МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

На правах рукописи

Сафонова Алина Алексеевна

РАБОТА С ТРЕВОГОЙ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ «ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА» ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА АДАПТИРОВАННЫМИ ИНТЕГРАТИВНЫМИ МЕТОДАМИ

Специальность: 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Ярославль, 2021

Работа выполнена в Международной Академии психологических наук

Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор
Козлов Владимир Васильевич

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук, профессор
Мазилов Владимир Александрович
доктор философских наук, профессор
Нажмудинов Гаджи Магомедович

Защита состоится «27» АВГУСТА 2021 г. в 10-00 часов на заседании диссертационного совета **Д. 004.019/008.UK** при Академии Образования Великобритании по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Первомайская 9-2.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке МАПН по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Первомайская 9-2.

Автореферат разослан «27» июня 2021 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета Лазарянц О.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы тревоги и тревожности в современном мире очевидна. Причины, вызывающие эмоции и состояния, которые можно отнести к “негативному спектру”, многообразны. Среди них - стресс, связанный с жизнью в больших городах (“стресс урбанизации”); стресс, связанный с цикличностью экономики, кризисными периодами, безработицей и т.д. (“экономический стресс”); стресс, ассоциированный с политическими событиями (“политический стресс”), и т.д.

Современная тревога и тревожность связаны с высокой информатизацией повседневной жизни человека, его постоянной включенностью в интернет-общение, а также доступностью потенциально стрессогенной информации. Так, нашему современнику может казаться, что мир сегодня полон негативных событий (в частности, криминальных), а также опасностей; это связано с широкой доступностью информации, с “вирусностью” интернет-новостей и т.д. Можно сказать, что к привычным состояниям тревоги прошлых эпох - тревога о завтрашнем дне, экзистенциальная тревога и т.д., - добавился новый фактор, влияющий на состояние тревоги, который мы назовем “информационная тревога”. Наш современник постоянно находится в информационном потоке, в состоянии готовности ответить на звонок или сообщение, принять участие в интернет-дискуссии (в том числе - на тему тревожащих событий).

Рассматривая тревогу и тревожность в связанности этих феноменов со стрессом, можем предположить, вслед за рядом авторов, что тревога и тревожность выполняют функции адаптации к сложным событиям и обстоятельствам повседневной жизни человека. Некоторые из этих сложных обстоятельств описаны нами выше; среди других - рост “скорости жизни”, увеличение “пространства жизни”: в дополнение к привычному физическому пространству повседневного бытия (в том числе - социального), появилось пространство виртуальное, также требующее целенаправленного внимания, контроля и соблюдения гигиены. Кроме того, актуальность темы тревоги связана с эпидемией COVID-19: люди вынуждены находиться в режиме самоизоляции, в ситуации нестабильного дохода, вынуждены взаимодействовать с членами семьи гораздо чаще, чем раньше (в условиях, когда обучение детей переместилось в онлайн), и т.д.; в ряде случаев тревога может быть неосознаваемой, непроявленной или сублимированной в злость и раздражение.

Кроме того, своеобразным “вызовом современности” сегодня становится счастье и благополучие: человек “обязан быть счастливым”, несчастье и несчастливость ассоциируются с неудачами, с несостоявшейся личностью, с отсутствием успеха. По нашему мнению, многие люди современности не могут принять этот вызов: вместо того, чтобы идти к счастью через работу над собой и самоактуализацию, они имитируют счастье, благополучие и успешность, при этом их внутренний топос (внутреннее пространство) остается пустым, незаполненным. Думается, что актуальная проблема современного человека - не столько отсутствие состояния и ощущения счастья, сколько внутренняя

незаполненность при внешнем (информационном и событийном) изобилии. Многоаспектность современного существования также провоцирует тревогу: ролевой репертуар субъекта может насчитывать множество социальных ролей, каждая из которых требует учета и контроля.

Итак, актуальность темы тревожности связана с “рациональностью” современной культуры и установкой на “внешнее счастье” (не предполагающей проявления тревоги и тревожности субъектом во внешний мир). Эскалация тревоги в обществе связана, по мнению исследователей, среди которых - Р. Мэй, - с культурными тенденциями, в частности, - с тенденцией вытеснять “иррациональные переживания”, среди которых - страх и тревога. Вытеснение тревоги, в свою очередь, приводит к углублению и усугублению проблемы. Так, вытесненная тревога может оказывать негативное влияние не только на психоэмоциональную сферу человека, но и на его физическое здоровье.

Современный человек интересуется стратегиями совладания со стрессом, тревогой и тревожностью наравне с помогающими практиками. Вероятно, поэтому сегодня все более популярны практики медитации и осознанного внимания, отсеивания “информационного шума” и т.д.

Еще один аспект, затрагивающий тему эмоций и актуализирующий связанную с ними проблематику, - популярность темы эмоционального интеллекта. Этот аспект является, скорее, собственно-научным: несмотря на популярность темы эмоций, и эмоционального интеллекта в научной среде, где данная тема изучается на стыке ряда наук, среди которых - не только психология и психиатрия, но и социология, культурология, антропология, философия и т.д. - вопросы о различении эмоций; о демаркации эмоций, чувств, эмоциональных состояний; об эмоциональном спектре человека; о природе и сущности страха, тревоги и тревожности; о возможных последствиях данных чувств для психического и физического здоровья человека, - все еще остаются открытыми.

Поскольку объект нашей работы - сложный (так, он представлен не только тематикой тревоги и тревожности, но и аспектом Внутреннего Ребенка), мы должны акцентировать внимание на взаимосвязанности двух элементов выбранного нами объекта. Мы исходим из того, что локусом, средоточием тревоги в структуре личности человека является, скорее, его детская часть, которую Э. Берн назвал “Внутренним Ребенком”. Иными словами, боится и тревожится - именно Внутренний Ребенок, и помогающая работа со страхами, тревогой и тревожностью должна вестись с учетом этого предположения. Именно потому практическая часть нашей работы выстроена на основе методов работы с детьми, адаптированных к целям помогающей практики в работе с тревогой и тревожностью взрослого человека.

Еще один аспект, требующий внимания на страницах работы, - взаимосвязанность детской и родительской тревожности. Он связан, очевидно, с представленной выше темой о тревожности Внутреннего Ребенка взрослого человека: тревога взрослого (которую мы понимаем как исходящую из области его Внутреннего Ребенка) способна провоцировать страх, тревогу и тревожность его реального ребенка (детей). Таким образом, мы полагаем, что

работа с детскими страхами и тревогами будет неэффективной без параллельной (или одновременной, тандемной) помогающей работы с негативными эмоциями родителей ребенка (детей). Тревога - эмоциональное состояние, свойственное как детям, так и взрослым, однако тревожность как свойство личности формируется постепенно, и детский возраст способствует успешной работе по предотвращению формирования личностной тревожности.

Теоретические основания исследования.

Рассматривая *философские основания возникновения темы тревожности* в поле научной (позже психологической) дискуссии, мы опирались на работы философа-экзистенциалиста XIX века *С. Кьеркегора*, который, впервые в истории человеческой мысли, рассматривает страх не как абстрактную категорию (универсалию, трансценденталию), а как чувство, свойственное человеку.

Вопрос тревоги и тревожности особенно актуализировался в XX веке в русле зарождающейся и развивающейся психологии. Так, рассматривая *становление тревоги как объекта научного исследования*, мы опираемся на работы таких авторов, как: *З. Фрейд* (изучал причины и функции тревоги и тревожности в рамках психоаналитического подхода, поднимал вопрос о локализации тревоги и тревожности в структуре личности человека, впервые рассмотрел тревогу как эмоцию, имеющую отношение к будущему); *К.Г. Юнг* (полагал, что источником тревоги может быть “угроза иррационального” как угроза образов коллективного бессознательного); *В. Райх* (изучал физиологическую основу и соматизацию тревоги и тревожности); *А. Адлер* (одним из первых заговорил о социальной, а не биологической обусловленности тревоги и тревожности); *К. Роджерс* (рассматривал тревогу как конфликт сознательной и бессознательной систем личности); *К. Хорни* (высказала гипотезу о взаимосвязанности тревоги и ненависти); *Г.С. Салливан* (тревога как боязнь неодобрения со стороны значимого другого); *К. Гольдштейн* (рассматривал тревогу в ее связи с “катастрофической ситуацией”); *Б. Килборн* (писал о тревоге и тревожности в русле философии и психологии) и других. Также, рассматривая генезис тревоги и тревожности как научных проблем, мы опирались на труды *Р. Мэя*.

Особенно важна, на наш взгляд, концепция тревоги и тревожности *Ч.Д. Спилбергера*, которая получила широкое распространение в современной психологии и современных помогающих практиках: мы имеем в виду его концепцию тревожности как двойственного явления: ситуационной (ситуативной, реактивной) и личностной тревожности. Данная концепция легла в основу метода оценивания уровня тревожности (опросник Спилбергера-Ханина), который мы используем в практической части данной работы.

Мы опираемся также на понимание тревоги *Ю.Л. Ханиным,* который, дополнив концепцию Ч.Д. Спилбергера, выделял также межличностную ситуативную тревогу, внутригрупповую ситуативную тревогу, а также деятельностную ситуативную тревогу.

*Понимание тревоги и тревожности отечественными авторам*и, в частности, - *Ю.Т. Глазуновым*, который рассматривает тревогу как “эмоцию

ожидания”, позволили нам выделить, в дополнение к обоснованным Ю.Т. Глазуновым функциям тревоги как эмоции ожидания, - рефлексивную, когнитивную, коммуникативную, адаптивную, а также прямую функцию тревоги (мобилизации и поддержания организма и психики в режиме ожидания). Среди других отечественных исследователей тревоги и тревожности назовем таких авторов, как: *Г.Г. Аракелов*, *В.М. Астапов*, *Б.И. Кочубей*, *Н.Е. Лысенко*, *Е.Е. Шотт*, *Е.Н. Новикова*, *Д.И. Фельдштейн*, *А.М. Прихожан*, *Л.М. Костина*, *К.Р. Сидоров*, *В.М. Астапова*, *Т.Я. Решетова*, *Р.С. Немов*, *Н.Д. Левитов*, *Н.А. Балашова* и другие. Кроме того, изучая тревогу и тревожность в контексте эмоциональной сферы личности, мы опирались на работы таких отечественных авторов: *С.Л. Рубинштейн*, *Р.У. Липер*, *П.М. Якобсон*, *Е.П. Ильин*, *Е.А. Пырьев*, *В.Н. Мясищев*, *Б.И. Додонов* и другие.

Говоря о *месте тревоги в системе эмоций*, мы опирались на работы таких исследователей, как: *Т. Рибо, К. Изард, П. Экман, Г. Бреслав, К. Оутли, П.Н. Джонсон-Лэрд, А. Ортони, Т. Тернер, В. Паррот* и др.

Разрабатывая авторский подход к пониманию *Внутреннего Ребенка в контексте личности взрослого человека*, мы обращались к работам таких зарубежных авторов: *Э. Берн, К. Аспер, М. Сьоблом, К. Ёхрлинг, М. Прельвитц, К. Костениус, К.А. Райли, Э. Басс, Дж. Брэдшоу, А.М. Хестбех, Т. Бордан, А.Т. Бек, Л.К. Макглинн, Дж.Е. Янг* и другие.

Рассматривая *вопрос взаимосвязанности темы детской и родительской тревоги и тревожности*, мы опирались на работы таких отечественных и зарубежных авторов, как: *В.В. Терещенко, Л.Б. Шнейдер, О.В. Барсукова, Э. Арутюняц, М.И. Лисина, М. Кечки, А.И. Захаров, В.Н. Гарбузов, Э.Д. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, К.Дж. Йео, С.Дж. Чан, А. Шимменти, Ф.Н. Мбутитья.*

Работая над ***актуальной дискуссией по проблеме исследования***, принимая во внимание сложный характер объекта данной работы, мы обращались к монографиям и диссертационным исследованиям ряда авторов, работающих в русле педагогики, общей психологии, педагогической психологии, теории и методики физического воспитания, теории и методики профессионального образования и др., среди которых назовем работы таких авторов: *Долгова В.И., Гольева В.Ю., Крыжановская Н.В.* (“Коррекция ситуативной тревожности старших дошкольников как психолого-педагогическая проблема”, 2015), *Ковалева Е.Б.* (“Способы психологической защиты детей старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью и их коррекция”, 1998), *Муравьева М.С.* (“Взаимосвязь показателей тревожности у дошкольников и их родителей”, 2019), *Терещенко В.В.* (“Влияние отношений взаимодействия "ребенок-взрослый" на личностное развитие подростка”, 2011), *Барсукова О.В.* (“Психологическая защита ребенка дошкольного возраста”, 2000), *Пискарев П.М.* (“Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания”, 2019), *Kelley A. Riley* (“The concept of Inner Child as experienced by adult survivors of child sex abuse”, 1993), *Ягела Я.* (“Раскрытие сущности трансакционного анализа в теории педагогики и методике физического воспитания”, 2001), *Бондарева В.В.* (“Образовательный трансактный анализ как

средство психолого-педагогической поддержки учителя”), *Терещенко В.В.* (“Влияние отношений взаимодействия "ребенок-взрослый" на личностное развитие подростка”, 2011).

Объект данного исследования - тревога и тревожность взрослого человека как особое психическое состояние и психическое свойство личности. ***Предмет*** исследования - особенности помогающей работы с тревогой и тревожностью “Внутреннего Ребенка” взрослого человека. ***Цель*** исследования - раскрыть особенности работы с тревогой и тревожностью “Внутреннего Ребенка” взрослого человека адаптированными интегративными методами. ***Основная гипотеза исследования***: адаптированные интегративные методы, изначально разработанные для работы с детской тревогой и тревожностью, эффективны в помогающей работе с тревогой и тревожностью взрослого человека.

Исходя из цели исследования, мы выделили такие ***задачи***:

1. Привести теоретико-методологические основания исследования тревоги и тревожности, а именно:

1.1. Провести демаркацию понятий страха, тревоги и тревожности; рассмотреть проблему тревожности как сложного психофизиологического явления;

1.2. Рассмотреть подходы к объяснению природы тревоги и тревожности; историю развития представлений о тревоге и тревожности в психологии;

1.3. Описать психологическое содержание и место локализации тревоги в эмоциональной сфере современного человека.

2. Рассмотреть взаимосвязь детской тревожности и тревожности взрослого человека, а именно:

2.1. Описать личностную и реактивную (ситуационную, ситуативную) тревожность у детей и взрослых;

2.2. Описать взаимосвязь детской и родительской тревожности;

2.3. Проанализировать влияние Внутреннего Ребенка и Внутреннего Родителя взрослого человека на взаимодействие с реальным ребенком;

2.4. Описать работу с “Внутренним Ребенком” взрослого человека адаптированными интегративными методами.

3. Рассмотреть адаптированные интегративные методы в (помогающей) работе с тревожностью “Внутреннего Ребенка” взрослого человека, а именно:

3.1. Описать пилотажное исследование возможностей работы с тревожностью детей и взрослых интегративными методами;

3.2. Разработать и описать интегративные методы работы с детской тревогой и тревожностью (впоследствии частично адаптированные для взрослых);

3.3. Разработать и описать интегративные методы работы с тревогой и тревожностью взрослых через взаимодействие с Внутренним Ребенком;

3.4. Описать объект, предмет, цель, задачи исследования;

3.5. Описать гипотезы исследования;

3.6. Рассмотреть генеральную совокупность и выборку исследования;

3.7. Привести обоснование выбора методов исследования;
3.8. Описать дизайн исследования;
3.9. Описать ход исследования, а именно:
3.9.1. Описать ход занятий (все испытуемые);
3.9.2. Описать кейсы (отдельные испытуемые);
3.9.3. Привести результаты участников исследования;
3.9.4. Проанализировать “дневники состояний” участников;
3.10. Проинтерпретировать результаты исследования;
3.11. Верифицировать гипотезы исследования.

Методология исследования.

Методы теоретического исследования, логические методы: анализа и синтеза, аналогии, дедукции, индукции, классификации, моделирования, обобщения, систематизации, сравнения и др.

Методы теоретического исследования, общенаучные методы: *описание объектов и предметов познания* (качественное); *анализ* (при исследовании особенностей тревоги и тревожности современного человека; при исследовании тревожности как личностного свойства и реакции на ситуацию; при различении страха, тревоги и тревожности; при трактовке тревоги как “эмоции ожидания”, при исследовании влияния Внутреннего Ребенка на тревожность взрослого человека; при различении тревоги как эмоции и тревоги как чувства; и т.д.); *синтез* (при объединении биологических/физиологических и социальных, социально- и культурно-обусловленных оснований тревоги и тревожности; при объединении разрозненных подходов к пониманию тревоги и тревожности; при работе с существующими подходами к тревоге и тревожности взрослого человека и ребенка; при объединении элементов расширенного объекта исследования - тревоги, тревожности, детско-родительских-отношений, помогающей практики в работе с вышеперечисленным и т.д.); *абстрагирование* (при изучении взаимосвязи детской и родительской тревожности; при рассмотрении влияния Внутренних Ребенка и Родителя на взаимодействие с реальным ребенком взрослого человека и т.д.); *обобщение* (при обобщении индивидуальных историй конкретных людей в работе с раненым Внутренним Ребенком и др.); *индукция* (при рассмотрении и анализе уникально-субъективных случаев детско-родительского взаимодействия, выявлении закономерностей во взаимодействии Внутреннего Ребенка взрослого человека и его реального ребенка; др.); *объяснение* (применяется в ходе теоретической части работы); *теоретическое доказательство* (при обосновании авторской точки зрения на природу и характер Внутреннего Ребенка взрослого человека; при формировании авторского понимания тревоги и тревожности со ссылками на концепции других авторов и т.д.); *дедукция* (при адаптации понимания Внутреннего Ребенка как элемента личности взрослого человека к конкретным случаям взрослых людей, обратившихся к помогающим практикам с проблемой тревоги); *мысленный эксперимент* (при представлении особенностей коммуникации между Внутренним Ребенком взрослого человека и его

реальным ребенком, др.); *теоретическая и метатеоретическая интерпретация* (при интерпретации феномена тревоги и тревожности как объекта рассмотрения различных психологических, социально-психологических, биолого-физиологических теорий); *подтверждение и опровержение* (при анализе имеющихся концепций страха, стресса, тревоги и тревожности; при верификации гипотез теоретического исследовании); *определение* (при представлении авторского понимания тревоги и тревожности); *понимание* (при истолковании и научной интерпретации феномена тревоги и тревожности как “эмоции ожидания”, как сложного феномена, имеющего ряд функций, среди которых: *рефлексивная*; *когнитивная*; *коммуникативная функция*; *адаптивная функция*; *прямая функция тревоги)*; *системный метод* (при рассмотрении личности человека как системы элементов, одним из которых является Внутренний Ребенок); и др.

Методы практического исследования: *наблюдение* (за поведением испытуемых в составе экспериментальной группы, за взаимодействием детей и родителей в парах “родитель-ребенок” в составе экспериментальной группы; за динамикой работ и рефлексией испытуемых; за ходом и результатами применения адаптированных интегративных методов работы с Внутренним Ребенком взрослого человека; и т.д.); *эксперимент* (экспериментальное исследование помогающего потенциала адаптированных интегративных методов работы с Внутренним Ребенком взрослого человека; и т.д.); *анкетирование и опрос*; *моделирование эксперимента* (при разработке эксперимента для исследования помогающего потенциала адаптированных интегративных методов работы с Внутренним Ребенком взрослого человека; и т.д.); *экстраполяция* (как предсказание возможного воздействия адаптированных интегративных методов на характер взаимодействия Внутреннего Ребенка взрослого человека с его реальным ребенком; при прогнозировании возможных особенностей применения метода в работе с детьми - в работу со взрослым человеком; при представлении возможных изменений в психоэмоциональной сфере взрослого человека вследствие работы адаптированными интегративными методами); *количественные методы психологического исследования, в частности - математические методы* (при работе с опросником Спилбергера-Ханина и шкалой тревоги Бека); *качественные методы практического исследования* (при анализе и интерпретации результатов работ участников исследовательской группы, “дневников состояний”, рефлексии и отзывов участников исследовательской группы) и др.

Методы, эффективность которых анализируется в практическом исследовании: адаптированные интегративные методы с элементами психодрамы, символдрамы и нейрографики.

Гипотезы теоретического исследования (общие гипотезы исследования):

1. Адаптированные интегративные методы с элементами психодрамы, символдрамы и нейрографики эффективны в работе с тревогой и тревожностью взрослого человека.

2. Характер Внутреннего Ребенка взрослого человека способен оказывать влияние на взаимодействие с его реальным ребенком.

3. Характер Внутреннего Ребенка взрослого человека способен оказывать влияние на состояние психоэмоциональной сферы взрослого, ребенка и на взаимодействие в семье.

4. Тревога и тревожность взрослого человека относятся к сфере его Внутреннего Ребенка.

5. Тревога и тревожность взрослого человека способны провоцировать тревогу и тревожность его ребенка (детей), и наоборот.

6. Улучшение в психоэмоциональной сфере взрослого человека вследствие работы адаптированными интегративными методами способно оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние его ребенка и семьи в целом.

Научная новизна исследования представлена в следующих положениях:

1. Автор выделяет такие функции тревоги как эмоции ожидания: рефлексивная (функция рефлексии и осмысления, осознавания различия между действительным состоянием ситуации и внутренним представлением о ней); когнитивная (близка к рефлексивной, осмысление, конкретизация, вербализация происходящего - ситуации, внутреннего представления о ней, конкретных тревожащих предметов, возможность сделать их более понятными и осмысленными); коммуникативная функция (связана с эмоциональным интеллектом человека, его способностью к эмпатии, а также отвечает за “заражение” человека той или иной эмоцией); адаптивная функция (функция принятия возможности наступления некоторого события и адаптации к нему); прямая функция тревоги (запуск и поддержание процесса ожидания наступления события в надлежащем режиме).

2. Автор предлагает собственные критерии различения тревоги как эмоции и чувства (в дополнение к существующим критериям продолжительности, характеру влияния на деятельность человека и т.д.), к которым относит частоту и длительность их проявления. При меньшей частоте и длительности проявления тревоги, можно говорить о ней как об эмоции; при большей частоте и длительности проявления - можно говорить о состоянии тревожности и, соответственно, о связанной с ним (основанной на нем) тревоге как чувстве.

3. Автор предлагает разделять ситуационную (ситуативную) и личностную тревожность также руководствуясь критериями частоты и длительности. В случае, если частота проявления эмоции тревоги - высокая, а ее длительность, в свою очередь, - низкая, можно говорить о личностной тревожности как особом эмоциональном состоянии, а также - как о состоянии (черте) личности; кроме того - о проявлении тревоги как чувства. В случае, если частота проявления эмоции тревоги низкая, а длительность - высокая, мы можем говорить о случае ситуационной тревожности (где интенсивное переживание чувства тревоги сопряжено с конкретным случаем, ее вызвавшим). В случае, если частота проявления эмоции тревоги низкая, и длительность этого проявления тоже низкая, - речь идет о нормативном

состоянии личности, где тревога, присутствующая в качестве эмоции, проявляется достаточно редко, длится незначительное время, и сопряжена, вероятно, с конкретной ситуацией, которая также проявляется в жизни субъекта нечасто. В случае, если частота проявления тревоги как эмоции высокая, и длительность этого проявления также высокая, можем говорить, во-первых, о некотором патологическом состоянии личности; во-вторых, о проявлении тревожности как длительного состояния; в-третьих, о тревоге как чувстве. Также в данном случае можно говорить о наличии проявленной личностной тревожности (тревожности как черте личности).

4. Автор, обозначая тревогу как эмоцию и как чувство, полагает, что в эмоциональной своей ипостаси тревога может быть эмоциональным фоном чувственного переживания, которое автор определяет как негативный эмоциональный фон.

5. Автор говорит о трансгенерационном аспекте тревоги, о ее возможности передаваться от поколения к поколению; полагает, что каналом передачи могут быть, среди прочего, так называемые “фреймы” по И. Гофману (в данном случае - семейные фреймы, передающиеся внутри семьи от поколения к поколению) – то есть, устойчивые когнитивные структуры осмысления мира и отдельных его элементов.

6. Автор трактует тревогу как своего рода “страх встречи с самим собой” (что актуально в контексте работы с тревогой Внутреннего Ребенка взрослого человека, как ассоциированной с вытесненными событиями прошлого).

7. Автор впервые обнаружил, что с тревогой и тревожностью взрослого человека можно работать как с относящимися к его Детской части (Внутренний Ребенок).

8. Также автор впервые обнаружил, что интегративные методы, разработанные для работы с тревогой и тревожностью детей, эффективны в адаптированном виде для работы с тревогой и тревожностью взрослого человека (как относящимися к сфере его Внутреннего Ребенка).

9. В работе впервые заявлены адаптированные интегративные методы помогающей работы, разработанные на основе психодрамы, символдрамы и нейрографики.

Положения, выносимые на защиту:

1. Автор исследует влияние Внутреннего Ребенка на тревогу и тревожность взрослого человека.

2. Автор описывает взаимосвязь и взаимозависимость детской и родительской тревожности (“замкнутый круг тревоги детей и родителей”).

3. В работе описаны различия и сходства страха, тревоги и тревожности.

4. Автор описывает особенности тревоги, определяя ее как “негативную эмоцию ожидания”, а именно - “негативно окрашенное волнение” (в противоположность надежде как “позитивно окрашенному волнению)”. Тревожность, в свою очередь, - является “негативным состоянием ожидания”.

5. Опираясь на исследования других авторов, автор выделяет такие функции тревоги как эмоции ожидания: *рефлексивная* (функция рефлексии и осмысления, осознавания различия между действительным состоянием ситуации и внутренним представлением о ней); *когнитивная* (близка к рефлексивной, осмысление, конкретизация, вербализация происходящего - ситуации, внутреннего представления о ней, конкретных тревожащих предметов, возможность сделать их более понятными и осмысленными); *коммуникативная функция* (связана с эмоциональным интеллектом человека, его способностью к эмпатии, а также отвечает за "заражение" человека той или иной эмоцией); *адаптивная функция* (функция принятия возможности наступления некоторого события и адаптации к нему); *прямая функция тревоги* (запуск и поддержание процесса ожидания наступления события в надлежащем режиме).

6. Тревога как эмоция, и тревога как чувство являются сложными феноменами, содержащими в себе элементы других эмоций (например, страха), а также элемент ожидания (тревога как *эмоция ожидания,* тревожность как *состояние ожидания*, тревога как чувство, связанное с *ожиданием наступления негативных событий*).

7. Автор выделяет такие критерии отличия тревоги как эмоции от тревоги как чувства: частота и длительность (продолжительность) их проявления. При меньшей частоте и длительности проявления тревоги, можно говорить о ней *как об эмоции*; при большей частоте проявления и большей продолжительности - можно говорить о *состоянии тревожности* и, соответственно, о связанной с ним (основанной на нем) *тревоге как чувстве.*

8. В работе, с опорой на мнения других авторов, в том числе - Ч. Спилбергера, - приведены различия ситуативной и личностной тревожности. Руководствуясь теми же авторскими критериями - частотой и длительностью, - можно различить ситуационную (ситуативную) и личностную тревожность. В случае, если частота проявления эмоции тревоги - высокая, а ее длительность - низкая, можно говорить о личностной тревожности как особом эмоциональном состоянии, а также - как о состоянии (черте) личности; кроме того - о проявлении тревоги как чувства. В случае, если частота проявления эмоции тревоги низкая, а длительность - высокая, можно говорить о случае ситуационной (ситуативной, реактивной) тревожности (где интенсивное переживание чувства тревоги сопряжено с конкретным случаем, ее вызвавшим). В случае, если частота проявления эмоции тревоги низкая, и длительность этого проявления тоже низкая, - речь идет о нормативном состоянии личности.

9. Автор обосновывает точку зрения о том, что продолжительная ситуационная (ситуативная, реактивная) тревожность приводит к формированию личностной тревожности.

10. Автор полагает, что тревога может быть эмоцией, чувством или эмоциональным тоном чувственного переживания. Тревога как эмоция может перерастать в эмоциональный тон чувственного переживания: несмотря на

свою сравнительно невысокую интенсивность, может иметь значительную продолжительность и частоту.

11. Внешние факторы тревожности как состояния автор подразделяет на две большие группы: пространственные (могут иметь физическую или ментальную природу); временные (ожидание наступления некоторого события).

12. Тревога рассматривается в работе как “страх встречи с самим собой” (что актуально в контексте трактовки тревоги как состояния, связанного с Внутренним Ребенком).

13. Автор предлагает понятие “топоса тревоги” (“места” локализации тревоги в широком смысле): откуда берется тревога, как она проявляется, где возникает и локализуется: телесно, а также - в визуальных, символических образах, в определенных местах пространства, в определенных социальных пространствах (например, в семье или коллективе).

14. Тревожность у детей часто является “симптомом семьи”: стиля семейного воспитания и психоэмоциональной обстановки внутри семьи.

15. В работе автор говорит о том, что ситуация пандемии и самоизоляции оказалась серьезным вызовом для благополучия внутрисемейного и детско-родительского взаимодействия во многих семьях.

16. Автор опирается на концепцию Э. Берна, который выделял три Эго-состояния: Родитель, Ребенок, Взрослый. Он полагал, что Ребенок и Родитель - эмоциональны, Взрослый - практически безэмоционален (является целерациональной частью личности).

17. Автор утверждает, что терапевтическую работу с ребенком можно существенно улучшить, работая при этом и с родителем (значимым взрослым), так как нарушенный контакт, который есть у родителя и ребенка, имеет свои причины в прошлом самого родителя.

18. В работе описано формирование “раненого Внутреннего Ребенка” на основе травмирующего детского опыта.

19. Автор так аргументирует использование методов психотерапевтической работы, разработанных для детей, в работе с Внутренним Ребенком взрослого человека: методы, разработанные для детей, воспринимаются детской частью взрослого как простые и понятные, помогают разбудить во взрослом спонтанного Внутреннего Ребенка, способного к творчеству.

20. В работе описаны интегративные методики, применяемых автором для работы с Внутренним Ребенком взрослого человека: Символдрама+МАК, МАК+нейрографика, Символдрама+нейрографика; перечислены преимущества каждой методики при работе с теми или иными проблемами, а также - с теми или иными запросами взрослого человека.

Теоретическая значимость исследования. В работе расширено традиционное понимание тревоги и тревожности: определена тревога как “негативная эмоция ожидания”, “негативно окрашенное волнение”; определена тревожность как “негативное состояние ожидание”. В работе приведена авторская классификация функций тревоги как эмоции ожидания. В работе

проведено различие между тревогой как эмоцией и тревогой как чувством. В работе выделены авторские критерии отличия тревоги как эмоции от тревоги как чувства, а также - от тревожности как состояния: частота и длительность (продолжительность), что может использоваться при дальнейших исследованиях тревоги и тревожности. Также к теоретической значимости исследования можно отнести авторское понимание тревоги как страха встречи с самим собой (в частности, с собственным Внутренним Ребенком) и понимание тревоги и тревожности как относящихся к “детской части” личности взрослого человека.

Практическая значимость исследования. В диссертации приведена авторская система адаптированных интегративных методов помогающей работы с Внутренним Ребенком взрослого человека, которая может использоваться другими помогающими практиками (психологами, психотерапевтами, коучами, социальными работниками-консультантами и т.д.). Преимуществом представленных в диссертации интегративных методов является сочетание в работе принципов психодрамы, символдрамы и нейрографики, которые позволяют работать с детской частью взрослого человека как с творческим аспектом его личности (все представленные методы задействуют воображение). Кроме того, нейрографика как арт-метод, на первом этапе работы не требующий обязательной вербализации в процессе рисования, позволяет перенести на бумагу эмоции и эмоциональные состояния, о которых клиенту трудно говорить.

Также в процессе работы адаптированными интегративными методами есть нарративная часть, которая позволяет проговорить всплывающие эмоции и чувства (если они осознаются), что, в совокупности, дает интегративный эффект, больший, чем дали бы арт-терапевтические и нарративные практики, примененные изолированно.

Нам видится, что в предложенном нами интегративном методе проявлен своеобразный диалог между “детской” и “взрослой” частью личности взрослого человека: методы, задействующие воображение, активно привлекают в работу детскую часть (Внутреннего Ребенка), последующие этапы работы - нарративная и рефлексивная части - позволяют осознать, осмыслить накопленное детской частью и перенесенное ею на бумагу, и наладить, таким образом, контакт с Внутренним Ребенком, позволить ему быть услышанным, поддержать его.

Мы полагаем, что адаптированные интегративные методы работы с Внутренним Ребенком взрослого могут использоваться помогающими практиками как в групповой, так и в индивидуальной работе.

Внедрение результатов исследования

Гипотеза о возможной эффективности работы с детской частью взрослого человека адаптированными интегративными методами была проверена нами в помогающей работе с парами “родитель-ребенок” и взрослыми людьми, после чего разработанный авторский интегративный метод неоднократно использовался нами в работе помогающего практика и будет использоваться в

дальнейшем. Мы полагаем, что данный метод имеет потенциал в работе с Внутренним Ребенком взрослого человека, поэтому планируется его применение в терапевтической практике. Для специалистов, не знакомых с методом символдрамы, допустима работа по разработанному нами методу, начиная с нейрографического этапа.

Структура работы:

Работа содержит 3 раздела, выводы по каждому из разделов, введение и заключение, а также список литературы, который насчитывает 149 источников. Первый раздел работы включает 3 параграфа, второй раздел - 4 параграфа, третий раздел - 11 параграфов. Первые два раздела посвящены теории исследования (теоретико-методологический и аналитический аспекты), третий раздел содержит практическое исследование по работе адаптированными интегративными методами в помогающей работе с тревожностью "Внутреннего Ребенка" взрослого человека (объект, предмет, цели, задачи, обоснование методов исследования, выдвижение и верификацию гипотез, описание хода исследования, интерпретацию результатов исследования и т.д.).

Всего работа насчитывает 332 страниц, из них основного текста - 264 страницы. В работе также представлено 19 приложений, в которых содержатся материалы выполнения участниками заданий практического исследования: таблицы, опросники и рисунки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В **первом разделе** ***("Теоретико-методологические основания исследования тревоги и тревожности")*** представлена демаркация понятий страха, тревоги и тревожности, разделены феномены тревоги и тревожности, рассмотрена тревожность как сложное психофизиологическое явление. Также в разделе рассмотрены существующие подходы к пониманию тревоги и тревожности, представлен генезис понятий тревоги и тревожности в историческом аспекте; проанализировано психологическое содержание и место локализации тревоги в эмоциональной сфере современного человека.

В параграфе 1.1. ***("Страх, тревога, тревожность: демаркация понятий. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления")*** указано, что исследователи в спектре отрицательных эмоций выделяют тревогу, страх, раздражение, вину, гнев, стыд, отчаяние, печаль, злость, зависть и др. И в зависимости от контекста, тревогу авторы определяют как эмоцию или чувство. Отдельное внимание уделено демаркации явлений и понятий тревоги и тревожности, а также вопросу о том, что вызывает эмоцию: событие-триггер посредством биологических реакций или когнитивные явления (например, осмысление социальных событий).

В параграфе уделено внимание теории эмоциональной мотивации деятельности, среди которых - С.Л. Рубинштейн, Р.У. Липер, П.М. Якобсон, Е.П. Ильин, Е.А. Пырьев, К.Э. Изард. Эмоции как мотиватор деятельности представлены двояко: как источник активности (то, что стимулирует деятельность; эмоции с этой точки зрения рассматривал Т. Рибо) и как цель активности (т.е., то, на что деятельность направлена; эмоции с этой точки зрения изучал В.Н. Мясищев).

С психологической точки зрения, эмоции можно определить как "процесс оценивания информации, поступающей в мозг" (Балашова Н.А., 2006), причем информация может касаться как внешних, так и внутренних событий, происходящих с личностью. "Эмоция

отражает действительность и доводит свою оценку до сведения организма на языке переживаний” (Балашова Н.А., 2006). Н.А. Балашова пишет, что эмоции различают по: продолжительности (кратковременные эмоциональные состояния, более продолжительные эмоциональные состояния, устойчивые настроения); по характеру влияния на деятельность человека (стенические - стимулирующие энергию и деятельность, а также астенические - подавляющие энергию и деятельность).

Классификации эмоций, в том числе - выделению отдельных эмоций и эмоциональных состояний в спектре “отрицательных” и “положительных” эмоций посвящены концепции П. Экмана (Ekman P., Friesen W.V., & Ellsworth P. (1982); Г. Бреслава (Бреслав Г, 2016.); К. Изарда (Изард К., 2008); Оутли и Джонсон-Лэрда (Oatley K., & Johnson-Laird P.N., 1987).; А. Ортони и Т. Тернера (Ortony A., Turner T.J., 1990); У. Паррота (Parrott W., 2001),; и других.

Известно, что количество отрицательных эмоций значительно превышает количество положительных. Классификация базовых эмоций П. Экмана (который классифицировал эмоции, основываясь на мимике людей) предполагает всего одну положительную эмоцию - радость (“радость-удовольствие”, потому что П. Экман, судя по всему, не отделял переживание радости от переживания удовольствия) - joy, в то время как базовых отрицательных эмоций автор выделил четыре - страх, гнев, печаль и отвращение. Еще одна эмоция, в классификации Экмана, заняла промежуточное положение между эмоциями положительного и отрицательного спектров - удивление (которую, таким образом, можно трактовать как “условно-отрицательную” или “условно-положительную”). Как видим из приведенной выше классификации базовых эмоций П. Экмана, тревога не относится к перечню базовых отрицательных эмоций. Мы полагаем, что тревога ближе всего к страху, подчеркивая, что страх - конкретен, в то время как тревога - неконкретна (чаще всего; что соответствует расхожему литературному штампу “смутная тревога”). Предмет тревоги тревожащемуся не всегда просто определить, в то время как предмет страха - чаще всего конкретен. Тревога может быть связана также с другими базовыми эмоциями негативного спектра (по Экману). Например, в случае избегания или вытеснения (чаще всего, бессознательного) печали, гнева, отвращения, человек может тревожиться о том, что попадет в ситуацию, где столкнется с этими эмоциями.

Мы относим тревогу исключительно к негативному спектру переживаний (спектру отрицательных эмоций), ассоциируя ее со страхом, и никогда - с приятным предвкушением будущих событий и связанным с этим волнением (эмоция ожидания и предвосхищенный образ (Глазунов Ю.Т., 2016). Тем не менее, очевидно, что тревога связана с ожиданием; она связана также с понятием “предвосхищенного образа”, который может быть позитивно или негативно окрашен, и с понятием “эмоция ожидания”. Мы определим тревогу как негативно окрашенную эмоцию ожидания. Тревогу мы можем определить также как “негативно окрашенное волнение” (надежду - как “позитивно окрашенное волнение”). По нашему мнению, тревога является негативной эмоцией ожидания, а тревожность, в свою очередь, - “негативным состоянием ожидания”.

Мы выделяем “*рефлексивную функцию*” тревоги. “Эмоции ожидания”, в частности, относящиеся к негативному спектру, способны также замещать собой реальную ожидаемую ситуацию, эскалировать ее черты в глазах индивида, усугублять ее негативные аспекты, в то время как ситуации может в реальности так и не случиться. Подобная тревога о событиях, которые только могут произойти (и, возможно, произойдут не скоро или никогда), имеет тенденцию трансформироваться в свойство характера индивида, превращаться из тревоги по поводу определенной предстоящей ситуации (“эмоции ожидания ситуации”, “тревоги ожидания”) в тревожность ожидания как личностную тревожность при отсутствии конкретной ситуации (наличии исключительно “воображаемой ситуации” или отсутствии подобной ситуации вообще).

“Когнитивный компонент” ожидания, требующий осмысления и вербализации, обслуживается “эмоциями ожидания”, в частности - тревожностью, с конкретной целью:

сделать некоторую тревожащую ситуацию более понятной, осмысленной. На практике, это предполагает развитие ситуации от менее конкретизированной, беспредметной тревоги к эмоциям тревоги и страха, имеющим предмет. Итак, тревога имеет *когнитивную функцию* (данная функция близка рефлексивной и неразрывно с ней связана).

Коммуникативная функция тревоги связана с эмоциональным интеллектом человека и его способностью к эмпатии. Трудно говорить о том, в чем состоит рациональный аспект коммуникативной функции тревоги как "эмоции ожидания", однако можем заметить, что заражение чувством тревоги путем разделения ее с другим человеком, ощущение тревоги, исходящего от другого человека позволяет нам лучше понять другого и, в соответствии с этим, выбрать характер, стратегию, тон коммуникации. Тут также важно понимать, что для различения собственной тревоги и тревоги другого человека, отделение "своей" тревоги от "чужой" с целью поиска ее причин, необходим развитый эмоциональный интеллект. В противном случае возможно погружение в неотрефлексированное чувство тревоги, которое изначально является чужим.

Также можно выделить *адаптивную функцию тревоги* - (функция принятия возможности наступления некоторого события и адаптации к нему). Кроме перечисленных выше функций, существует еще одна функция тревоги, которую можно назвать ее непосредственной, "прямой" функцией - "запуск и поддержание процесса ожидания в надлежащем режиме" (Глазунов Ю.Т., 2016). Таким образом, основная функция тревоги состоит в поддержании состояния готовности к предшествующим негативным событиям. Эту функцию можно назвать адаптивной, поскольку она служит адаптации человека к некоторому ожидаемому событию. Кроме того, на основе перечисленных выше функций тревоги, мы можем сказать, что она служит также для конкретизации некоторой предстоящей опасности и осмысления ее. Все это справедливо для случаев, когда тревога не носит патологический характер, не парализует деятельность человека, не ухудшает качество его жизни. Сталкиваясь с тревогой как эмоцией ожидания, полезно держать в фокусе внимания ее функции (изначально - целерациональные), чтобы, среди прочего, быть в состоянии занять метапозицию по отношению к ожидаемому тревожащему событию и самому чувству тревоги, а не растворяться в ней, - иными словами, осуществлять эмоциональную саморегуляцию. Ю.Т. Глазунов пишет (Глазунов Ю.Т., 2016): "Кроме реализации прямой своей функции – *запуска и поддержания процесса ожидания в надлежащем режиме,* – рассматриваемые нами эмоции выполняют ещё одну важную роль – они служат системообразующим элементом чувственного переживания".

Чувство, по сравнению с эмоцией, - процесс долговременный, и в его основе лежит устойчивое эмоциональное состояние. Если рассматривать тревогу как эмоцию, можно сделать следующие выводы: тревога как эмоция отличается от тревоги как чувства, в основе которого лежит тревожность как эмоциональное состояние, в основном, по признаку продолжительности. И тревога как эмоция, и тревога как чувство являются сложными феноменами, содержащими в себе элементы других эмоций - например, страха, а также элемент ожидания, обозначенный нами выше (тревога как *эмоция ожидания,* тревожность как *состояние ожидания*, тревога как чувство, связанное с *ожиданием наступления негативных событий*). Также отметим значимый аспект отличия тревоги как эмоции от тревоги как чувства: это частота появления тревоги у конкретного субъекта. При меньшей частоте проявления тревоги, можно говорить о ней *как об эмоции*; при большей частоте проявления - можно говорить о *состоянии тревожности* и, соответственно, о связанной с ним (основанной на нем) *тревоге как чувстве*. Итак, в основе отделения тревоги как эмоции от тревоги как чувства лежат частота и длительность их проявления. Разделить ситуационную тревогу и личностную тревогу, а также говорить о нормативности и выходе за ее пределы также можно, руководствуясь выделенными нами двумя критериями - частоты и длительности. Итак, в случае, если частота проявления эмоции тревоги - высокая, а ее длительность, в свою очередь, - низкая, можно говорить о личностной тревожности как особом эмоциональном состоянии, а также - как о состоянии (черте) личности; кроме того - о

проявлении тревоги как чувства. В случае, если частота проявления эмоции тревоги низкая, а длительность - высокая, мы можем говорить о случае ситуационной тревожности (где интенсивное переживание чувства тревоги сопряжено с конкретным случаем, ее вызвавшим). В случае, если частота проявления эмоции тревоги низкая, и длительность этого проявления тоже низкая, - речь идет о нормативном состоянии личности, где тревога, присутствующая в качестве эмоции, проявляется достаточно редко, длится незначительное время, и сопряжена, вероятно, с конкретной ситуацией, которая также проявляется в жизни субъекта нечасто. В случае, если частота проявления тревоги как эмоции высокая, и длительность этого проявления также высокая, можем говорить, во-первых, о некотором патологическом состоянии личности (что требует дополнительной диагностики с участием специалистов); во-вторых, о проявлении тревожности как длительного состояния; в-третьих, о тревоге как чувстве (о чем свидетельствует частота и продолжительность ее проявления). Также в данном случае можно говорить о наличии проявленной личностной тревожности (тревожности как черте личности). Итак, в зависимости от продолжительности эмоции тревоги, а также частоты ее проявления, мы можем давать оценку тревоге как эмоции или чувству, а также - говорить о тревожности как состоянии, о ситуационной или личностной тревожности как черте личности, и, наконец, - судить о нормативном или патологическом состоянии личности.

Мы называем чувство (тревогу) "эмоциональным процессом", в основе которого лежит "пролонгированная эмоция" (также эмоция тревоги, перерастающая, в частности, в тревожность как длительное состояние). Тревожность, в свою очередь, может быть состоянием либо чертой личности. Мы обозначаем тревогу *как эмоцию и как чувство, причем в эмоциональной своей ипостаси тревога может быть эмоциональным фоном чувственного переживания, которое мы определяем как негативный эмоциональный фон*. Говоря тревоге как о негативном эмоциональном тоне, можем отметить, что она может быть тоном не только чувственного переживания, но и связанного с чувственным переживанием восприятия событий, происходящих с личностью, а также ожидаемых событий, в том числе - тех, которые могут не наступить ("тоном восприятия событий"). В этом смысле тревога как негативный эмоциональный тон восприятия ожидаемых событий, помимо травматического опыта, может быть сопряжена со "вторичной выгодой".

Тревожность также можно оценивать и определять как определенное *эмоциональное состояние*. Также тревожность можно определить не только в качестве эмоционального состояния или переживания, но и в качестве определенной склонности индивида (в этом смысле говорят о личностной тревожности - не только как о состоянии, но и как об индивидуальной склонности, качестве человека). Мы определяем ситуационную тревожность как временное психоэмоциональное состояние, возникшее под влиянием конкретных стрессовых факторов и конкретных страхов, однако отмечаем, что, если это психоэмоциональное состояние повторяется часто, речь идет о перерастании ситуационной тревожности в личностную форму. Мы полагаем, что ситуационная и личностная тревожность трудноотделимы: речь идет не о двух "полярностях", или двух принципиально различных состояниях, а об определенной шкале состояний, где крайние точки - тревожность ситуационная и тревожность личностная, и работа с которой требует оценки специалистом состояния конкретного человека во всем множестве его отдельных проявлений. Одно из таких проявлений - соматизация тревожности, наличие связанных с тревожностью проблем со здоровьем, трудностей в социальном взаимодействии (в межличностном общении или профессиональном росте) и т.д.

Важно понимать, что тревога, как и страх, является естественной реакцией на угрозу, способствует адаптации и выживанию индивида; с той разницей, что тревога возникает, преимущественно, в ситуациях неопределенной опасности, а страх - определенной. Нормативные случаи тревоги и страха не требуют вмешательства специалистов, в то время как эскалированные страх и тревога могут быть одним из механизмов развития невротических состояний; кроме того, патологические страх и тревога вовлекают в подобные

состояния, как правило, людей, близких к боящемуся или тревожащемуся человеку. Тревога также ассоциирована с уверенностью в себе и самооценкой, стилем поведения и жизненными стратегиями индивида, что позволяет говорить о ней как о значимом факторе качества жизни, а также важном предмете психотерапевтической и коучинговой работы.

В параграфе 1.2. ***("Подходы к объяснению природы тревоги и тревожности. История развития представлений о тревоге и тревожности в психологии")*** по-новому актуализируется вопрос различения тревоги и страха. Различая тревогу и страх, мы приходим к выводу, что тревога преимущественно "эмоционально многокомпонентна", страх - однокомпонентен. В параграфе мы, анализируя подход З. Фрейда, пишем, что он связывает страх, преимущественно, с настоящим, а тревогу - с будущим. Мы полагаем, что страх, как феномен с конкретным объектом и в большей мере, чем тревога, осознаваемый, скорее относится, в терминологии Фрейда, к области "Я", в то время как тревога (с ее нечетким, неконкретным, часто неосознаваемым объектом) может относиться к области бессознательного. "Я", по Фрейду, отвечает за распознавание эмоций и представляет собой область страха, "подлинный очаг боязни". Страх, по З. Фрейду, выражает отступление перед опасностью (неготовность ее встретить). Фрейд выделяет два условия развития страха: страх как реакция на внешнюю опасность и страх как внутренний процесс. Мы также выделяем два типа страха: с "внешней" и "внутренней" природой. Внешние факторы тревожности как состояния подразделяются нами на две большие группы: Пространственные и временные.

В параграфе приведен анализ истории развития представлений о тревоге и тревожности в психологии.

Мучительно болезненные или тревожащие воспоминания о непростых событиях жизни, вытесняются из области сознания (в частности, памяти) в область бессознательного, "а те силы, которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании" (Сидоро К.Р., 2013). Нашу мысль о том, что тревога может относиться к области бессознательного (в трактовке Фрейда - области "Оно") подтверждает Р. Мэй в книге "Смысл тревоги". Думается, что в этом контексте можно говорить также о трансгенерационном аспекте тревоги, о ее возможности передаваться от поколения к поколению (этот феномен рассмотрен, например, в книге А.А. Шутценбергер "Синдром предков" (А.А. Шутценбергер, 2011). Мы полагаем, что каналом передачи могут быть, среди прочего, так называемые "фреймы" по И. Гофману (в данном случае - семейные фреймы, передающиеся внутри семьи от поколения к поколению) - то есть, устойчивые когнитивные структуры осмысления мира и отдельных его элементов.

В контексте структуры личности в ее понимании К.Г. Юнгом, можем сказать, что тревога относится не только к области "коллективного бессознательного", населенного архетипами и наследием древних предков, но и к области индивидуального бессознательного, наполненного комплексами.

Р. Мэй: "Но когда, с другой стороны, человек полностью отрезан от своей иррациональной стороны, он ощущает свою бесплодность и потерю творческих способностей. Поэтому, как сказал бы Кьеркегор, чтобы преодолеть бесплодность своей жизни, человек должен осмелиться встретиться со своей тревогой и пройти сквозь нее" (Мэй Р., 2005). Это, по нашему мнению, *актуализирует встречу с тревогой сразу в нескольких контекстах*: встреча с тревогой и тревожащим как путь решения актуальных личностных проблем; встреча с тревогой и тревожащим как канал проработки детских травм; встреча с тревогой и тревожащим как путь переосмысления событий собственного детства (прошлого); встреча с тревогой и тревожащим как способ реорганизации взаимоотношений с близкими; встреча с тревогой и тревожащим как отправной пункт очередного этапа развития личности и ее самоактуализации; встреча с тревогой и тревожащим как потенциалом развития творчества; и т.д.

Юнг считал, что страх перед иррациональным материалом бессознательного помогает понять тот факт, «что люди боятся осознавать самих себя". Данная трактовка тревоги как "страха перед неведомыми опасностями души" импонирует нам, поскольку мы склонны

трактовать тревогу как феномен с нечетким, размытым объектом, неосознаваемым объектом, в отличие от страха, имеющего четкий объект. “Страх встречи с самим собой” нельзя назвать неоправданным: прикосновение к тяжелой травмирующей ситуации может вызвать ухудшение психоэмоционального и физического самочувствия, ретравматизацию (которая может иметь серьезные последствия для личности в случае недостаточной компетентности помогающего практика). По нашему мнению, подобный страх может играть позитивную роль, охраняющую личность от ретравматизации и боли, в случае возможности столкновения с данной областью вне безопасных условий с обязательным сопровождением компетентным специалистом, вне условий сформированного терапевтического альянса (например, в случае “встречи с самим собой” на популярных сегодня стихийных марафонах “личностного роста”, где терапевтический альянс по определению не может быть сформирован). Страх встречи с самим собой сопряжен с тревогой в силу неконкретности объекта страха: так, неизвестно, с чем именно мы столкнемся в глубине себя. В некотором смысле, встреча с собой (как со своим бессознательным) подобна “прыжку веры” по С. Кьеркегору: этот прыжок сопряжен со страхом, тревогой и другими неприятными чувствами, но необходим для перехода на следующий этап развития личности.

А. Адлер рассматривал тревогу и тревожность в рамках собственной концепции “чувства неполноценности”. Согласно А. Адлеру, “чувство неполноценности” является “основной мотивацией невроза”, “тревога блокирует активность человека и заставляет его вернуться к предшествующему состоянию безопасности”, то есть человек предпочитает оставаться в “комфортно”-тревожащей, знакомой, безопасной обстановке, от которой он получает так называемую вторичную выгоду (это согласуется с тем, что мы писали выше, рассматривая концепцию К.Г. Юнга). Нам близко понимание А. Адлером тревоги как орудия агрессии, способа контроля других людей, рычага власти над другими людьми. Р. Мэй приходит к выводу, что, согласно А. Адлеру, существует “подлинная тревога” связанная для человека с его чувством неполноценности и “неподлинная” или “псевдотревога”, связанная с выгодами и управлением другими. По нашему мнению, данные типы тревоги на практике трудно разделить. Некоторая тревога может, действительно, иметь под собой некоторую вторичную выгоду, что не означает, однако, что такая тревога будет менее мучительной для тревожащегося человека; то есть, тревога может нести вторичную выгоду, но при этом быть “подлинной”.

Опираясь на психоаналитическое понимание тревоги и тревожности, мы определяем ее как “страх встречи с самим собой”.

К. Хорни, Э. Фромм и Г.С. Салливан, развивающие теорию психоанализа с опорой на труды Адлера, исследовали тему тревоги более глубинно и развернуто. При этом, независимо друг от друга, исследователи пришли к похожим выводам о том, что социальный аспект в формировании тревоги играет более важную роль, чем инстинкты и другие биологические аспекты. Можно сказать, что А. Адлер оказал влияние на представление психоаналитиков, внеся в психоаналитический дискурс круг социальных проблем.

Исследователи также выдвигали предположения о феноменах, с которым ассоциирована тревога. Так, К. Гольдштейн пришел к выводу о том, что тревога является субъективным переживанием живого существа, которое “оказалось в условиях катастрофы”; К.Хорни связывала тревогу с чувством ненависти (как правило, нереализованным).

Ч. Спилбергер совместно с Г. О'Нейлом и Д. Хансеном предложил модель влияния тревожности на деятельность человека в напряженных ситуациях, несущих в себе угрозу. В этой модели показаны основные факторы, которые влияют на тревожность человека и результаты его деятельности.

Сейчас наиболее популярным является подход к сущности тревоги и тревожности Ч.Д. Спилбергера. Он подразделяет тревожность на личностную - тревога и тревожность как свойство личности (ЛТ) и ситуативную (ситуационную) - тревога и тревожность как состояние, связанное с определенными обстоятельствами (СТ). Вслед за ним Н.Д. Левитов подразделяет тревожность и тревогу таким же образом; однако, Н.Д. Левитов считает

личностную тревожность не столько “свойством личности”, сколько чертой характера. Спилбергер подразделяет тревожность на ситуационную (ситуативную, реактивную) и личностную. Фактически, речь идет о тревожности с преимущественно внешними (ситуационная) и преимущественно внутренними (личностная) триггерами.

В параграфе 1.3. ***(“Психологическое содержание и место локализации тревоги в эмоциональной сфере современного человека”)*** мы подчеркиваем, что социальные предпосылки и факторы формирования тревоги и тревожности не только существуют наравне с биологическими, но также влияют на формирование тревоги и тревожности едва ли не чаще, чем биологические факторы. Тем не менее, тревога, возникшая вследствие социальных причин, может оказывать существенное влияние на “биологию” человеческого существования: например, приводить к повышению количества кортизола и адреналина в крови, к росту частоты сердечных сокращений, что, в конечном счете, способно оказать существенное негативное воздействие на организм человека.

Ритм жизни и характер организации современных пространств приводят к тому, что люди теряют контакт со своими чувствами. В параграфе рассмотрены меняющиеся контексты информационной среды, а также выделены “информационные патологии”, обоснованы два класса проблем и вопросов, связанных с информационной перегрузкой и вызванной ею тревожностью, от которой страдает современное общество. К первому классу авторы относят проблемы, связанные с количеством и разнообразием доступной информации (“информационная перегрузка, информационная тревожность”), а ко второму - потерю идентичности и авторитета личности, поверхностную новизну и изменчивость (непостоянство) информации.

Еще одна особенность современной культуры, косвенно провоцирующая тревогу и тревожность человека, - “Счастье как вызов современности” (когда не столько счастье ассоциируется с успешностью, сколько успешность - со счастьем, и счастливый человек, таким образом, воспринимается в социальном (медийном) пространстве как человек успешный). Установка на репрезентацию успеха и счастья в социальном (социально-медийном) пространстве способна вызывать, в случае собственного несоответствия требованиям этой установки, чувство тревоги и состояние тревожности.

В параграфе мы рассматриваем, откуда берется тревога, как она проявляется, где возникает и локализуется. Мы проанализируем этот аспект в контексте многообразия пространств (топосов) - социального, психологического, телесного, символического, визуального и физического. В физиологическом и психологическом смысле тревога может проявляться разными путями: расстройством сна и аппетита, сложностью в регулировании эмоций, излишней плаксивостью, трудностями с концентрацией внимания, чрезмерным гневом (и другими эмоциональными реакциями, неадекватными ситуации), негативным отношением к событиям (видением их в “черном свете”), неуступчивостью, отказом от усилий, желанием контролировать события, своё и чужое поведение, избеганием различной, в том числе и повседневной, деятельности. Размышляя на тему, откуда берется и как формируется тревога, мы упоминали о детском опыте, и о том, как он влияет на проявление тревожности в уже взрослом возрасте.

Ситуация неблагополучия в семье, напряженные отношения с родителями – все это служит не только причиной детских страхов и тревог, но и основой формирования личностной тревожности ребенка. Детская тревожность может возникать у “холодных”, неэмпатичных родителей, которые сами нередко находятся в состоянии тревоги.

Неуверенность в себе, возникшая в детстве, как правило, становится устойчивым образованием. Не научившись справляться с тревогой в детстве, во взрослом возрасте, попадая в похожие ситуации, человек может вновь столкнуться с детскими переживаниями и замкнуться или начать агрессировать.

В работе с детьми и со взрослыми можно говорить о топосе тревоги, которая проявляется телесно, а также - в визуальных, символических образах, в определенных местах

пространства, в определенных социальных пространствах (например, в семье или коллективе). Говоря “топос тревоги”, мы имеем в виду место, где тревога, для данного конкретного человека, возникает (воплощается), концентрируется, локализуется. Это, как видим, может быть не только физическое место, но и место социального пространства, символического пространства, место в теле ребенка или взрослого, а также пространство комнаты или листа бумаги, если речь идет о практиках помогающей работы с тревогой и тревожностью. Тревога, сформировавшаяся под влиянием детского опыта, может “оседать” в теле, и проявляться и во взрослом возрасте, находить выражение в телесных знаках и других продуктах деятельности бессознательного, мы можем говорить о визуальных топосах тревоги (например, образ волка), о пластических (телесных) топосах как проявлениях архетипа через маску (публичное лицо личности, сформированное в целях социальной адаптации).

Также мы обращаемся к термину “телесный топос тревоги”, где тело выступает топосом (местом) проявления тревоги во множестве ее локализаций.

Тема топософии тревоги как психологического содержания и места локализации тревоги недостаточно исследована, но, думается, в достаточной мере проявлена в повседневной работе помогающих практиков, которые получают информацию о “топосах тревоги” в работе с клиентами. Топосы тревоги мы понимаем достаточно широко: это и символические и визуальные топосы тревоги (в символдраме, в толковании сновидений и т.д.), и телесные топосы тревоги (в телесно-ориентированной терапии, коучинге и не только), и рассмотренные нами физические топосы тревоги в пространстве нейрографического листа. Тема топософии тревоги, на наш взгляд, имеет большой диагностический, терапевтический, коучинговый потенциал и может быть развита в различных контекстах.

Также **приведены выводы по разделу 1**.

Во **втором разделе** (***“Взаимосвязь детской тревожности и тревожности взрослого человека”***) мы анализируем взаимосвязь детской тревоги и тревожности взрослого человека, имея в виду два измерения этой проблемы: первое - взаимосвязанность тревоги родителя (или другого значимого взрослого) с тревогой его ребенка; второе - взаимосвязанность “детской” тревожности взрослого человека (как последствия событий, пережитых в детстве) с тревожностью, сопровождающей его в актуальной взрослой жизни. Мы акцентируем внимание на указанных двух аспектах: взаимосвязанность тревожности ребенка и взрослого как реальных субъектов, а также - взаимосвязанность тревожности Ребенка и Взрослого как части одной личности, - потому, что данные аспекты видятся нам тесно взаимосвязанными. В частности, работа с тревогой и тревожностью взрослого человека в рамках помогающей практики может включать работу с Внутренним Ребенком взрослого (его детской частью).

В параграфе 2.1. ***(“Личностная и реактивная (ситуационная, ситуативная) тревожность у детей и взрослых”)*** мы различаем ситуационную (ситуативную, реактивную) и личностную тревожность, хотя отмечаем их взаимосвязанность: ситуационная тревожность свойственна детям всех возрастов, а личностная в большей мере присуща взрослым и формируется примерно к подростковому возрасту; при этом, если ситуационная тревожность продолжительна, то это, в свою очередь, приводит к формированию личностной тревожности.

В параграфе описывается важность изучения тревожности взрослого человека в совокупности с изучением специфики детской тревожности. В параграфе описаны работы таких авторов и исследователей, как: А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Г. Селье, Д.А. Автономова, З. Фрейд.

Опираясь на труды Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, мы разделяем ситуативную и личностную тревожность. В параграфе раскрывается механизм “замкнутого

психологического круга", в котором происходит закрепление и усиление тревожности" (Прихожан, 1989). При этом механизм зарождения и формирования тревожности может рассматриваться также через призму "новообразований в структуре личности" (А.О. Прохоров, 2020). Опираясь на мнения исследователей, мы говорим о том, что продолжительная ситуационная тревожность, в которой находится ребенок сензитивного возраста, может стать новообразованием личности, что приводит к формированию личностной тревожности (как устойчивой индивидуальной характеристики, предрасположенности личности к тревоге, к росту числа ситуаций, тревожащих личность). Это касается детей, продолжительное время находившихся в опасной, неблагоприятной, стрессовой ситуации (она может быть связана с военными действиями, террористическими актами, тяжелой болезнью и нахождением в больнице, воспитанием в детском доме и т.д.). Впоследствии, состояние тревоги могут "запускать" те или иные триггеры, ассоциированные с опасной ситуацией, произошедшей в прошлом. Таким образом, ситуационная тревожность становится личностной характеристикой и преобразуется в личностную тревожность.

В параграфе 2.2. ***("Взаимосвязь детской и родительской тревожности")***, говоря о детской и родительской тревожности, а также о взаимосвязанности этих явлений, мы обращаем внимание не только на тревогу как особое эмоциональное состояние, которое проходит сравнительно быстро, но и тревожность как свойство личности - более устойчивое и - потенциально - имеющее серьезные психологические, социальные, коммуникативные, соматические (физиологические) последствия.

Опираясь на исследования А.М. Прихожан, мы отмечаем ассоциированность детской тревожности с психоэмоциональным климатом в семье. Также, Р. Мэй пишет том, что тревога и тревожность связаны не только с культурой, в которой живет человек (социально-культурная обусловленность тревоги и тревожности в широком смысле), но и с тем, что происходило в его детстве (что также является социально-культурным фактором, но в более узком - социализационном - аспекте), подчеркивая, таким образом, взаимосвязанность детской тревожности и тревожности взрослого человека. Отметим, что в работе мы рассматриваем эту взаимосвязь в двух контекстах: в контексте взаимосвязанности тревоги и тревожности ребенка с тревогой и тревожностью его родителя или другого значимого взрослого, а также - в контексте взаимосвязанности аспектов личности взрослого человека, где тревогу и тревожность можно отнести к области Внутреннего Ребенка.

Тревожность, формирующаяся у человека, связана как с биологическими факторами развития психики ребенка, так и с факторами, формирующимися под воздействием межличностного общения. Можно выделить основные факторы возникновения и развития тревоги и тревожности у детей. Основным, и наиболее значимым является нарушенный психологический климат в семье: "климат взаимодействия" между детьми и их родителями (либо значимыми замещающими лицами). Также, к факторам развития тревожности можно отнести чрезмерные, завышенные ожидания и требования от детей в детских образовательных учреждениях (детские сады, школы).

Одним из значимых социальных вызовов в условиях пандемии оказалось детско-родительское взаимодействие в ситуации самоизоляции. Как было указано, дошкольному возрасту свойственны особые страхи и причины для тревоги, к которым можно отнести: страх темноты; страх остаться одному; тревога о том, что происходит с родителями, когда они не вместе с ребенком (например, в соседней комнате); тревога о том, что он - причина конфликта между родителями; страх не справиться с чем-либо (актуализируется в ситуациях гиперопеки, когда взрослые многое делают за ребенка); тревога о том, что родители уделяют времени брату или сестре (по ощущениям ребенка) больше, чем ему самому; страх болезни и смерти родителей (что особенно актуально в условиях пандемии); страх наказания; страх чудовищ; страх одиночества и др. Личностная тревога в целом дезорганизует деятельность человека (с высоким уровнем личностной тревоги), целью человека становится выживание в условиях опасности, кажущейся ему вероятной. В целом личностная тревога характеризует

угнетенное психологическое состояние личности. Таким образом, у родителей с высоким уровнем личностной тревожности, семейная обстановка дома характеризуется, как ситуация повышенной опасности, и ребенок воспринимает родительское ощущение мира (Муравьева М.С., 2019). В данном параграфе мы ограничиваем рассматриваемый детский возраст старшим дошкольным – 5-7 лет. Это связано во-первых, с особой значимостью этого возраста для самого ребенка: заканчивается дошкольный период и начинается подготовка к школе, с чем связан особый тип тревожности - “предшкольная тревожность (тревога)”. Во-вторых, старший дошкольный возраст - значимый период формирования личности, связанный с совершенствованием эмоционального интеллекта ребенка.

В параграфе 2.3. ***(“Влияние Внутреннего Ребенка и Внутреннего Родителя взрослого человека на взаимодействие с реальным ребенком”)*** опираясь на собственный опыт помогающего практика, мы пишет о том, что терапевтическую работу с ребенком можно существенно улучшить, работая при этом и с родителем (значимым взрослым). Известно, что психоэмоциональное состояние взрослого человека обусловливает психоэмоциональное состояние его ребенка, влияя на него конструктивно или деструктивно. Эмоциональная отстраненность и эмоциональная недоступность (как форма эмоционального пренебрежения, неглекта) родителей считается разновидностью “раннего эмоционально-жестокого обращения” с ребенком и является фактором риска дальнейших социальных и психологических проблем ребенка (и взрослого, которым он станет). С другой стороны, эмоционально благополучные родители, придерживающиеся демократического стиля воспитания, эмоционально теплые и заинтересованные в жизни собственного ребенка, оказывают благоприятное воздействие на его эмоциональную сферу, социальную адаптивность, успеваемость и т.д. Понимая, таким образом, семью как фактор амбивалентного психологического влияния на ребенка, сосредоточимся на отдельных значимых взрослых как агентах социализации ребенка.

Мы полагаем, что характер “Внутреннего Ребенка” значимого взрослого, его состояние, ресурсность и целостность, влияют на характер и другие значимые аспекты психоэмоционального состояния его реального ребенка. Для того, чтобы подробно изучить этот вопрос, обратимся к трансактному (транзактному) анализу Э .Берна. Э. Берн выделял три эго-состояния: Родитель, Ребенок и Взрослый, где первые двое - преимущественно эмоциональны, а Взрослый - преимущественно рационален. В данном параграфе описаны типы Внутреннего Родителя (по Э. Берну): Внутренний Родитель может быть заботливым или контролирующим; а также типы Внутреннего Ребенка: спонтанного (природного, естественного), адаптивного или бунтующего. Мы можем изменить то, что происходит вовне, только меняя собственный внутренний настрой; в противном случае любые внешние перемены будут неэффективными, эффект от них не будет длительным. Исходя из этого убеждения, можем сказать, что устойчивые позитивные перемены в характере взаимодействия родителя (или другого значимого взрослого) с собственным ребенком возможны только при условии эффективной работы с внутренним миром взрослого: его установками, желаниями, ценностями, страхами и тревогами. Необходимость работы с родителем в процессе психотерапевтической работы с ребенком объясняется следующей причиной: контакт родителя со своим Внутренним Ребенком является фундаментом контакта не только с его реальным ребенком, но и с социумом в целом. Через общение с родителями (сначала с матерью, потом появляется и отцовская фигура) ребенок учится взаимодействовать с миром. Он воспринимает мир “глазами и чувствами” родителей. Итак, стиль взаимодействия реального родителя с его реальным ребенком оказывает существенное влияние на становление Внутреннего ребенка, который сохраняется на протяжении всей жизни человека, и способен влиять на него, как выяснили исследователи, до глубокой старости. Если родитель взаимодействует с ребенком с позиции критикующего Родителя, то таким образом у ребенка закладывается жизненный сценарий, центральным элементом которого является убеждение, что он недостаточно хорош, не справится, все делает “не так”.

По Э. Берну, Внутренний Ребенок бывает спонтанным (природным, естественным), адаптивным или бунтующим. Мы полагаем, что неосознаваемая тревога и “смутные”, плохо вербализуемые страхи у взрослых людей принадлежат “детской” части их личности: боится и тревожится их Внутренний Ребенок. Преимущество одновременной работы с Внутренним Ребенком взрослого человека, а также - с его реальным ребенком, - прежде всего, в том, что методы психотерапевтической работы, разработанные для детей, будут простыми и понятными детской части взрослого, помогут разбудить в нем спонтанного Внутреннего Ребенка, способного к творчеству, креативности.

В параграфе 2.4. ***(“Работа с “Внутренним Ребенком” взрослого человека адаптированными интегративными методами”)*** мы говорим о переживании взрослым человеком опыта его детства: этот опыт все еще живет в реальности психики взрослого. Работа с Внутренним Ребенком взрослого человека, с отдельными переживаниями этого Ребенка (с его страхами, тревогами, болью) - это работа с частью личности взрослого человека. Идея работы с “Внутренним Ребенком” взрослого человека родилась в русле помогающей практики, целью которой является работа со страхами и тревогами детей. Нередко бывает так, что родитель относится к состоянию ребенка как к некоторой проблеме, требующей решения при участии помогающего практика (психолога, психотерапевта) и не требующей участия самого родителя. По нашему мнению, ребенка можно назвать “симптомом семьи”, что означает: характер состояния ребенка - отражение происходящего в семье (иногда - неосознаваемого самими членами семьи). Заметим, что “психоэмоциональная история семьи” передается на протяжении трех и более поколений. При этом чувство вины, которое испытывают родители после начала психотерапевтической работы с их ребенком, - закономерно. Дело в том, что начало работы над “запрещенными эмоциями” - начало пути “выхода из порочного круга” вины и воспроизведения “раненой” детской части личностей членов этой семьи.

Мы предлагаем работать с “Внутренним Ребенком” взрослого человека адаптированными интегративными методами, содержащими элементы психодрамы, символдрамы, нейрографики. Отметим, что эта работа может проводиться как с родителями детей (в рамках помогающей практики, нацеленной на ребенка), так и со взрослыми людьми, отдельно от детей. Раненый Внутренний Ребенок возникает на фундаменте травмирующего детского опыта и является признаком наличия травмы (с другой стороны, детская травма может быть связана с ресурсами человека). Раненый Внутренний Ребенок оказывает существенное, преимущественно негативное влияние на жизнь взрослого человека, на характер его взаимодействия с внешним миром, другими людьми, а также - с собственным ребенком или детьми. По нашему мнению, именно детской части личности взрослого человека принадлежат плохо вербализуемые, часто неосознаваемые тревоги и страхи. Итак, мы полагаем, что “беспричинная” тревога и плохо вербализуемые страхи у взрослых людей принадлежат “детской” части их личности: боится и тревожится их Внутренний Ребенок.

Ниже мы рассмотрим эффективность тех или иных методов в работе с детской частью взрослых. В работе с детской частью взрослого человека могут применяться МАК (метафорические ассоциативные карты). Интересным методом работы с Внутренним Ребенком взрослого человека может работа техникой “Пустой стул”, где у клиента есть возможность взаимодействия со своей детской частью: представить ее и пообщаться с ней, спросить, чего ей не хватает, чего ей хотелось бы и, по возможности, оказать ей помощь (если это нужно самому Внутреннему Ребенку и у взрослого есть желание).

В рамках символдрамы существует направление работы с ранним вытесненным материалом или работы с воспоминаниями, ранним детским опытом, где есть возможность помочь себе из диссоциированной позиции: из позиции реального взрослого себе маленькому, в ситуации, когда помощь или поддержка не была оказана в реальной ситуации. В данном параграфе мы расширили образы Ребенка, раскрыв его “светлые” и “темные” аспекты (по К. Майсс): Раненый ребенок, Сирота, Дитя природы, Вечный ребенок, Чудесное

дитя, Божественное дитя. В параграфе описан ряд интегративных методик, применяемых нами для работы с Внутренним ребенком взрослого человека: Символдрама+МАК, МАК+нейрографика, Символдрама+нейрографика; перечислены преимущества каждой методики при работе теми или иными проблемами, а также - с теми или иными запросами взрослого человека.

Также **приведены выводы по разделу 2**.

В **третьем разделе** ***("Адаптированные интегративные методы в (помогающей) работе с тревожностью "Внутреннего Ребенка" взрослого человека")*** мы пишем, что для того, чтобы адаптировать методы работы с тревожностью у взрослых людей, необходимо провести предварительную работу указанными методами с детьми. Результаты этой работы представлены в пилотажном исследовании.

В параграфе 3.1. (***"Пилотажное исследование возможностей работы с тревожностью детей и взрослых интегративными методами")*** описан ход пилотажного исследования. Исследование проводилось в парах для детей 5-7 и родителей. Идея параллельной работы с детьми и родителями возникла, когда на практике (при удаленной работе с детьми) оказалось, что дети требуют родительского сопровождения (т.к. у помогающего практика нет возможности непосредственного взаимодействия с детьми и коррекции их поведения). При этом, фокус работы был сосредоточен на детях. Постепенно в фокус помогающей работы были включены родители: мы обнаружили взаимосвязанность детских и родительских состояний, в частности - детской и родительской тревожности. Обнаружилось также, что спонтанность и креативность родителей нередко оказывались подавленными в результате имеющихся социальных установок. Чтобы облегчить доступ к творческой части личности, мы предложили родителям представить себя детьми (войти, используя психодраматические техники, в состояние ребенка, и дальше действовать уже из этого состояния). Это позволило снять сопротивление творчеству, негативное внимание к собственному рисунку и склонность оценивать его, и дало возможность рисовать без сопротивлений и безоценочно, с удовольствием (подобно тому, как рисуют дети).

В параграфе 3.2 ***("Интегративные методы работы с детской тревогой и тревожностью (впоследствии частично адаптированные для взрослых)"*** прописаны структура и описаны занятия, разработанные нами для детей возраста 5-7 лет.

В параграфе 3.3. ***("Интегративные методы работы с тревогой и тревожностью взрослых через взаимодействие с Внутренним Ребенком")*** программа работы с детской тревогой и тревожностью интегративными методами (символдраматическими и нейрографическими) адаптирована для работы со взрослыми (родителями). В основу адаптации легла гипотеза о том, что тревога и тревожность взрослого человека ассоциированы с детской частью его личности ("Внутренний Ребенок"). Приведены структура и подробное описание занятий.

В параграфе 3.4. ***("Объект, предмет, цель, задачи исследования")*** мы определили предмет, объект, цель и задачи исследования. ***Объект*** исследования - тревога и тревожность взрослого человека как чувство и особое эмоциональное состояние, связанное с "Внутренним Ребенком". ***Предмет*** исследования - методы помогающей работы с тревогой. ***Цель*** исследования - раскрыть возможности адаптированных интегративных методов в помогающей работе с тревогой и тревожностью "Внутреннего Ребенка" взрослого человека. Реализация поставленной цели предполагает последовательное решение таких задач: Выделить гипотезы практического исследования; разработать программу работы с тревогой методами символдрамы и нейрографики; набрать экспериментальную группу из числа

русскоязычных родителей или замещающих лиц с детьми от 5 до 7 лет, имеющих доступ к сети Интернет; провести оценку уровня тревоги с помощью методик: методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л Ханина (оценка ситуационной и личностной тревожности) и шкала тревоги Бека; провести работу с экспериментальной группой: серию занятий, направленных на снижение уровня тревоги; обработать результаты оценки уровня тревоги; проанализировать и интерпретировать полученные данные; провести качественное исследование результатов работы участников (рисунков и нарративной части к ним, “дневника состояния”, отзывов участников); проанализировать и интерпретировать полученные данные; провести верификацию гипотез практического исследования; сделать выводы по итогам практического исследования.

В параграфе 3.5. ***(“Гипотезы исследования”)*** мы описали гипотезы практического исследования:

Методы помогающей работы с тревогой и тревожностью ребенка могут быть эффективны в помогающей работе с тревогой и тревожностью взрослого человека;

Адаптированные интегративные методы помогающей работы, заимствованные из области работы с детской тревогой и тревожностью, могут применяться в ходе тандемной работы взрослого и ребенка (при решении проблемы тревоги и тревожности взрослого);

Адаптированные интегративные методы помогающей работы, заимствованные из области работы с детской тревогой и тревожностью, могут применяться в ходе тандемной работы взрослого и ребенка (при решении проблемы тревоги и тревожности ребенка);

Помогающая работа с тревогой и тревожностью взрослого может приводить к снижению тревожности и нормализации психоэмоционального состояния его ребенка;

Адаптированные интегративные методы помогающей работы, заимствованные из области работы с детской тревогой и тревожностью, с преобладанием методов символдрамы и с применением метода нейрографики, эффективны, в частности, потому, что позволяют помогающему практику получить доступ к бессознательному клиента, что также является сферой существования его “Внутреннего Ребенка”.

В параграфе 3.6. ***(“Генеральная совокупность и выборка исследования”)*** мы обозначили генеральную совокупность и выборку исследования.

Генеральную совокупность исследования составили взрослые русскоязычные люди, родители детей в возрасте от 5 до 7 лет, имеющие возможность удаленной помогающей работы с применением сети Интернет (что было вызвано необходимостью исключительно удаленной работы в период пандемии).

Выборку исследования составили взрослые русскоязычные люди, родители детей в возрасте от 5 до 7 лет, имеющие возможность удаленной помогающей работы с применением сети Интернет.

В параграфе 3.7. ***(“Обоснование методов исследования”)*** мы говорим о том, что выбрали, преимущественно, качественные методы исследования (описание кейсов участников), а также - глубинный анализ материалов их работы (рисунков, нарративной части к ним, “дневников состояний”). Такой выбор метода исследования связан с тем, что верификация гипотезы о возможности помогающей работы с Внутренним Ребенком взрослого человека интегративными методами не предполагает, по нашему мнению, опоры на количественные методы исследования.

В параграфе 3.8. ***(“Дизайн исследования”)*** приведено краткое описание дизайна исследования программы исследования потенциала адаптированных интегративных методов в работе с тревогой и тревожностью взрослых.

1. На начальном этапе исследования всем участникам экспериментальной группы предлагается заполнить *вводную анкету* (Приложение 123), которая содержала общие

вопросы для родителей: ФИО, возраст, род деятельности, контакты для связи (электронная почта).

2. Далее проводится замер уровня личностной и ситуационной тревожности участников при помощи *методики диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина* (оценка ситуационной и личностной тревожности).

3. Далее проводится замер уровня тревоги участников при помощи *Шкалы тревоги Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, сокр. BAI)* - клинической тестовой методики, предназначенной для скрининга тревоги и оценки степени её выраженности.

4. Далее проводится тестирование детей при помощи *Детского апперцептивного теста (Children's Apperception Test – CAT)*, разработанного Леопольдом и Соней Беллак. Тест относится к классу интерпретативных методик, где проецируется значимое содержание потребностей, конфликтов, установок личности.

5. Далее проводится тестирование детей при помощи *Теста тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен),* назначение которого - определение уровня тревожности ребенка.

6. Далее проводится *основная часть исследования* (подробнее описана в параграфе 3.9. "Ход исследования").

7. Материалы работ участников *исследуются и интерпретируются* специалистом.

8. В финале исследования проводятся *повторные замеры уровней тревожности* (*по шкалам Спилбергера-Ханина и Бека*), результаты замеров сравниваются между собой и анализируются при помощи средств математической статистики, делаются выводы относительно изменений в уровне тревоги и тревожности испытуемых.

9. Запрашивается *обратная связь* от испытуемых.

10. *Интерпретируются материалы и результаты исследования*.

В параграфе 3.9. ***("Ход исследования")*** описан ход исследования: приведено описание хода занятий, описание кейсов некоторых участников, приведены результаты участников исследования, проведен анализ "дневников состояний" участников.

В параграфе 3.10 ***("Интерпретация результатов исследования")*** мы отмечаем, что в процессе работы на начальном этапе участники исследования сталкивали с такими эмоциями как гнев, страх, злость, раздражение, агрессия, которые в процессе работы трансформировались, и либо полностью отпускали, либо становились более приглушенными. В середине цикла занятия участники стали больше обращаться к тому, чего бы им хотелось для себя, они стали более открыто говорить про свои переживания и чувства.

Работа с детской частью личности взрослых дала возможность обратиться к ранним детским переживаниям, о которых многие участники, находясь в осознанном взрослом возрасте, либо не вспоминали, либо их просто вытесняли, что является нормальным в процессе взросления, т.к. психика устроена так, чтобы максимально защитить себя, обезопасить, не сталкиваться с травматическим опытом. Контакт с ранними детскими переживаниями, чувствами, эмоциями дал возможность поработать с ними на более глубинном уровне, что, судя по динамике работы, позволило снизить тревожность и наладить отношения с близкими (семьей, детьми) и в социуме в целом.

Плюсы интегративных методов работы с Внутренним Ребенком взрослого человека (в частности, с его страхами и тревогами), по нашему мнению, заключаются в том, что такие методы дают возможность обратиться к бессознательному с разных сторон. В тех моментах, где в работе при помощи одного метода включалось сопротивление участника, у помогающего практика была возможность проработать сопротивление другим способом, что давало, опять же, более хороший контакт с бессознательным для проработки заданных тем участников исследования.

Мы можем рекомендовать работу в парах "родитель-ребенок" помогающим практикам, однако, рекомендуем такую работу в индивидуальном формате в оффлайн

режиме, так как такой формат дает большую эффективность в работе с возникающим сопротивлением, возможность помочь реальному ребенку в случае возникающих сложностей, без потери контакта взрослого (родителя) со своим Внутренним Ребенком.

В параграфе 3.11. ***("Верификация гипотез исследования")*** проведена верификация гипотез, выдвинутых в начале практического исследования.

На данном этапе работы можем провести верификацию гипотез, выдвинутых в начале практического исследования.

Гипотеза 1. *"Методы помогающей работы с тревогой и тревожностью ребенка могут быть эффективны в помогающей работе с тревогой и тревожностью взрослого человека"* ***полностью подтвердилась***. В практической работе с испытуемыми мы использовали интегративные методы помогающей работы с тревогой и тревожностью взрослого человека, заимствованные из области помогающей работы с детьми и адаптированные для работы со взрослыми. Об эффективности предложенных нами методов можно судить, исходя из: 1. Динамики результатов первичного и повторного шкалирования (метод Спилбергера-Ханина, метод Бека) уровня тревожности и тревоги участников; 2. Содержания "дневников состояний" участниц, где мы можем проследить изменение эмоций участниц, цветовой гаммы их рисунков, наполненности рисунка линиями, интенсивностью прорисовки и изменением композиции в целом.

Гипотеза 2. *"Адаптированные интегративные методы помогающей работы, заимствованные из области работы с детской тревогой и тревожностью, могут применяться в ходе тандемной работы взрослого и ребенка (при решении проблемы тревоги и тревожности* ***взрослого)"*** ***подтвердилась частично***. При работе в паре "родитель-ребенок" часто возникала тема конфликта Внутреннего Ребенка взрослого и его реального ребенка. Внутренний Ребенок взрослого не хотел помогать, чувствовал, что его отвлекают от своих переживаний, что не давало в полной мере родителям проработать выбранные темы. Кроме того, как мы отметили выше, онлайн-формат работы, выбранный нами по объективным причинам, не является оптимальным для подобной практики и не позволяет использовать все преимущества парной работы.

Гипотеза 3. *"Адаптированные интегративные методы помогающей работы, заимствованные из области работы с детской тревогой и тревожностью, могут применяться в ходе тандемной работы взрослого и ребенка (при решении проблемы тревоги и тревожности* ***ребенка)***" ***подтвердилась частично***. По нашему мнению, в данном случае, также наложился отпечаток работы в онлайн формате: с одной стороны, это более удобно, однако при работе с детьми - менее эффективно: они часто отвлекались на пространство дома, говорили о желании пойти поиграть и периодически даже выбегали из комнаты "по делам".

Гипотеза 4. *"Помогающая работа с тревогой и тревожностью взрослого может приводить к снижению тревожности и нормализации психоэмоционального состояния его ребенка"* ***подтвердилась частично***. По словам участниц, взаимоотношения с ребенком наладились, общение с ребенком стало более комфортным, спокойным, реакция детей на события изменилась. По результатам тестирования мы также видим снижение детской тревожности.

Гипотеза 5. *"Адаптированные интегративные методы помогающей работы, заимствованные из области работы с детской тревогой и тревожностью, с преобладанием методов символдрамы и с применением метода нейрографики, эффективны, в частности, потому, что позволяют помогающему практику получить доступ к бессознательному клиента, что также является сферой существования его "Внутреннего Ребенка"* ***полностью подтвердилась***. Методы символдрамы дают хороший контакт с бессознательным, т.к. возникающие в процессе работы спонтанные образы приходят из области бессознательного (в рамках интегративного метода мы дорабатывали данные образы при помощи нейрографики). Т.к. мы работали со взрослыми, находящимися в состоянии

ребенка, мы получили возможность доступа к их детской части (Внутреннему Ребенку). Работа со взрослыми людьми, находящимися в позиции Взрослого, не дала бы, скорее всего, такого контакта с детскими переживаниями.

Также **приведены выводы по разделу 3, в которых указано:**

1. Для того, чтобы адаптировать методы работы с тревожностью, перенеся их из сферы помогающей практики в работе с детьми (и родителями) - в область помогающей практики в работе со взрослыми людьми (в работе с Внутренним Ребенком взрослого человека), мы изначально провели работу указанными методами с детьми той возрастной группы, для которой они предназначены (пилотажное исследование).
2. Мы описали, что целью работы было исследование природы детских страхов, тревог и тревожности, а также - исследование эффективности интегративных методов в работе с детскими страхами, тревогой и тревожностью. Также в разделе описаны причины выбора возраста 5-7 лет.
3. Мы разработали дизайн исследования возможностей помогающей работы с детской тревожностью и остановились на ряде методов такой работы, эффективность которых и планировали исследовать.
4. В параграфе 3.2. описан ход пилотажного исследования. Описаны возможные причины низкой эффективности пилотажного исследования. Мы предположили, что Внутренний Ребенок взрослого человека начинает конфликтовать с реальными ребенком в процессе работы, в результате чего появлялось раздражение и нежелание помогать реальному ребенку, и не было возможности погрузиться в свой собственный процесс.
5. Мы предложили родителям работу отдельно от детей теми же методами, для более качественной проработки выбранных участниками тем.
6. Мы также предположили, что методы, которые мы применяли в работе с тревогой и тревожностью реальных детей, могут показать эффективность в работе с тревогой и тревожностью Внутреннего Ребенка взрослого человека.
7. В данном разделе мы описали разницу между процессом работы непосредственно с детьми и процессом работы с Внутренним Ребенком взрослого.
8. Работая, мы исходили из гипотезы о том, что родительская тревожность может усиливать детскую тревожность (коррелировать с ней), при этом справедливо и обратное, что “запускает” “замкнутый круг тревоги детей и родителей”.
9. Мы разработали и описали интегративные методы работы с детской тревожностью, а также интегративные методы работы с тревожностью взрослых через взаимодействие с Внутренним Ребенком.
10. Интегративные методы, разработанные нами, построены нами на основе таких направлений: психодрама, символдрама, нейрографика.
11. Прежде чем приступать к практическому исследованию эффективности разработанных нами интегративных методов в работе с Внутренним Ребенком взрослого человека, мы выделили объект, предмет, цель и задачи исследования (Параграф 3.4.).
12. Далее мы выдвинули гипотезы исследования, описали генеральную совокупность и выборку исследования, а также обосновали выбор методов исследования.
13. В данном разделе подробно описаны дизайн и ход исследования, а также приведены кейсы работ участниц. В приложениях содержатся также рисунки участниц, кейсы которых не были подробно рассмотрены и прокомментированы нами в данном разделе.
14. Мы привели результаты участников исследования в таблице (Таблица 3.9.3.1), а также анализ “дневников состояний” участников (Таблицы 3.9.4.1., 3.9.4.2.).
15. В конце работы мы проинтерпретировали результаты исследования и провели верификацию гипотез исследования.
16. Мы указали, что недостатки, выявленные нами в процессе работы, связаны не с самим разработанным нами методом, а с удаленным форматом работы. Так, отсутствие “дисциплинарного пространства” кабинета помогающего практика и работа в реальном

пространстве собственного дома намного сильнее сказывается на детях, чем на взрослых: дети менее собраны и менее готовы к работе, отвлекаются на повседневные вещи и дела. Возможно также, что у детей младшего школьного возраста, которые ассоциируют занятия с психологом со школьными занятиями (с процессом учебы), формат онлайн-занятий может вызвать протест (дома дети хотят отдыхать и играть, а не заниматься). Работа онлайн в паре “родитель-ребенок” также затруднена: ребенок отвлекается на домашние дела и интересы, что негативно влияет и на работу родителя. В случае с групповой работой (несколько пар “родитель-ребенок”) негативные аспекты данного процесса усиливаются.

В **заключении** к работе указано, что достигнута цель диссертационного исследования - раскрыты особенности работы с тревогой и тревожностью “Внутреннего Ребенка” взрослого человека адаптированными интегративными методами. *Также доказана основная гипотеза исследования*: адаптированные интегративные методы, изначально разработанные для работы с детской тревогой и тревожностью, эффективны в помогающей работе с тревогой и тревожностью взрослого человека.

В ходе реализации поставленной цели, были последовательно решены такие задачи: 1. Приведены теоретико-методологические основания исследования тревоги и тревожности, а именно: проведена демаркация понятий страха, тревоги и тревожности; рассмотрена проблема тревожности как сложного психофизиологического явления; рассмотрены подходы к объяснению природы тревоги и тревожности; история развития представлений о тревоге и тревожности в психологии; описаны психологическое содержание и место локализации тревоги в эмоциональной сфере современного человека; 2. Рассмотрена взаимосвязь детской тревожности и тревожности взрослого человека, а именно: описаны личностная и реактивная (ситуационная, ситуативная) тревожность у детей и взрослых; описана взаимосвязь детской и родительской тревожности; проанализировано влияние Внутренних Ребенка и Родителя (Э. Берн) на взаимодействие с реальным ребенком; описана работа с “Внутренним Ребенком” взрослого человека адаптированными интегративными методами; 3. Рассмотрены адаптированные интегративные методы в (помогающей) работе с тревожностью “Внутреннего Ребенка” взрослого человека, а именно: описано пилотажное исследование возможностей работы с тревожностью детей и взрослых интегративными методами; разработаны и описаны интегративные методы работы с детской тревогой и тревожностью (впоследствии частично адаптированные для взрослых); разработаны и описаны интегративные методы работы с тревогой и тревожностью взрослых через взаимодействие с Внутренним Ребенком; описаны объект, предмет, цель, задачи исследования; описаны гипотезы исследования; рассмотрены генеральная совокупность и выборка исследования; приведено обоснование выбора методов исследования; описан дизайн исследования; описан ход исследования, а именно: а) описан ход занятий (всех испытуемых); б) описаны кейсы (отдельных испытуемых); в) приведены результаты участников исследования; г) проанализированы “дневники состояний” участников; д) проинтерпретированы результаты исследования; е) проведена верификация гипотез исследования.

По итогам работы можем сказать, что интегративные методы, используемые нами в помогающей практике для работы с детской частью взрослого человека, - действительно эффективны в работе с тревогой и тревожностью. Это объясняется, в частности, характером и свойствами подобранных нами методов: символдрама как элемент интегративного метода дает возможность более глубоко погрузиться в пространство бессознательного, снизить защиты и соприкоснуться с вытесненным материалом: воспоминаниями, событиями и эмоциями прошлого; психодрама позволяет погрузиться в требуемое “детское” состояние (тем самым мы преодолеваем сопротивления взрослого человека изобразительному творчеству, а также ограничивающие установки о неумении рисовать, и получаем возможность погрузиться в процесс нейрографического рисования с удовольствием); нейрографика, также не требующая развитых навыков рисования, позволяет снять

напряжение и избежать возможной внутренней критики. В процессе нейрографического рисования нет оценивания качества рисунка с точки зрения художественной ценности; намного важнее эмоции и чувства, испытываемые рисующим, а также последующая рефлексия эмоций и чувств.

Интегративный метод работы с Внутренним Ребенком взрослого человека, созданный нами для работы с тревогой и тревожностью детей 5-7 лет, и адаптированный для работы со взрослыми людьми, показал свою эффективность в работе не только с тревогой (и тревожностью как состоянием), но и другими эмоциями, чувствами и состояниями негативного спектра, среди которых (упомянутые нашими участниками): страх, гнев, обида, злость, ярость, ожидание негативной оценки, ощущение отстраненности от процесса, одиночество, стыд и т.д. Мы полагаем, что так происходит потому, что данные эмоции также относятся к сфере Внутреннего Ребенка.

Разработанный нами метод с успехом может использоваться в паре “родитель+ребенок”, однако, занятие должно происходить в пространстве кабинета, мы не рекомендуем домашние, а также удаленные занятия. Занятия в паре (родитель и ребенок) позволяют снизить уровень тревожности (как родительской, так и детской), наладить взаимоотношения, пройти кризисные состояния и т.д. Вероятно, подобные занятия благотворно влияют на самооценку ребенка, а также - на самооценку взрослым себя в качестве родителя), что, как нам думается, можно исследовать в дальнейших работах.

Верифицируем гипотезы теоретического исследования (общие гипотезы исследования), выдвинутые нами в начале работы:

Гипотеза 1. “Адаптированные интегративные методы с элементами психодрамы, символдрамы и нейрографики эффективны в работе с тревогой и тревожностью взрослого человека” полностью подтвердилась, что мы подробно аргументировали выше.

Гипотеза 2. “Характер Внутреннего Ребенка взрослого человека способен оказывать влияние на взаимодействие с его реальным ребенком” подтвердилась частично. Мы полагаем, что во взаимодействии родителя и ребенка принимает участие, в том числе, Внутренний Ребенок родителя (что ярко проявляется в парной работе “родитель+ребенок”). Однако нет методов, при помощи которых мы могли бы достоверно подтвердить эту гипотезу.

Гипотеза 3. “Характер Внутреннего Ребенка взрослого человека способен оказывать влияние на состояние психоэмоциональной сферы взрослого, ребенка и на взаимодействие в семье” подтвердилась частично. Так, хотя мы и работали, как нам видится, с внутренней детской частью взрослых, а также - зафиксировали значительное снижение тревоги и тревожности, улучшение межличностных взаимоотношений взрослых, мы не можем достоверно сказать, что речь идет именно о Внутреннем Ребенке взрослого человека.

Гипотеза 4. “Тревога и тревожность взрослого человека относятся к сфере его Внутреннего Ребенка” полностью подтвердилась в ходе теоретической части работы. Так, если исходить из понимания Э. Берном Внутреннего Ребенка как области вытесненных детских переживаний, а также сопоставить эту информацию с пониманием тревоги и тревожности А. Адлером, К. Хорни, К. Гольдштейном и другими, можно прийти к выводу, что тревожность и тревога взрослого человека “принадлежат” Внутреннему Ребенку.

Гипотеза 5. “Тревога и тревожность взрослого человека способны провоцировать тревогу и тревожность его ребенка (детей), и наоборот” полностью подтвердилась на основе теоретических исследований, проделанных нами, а также - в ходе практического исследования, представленного в диссертации.

Гипотеза 6. “Улучшение в психоэмоциональной сфере взрослого человека вследствие работы адаптированными интегративными методами способно оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние его ребенка и семьи в целом” полностью подтвердилась, о чем мы можем судить по результатам представленного в работе практического исследования, а также - на основе обратной связи, полученной от участников.

Основные положения работы прошли апробацию в ряде статей, тезисов конференций и докладов, в том числе - на международных конференциях.

Статьи:

1. Сафонова А.А. Топософия тревоги: психологическое содержание и место локализации тревоги // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. - Вып. 21. / Под ред. В.В.Козлова. – Ярославль: МАПН, 2020. – 478с. - С. 361-364
2. Сафонова А.А. Эмоциональная сфера человека в актуальную эпоху // Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Новиковские чтения) (Ярославль, 14 – 16 мая 2021)/ Под ред. Козлова В.В. – Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2021 – 434 с. - С. 331-335
3. Сафонова А.А. Влияние внутреннего Ребенка и Родителя (Э.Берн) на взаимодействие с реальным ребенком // ЧФ: Социальный психолог. Журнал для психологов. - Вып. No1(41). / Под ред. В.В.Козлова. – Ярославль. - 2021. - 614 с. - С. 538-550
4. Сафонова А.А. Работа с “Внутренним ребенком” взрослого человека адаптированными интегративными методами // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. XLVIII междунар. науч.-практ. конф. № 7(46). – Новосибирск: СибАК, 2021. – С. 79-89
5. Сафонова А.А. Личностная и реактивная (ситуационная, ситуативная) тревожность у детей и взрослых // ЧФ: Социальный психолог. Журнал для психологов. Вып. No2 (42). / Под ред. В.В.Козлова. – Ярославль. – 2021. – С. 125-135
6. Сафонова А.А. Взаимосвязь детской и родительской тревожности (в контексте пандемии) / А.А. Сафонова // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XLIX Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 7(49). – М., Изд. «Интернаука», 2021. DOI:10.32743/25419862.2021.7.49.294356
7. Сафонова А.А. Функции тревоги как эмоции ожидания // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XLVIII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 6(48). – М., Изд. «Интернаука», 2021. - С. 55-58
8. Сафонова А.А. Детская и родительская тревога в условиях пандемии // “Современное общество в условиях социально-экономической неопределенности”. XV Международная научная конференция «Сорокинские чтения»: Сборник материалов. — Москва: МАКС Пресс, 2021.- [Электронный источник]. - Режим доступа: http://www.socio.msu.ru/documents/sorokinsbornik2021.pdf. - С. 852-854

Конференции:

1. Сафонова А.А. Детская и родительская тревога в условиях пандемии // Социологический факультет мгу имени м.в. ломоносова XV международная научная конференция «Сорокинские чтения» (онлайн) «Современное общество в условиях социально-экономической неопределенности». - 2021, 4 марта. - [Электронный источник]. - Режим доступа: http://www.socio.msu.ru/documents/sorokinsbornik2021.pdf., С. 852-854
2. Сафонова А.А. Эмоциональная сфера человека в актуальную эпоху // Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Новиковские чтения) (Ярославль, 14 – 16 мая 2021)/ Под ред. Козлова В.В. – Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2021 – 434 с. - С. 331-335
3. Сафонова А.А. Функции тревоги как эмоции ожидания / А.А. Сафонова // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования:

сб. ст. по материалам XLVIII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 6(48). – М., Изд. «Интернаука», 2021., С. 55-58

4. Сафонова А.А. Детская и родительская тревога в условиях пандемии // “Современное общество в условиях социально-экономической неопределенности”. XV Международная научная конференция «Сорокинские чтения»: Сборник материалов. — Москва: МАКС Пресс, 2021. - [Электронный источник]. - Режим доступа: http://www.socio.msu.ru/documents/sorokinsbornik2021.pdf. - С. 852-854

5. Сафонова А.А. Работа с “Внутренним ребенком” взрослого человека адаптированными интегративными методами // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. XLVIII междунар. науч.-практ. конф. № 7(46). – Новосибирск: СибАК, 2021. – С. 79-89

6. Сафонова А.А. Взаимосвязь детской и родительской тревожности (в контексте пандемии) / А.А. Сафонова // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XLIX Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 7(49). – М., Изд. «Интернаука», 2021. DOI:10.32743/25419862.2021.7.49.294356