключения испытывали как телесную, так и эмоциональную, и духовную рефлексия, каждая сделала свои выводы, вынесла свои смыслы.

На основании данных усредненных значений прохождения интегративного теста тревожности нами были построены диаграммы для визуализации (см. диаграмму 1 и диаграмму 2).

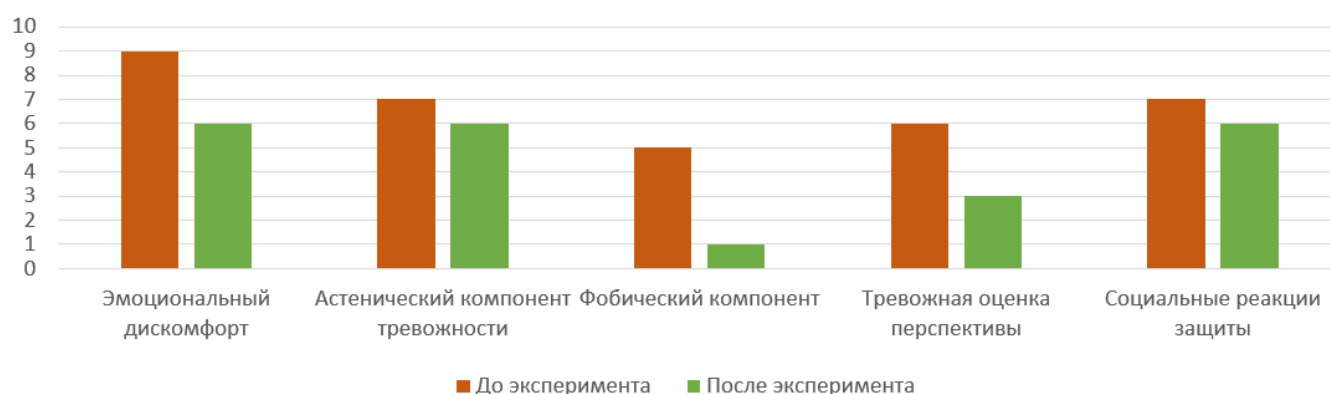


Диаграмма 1. Изменения личностной тревожности.

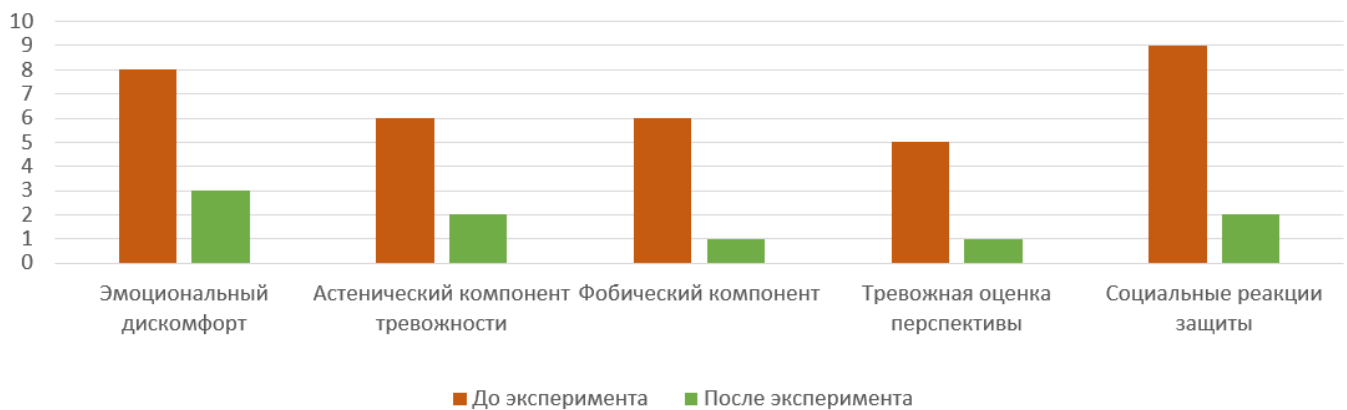


Диаграмма 2. Изменения ситуационной тревожности.

Оценивая результаты интегративного теста тревожности, можно сделать следующие выводы:

1. Прослеживается тенденция эффективного воздействия данного метода на снижение уровня ситуационной тревожности женщин зрелого возраста.
2. Отслеживается положительное влияние метода на уровень личностной тревожности для женщин зрелого возраста.

Мы планируем продолжить и расширить исследование, а также посмотреть, насколько будет отличаться эффективность при курсовом применении методики.

#### Список литературы:

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия. 2-е изд. // Москва, «Пер Сэ», 2008. – 240 с.
2. Козлов В.В. Измененные состояния сознания. Системный анализ / Козлов В.В., Бубеев Ю.А.. // Саратов, «Вузовское образование», 2014. – 281 с.
3. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности. // Москва, «Психотерапия», 2007. – 528 с.
4. Козлов. В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. // Москва, «Международная академия психологических наук», 1998. – 427 с.
5. Козлов В.В. Методология интегративной психологии. // Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021. – 180 с.
6. Козлов В.В., Пермина С.В. Основы интегративной арт-терапии: теория и практика. // Челябинск, "Международная Академия психологических наук", 2019. – 340 с.

7. Колпакова М. Преодоление тревоги. Как рождается мир в душе. // Москва, «Никея», 2015. – 140 с.
8. Мэй Р. Смысл тревоги // Москва, «Класс», 2001. – 384 с.
9. Пискарёв П.М. Духовная сила Нейрографики. // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 1 (39). – С. 406-411.
10. Пискарёв П.М. Интегративная целостность и нейрогештальт в современной практической психологии. // Педагогика и психология в Современном Мире: Теоретические и практические исследования. Сборник статей по материалам XLVII международной научно-практической конференции. – 2021. – С. 105-110.
11. Пискарев П.М. Научные аспекты Нейрографики. // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 312-328.
12. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. // Москва, «Бомбора», 2020. – 224 с.
13. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы. // Москва, «Бомбора», 2020. – 272 с.
14. Пискарев П.М. Предпосылки формирования метода «Нейрографика». // Методология современной психологии. Сборник. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. –2016. – С. 335-344.
15. Пискарёв П.М. Человек метамодерна. // Актуальные проблемы психологического знания. – 2019. – № 3-4 (52). – С. 48-63.
16. Романин А.Н. Практическая психология и психотерапия. // Москва, «Кнорус», 2011. – 497-503 с.
17. Уровень тревожности россиян вновь вырос, показал опрос ФОМ. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://ria.ru/20221007/trevoga-1822153182.html>

Приложение 1. Работы клиентов.

