



АНО ДПО МИППиП «Интеграция»

Программа профессиональной переподготовки:

«Телесно-ориентированный подход в  
индивидуальном консультировании»

Квалификационная работа

**Арт- и телесно-ориентированные методы в работе с тревожностью при  
самоизоляции**

Выполнил: Узянова Елена Леонидовна  
(подпись)

Город обучения: 2021

Преподаватель: Дуплищев К.Н.

---

(подпись)

Квалификационная  
работа принята преподавателем  
«05» мая 2022г.

г. Новосибирск

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ САМОИЗОЛЯЦИИ.....	4
ГЛАВА II ОПИСАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ АРТ- И ТЕЛЕСНО- ОРИЕНТИРОВАННЫХ МЕТОДОВ .....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ	

## ВВЕДЕНИЕ.

Реальность последних лет жизни поставило человечество в рамки самоизоляции. Это беспрецедентный случай в истории человечества. Пандемия COVID-19 является ситуацией, представляющей витальную угрозу для части человечества. Угроза жизни невидима, неопределенность будущего, невозможность контролировать ситуацию влечет за собой рост эмоциональных нарушений. В докладе российского общества психиатров отмечается, что пандемия провоцирует у людей повышение тревожности.

Одиночество, неопределённость, неуверенность в завтрашнем дне, что порождает ещё большую тревогу, которая потенцируется непоследовательными действиями государственных управленческих структур, поступлением противоречивых сведений из средств массовой информации. Смерть близких, изоляция, потеря дохода, страхи – все эти последствия пандемии негативно действуют на психику и усугубляют негативные эмоциональные состояния. Это ставит перед специалистами в области психического здоровья новые задачи по психопрофилактике и консультированию взрослых людей.

Уникальность условий, в которых оказались люди, напоминает паталогическое течение процессов горевания, что расширяет взгляд на проблему тревожности в условиях изоляции в связи с пандемией до тревожности сопровождающейся патологией горевания в виде самоизоляции.

Проблематика исследования состоит в разработке и апробации программы на основе арт- и телесно-ориентированных методов в работе с тревожностью при самоизоляции.

## ГЛАВА I ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

Самоизоляция представляет собой практику физического дистанцирования от других людей, а также совокупность мер, которые ограничивают свободу передвижения людей, которые чаще выбирают времяпрепровождение дома [16]. Социальное дистанцирование было реализовано в качестве основного средства защиты против пандемии COVID-19 для снижения передачи вируса между людьми. Несмотря на то, что это снижало статистику зараженных людей, есть эффекты, которые возникают из-за отсутствия социального взаимодействия [79].

Обратившись к современным исследованиям, я подтвердила свои предположения, что самоизоляция приводит к проблемам в семье. Так, при самоизоляции отмечается всплеск случаев домашнего насилия [70] и нехватка личного пространства в семье, и скука [83]. Нахождение дома снижает активность человека и задерживает выполнение основных функций и задач каждым из членов семьи [73].

Самоизоляция как вынужденная мера для сохранения человечества существенно ухудшает жизненные условия и меняет привычный образ жизни. В такой ситуации самоизолировавшийся ощущает утрату, теряет свободу передвижений и чувство безопасности [47; 71]. Также на фоне самоизоляции повышается вероятность возникновения психологического стресса [21], травматического стресса [75], тревожности [76], страх заразиться вирусом, разочарование и раздражительность [78]. По мнению Л. Маркеса, на самоизоляции растет эмоциональное напряжение, ощущение угрозы и неуверенности [89]. Кроме того, с повышением тревожности в условиях пандемии снижается уровень самоофективности, социальной поддержки, повышаются острые стрессовые реакции [81].

Длительное нахождение дома, в замкнутом пространстве без прежнего взаимодействия с другими людьми негативно отражается на психике. Могут появляться различные страхи, снижаться уровень саморегуляции [20]. По

данным исследования Е.Ю. Макаровой, взрослые люди в ситуации самоизоляции испытывают переживание социальной депривации, снижение настроения и апатию, беспокойство по поводу работы и материального положения [29].

Соглашусь с мнением Т.А. Шакировой, что даже несколько недель изоляции могут стать причиной продолжительной тревожности и развития негативных психических состояний. По словам автора, «чем больше продолжительность карантина, тем выше вероятность развития посттравматических стрессовых симптомов, избегающего и агрессивного поведения» [63, с. 51]. Факторами стресса в период действия ограничительных мер выступили: продолжительность карантин (чем дольше, тем выше риски для психики); утрата привычного образа жизни и скука; проблемы в реализации базовых потребностей (покупка продуктов, воды, одежды, получение медицинского обслуживания); противоречивая, недостаточная информация [63].

В качестве последствий влияния самоизоляции на взрослое население Д.А. Минков называет эмоциональную нестабильность, тревожность, нарушения сна, психосоматические нарушения [36]. В своей работе Е.В. Федосенко добавляет к этому списку финансовые потери, стигматизацию, суициды [56].

Кроме того, у взрослых людей на фоне самоизоляции повышается уровень стресса, вероятность посттравматического стрессового расстройства, суицидального поведения, степень истощения личностных ресурсов. Отношения с близкими людьми могут выстраиваться в двух направлениях: либо повышается сплоченность на фоне страха заражения близких людей, либо возрастает конфликтность и насилие на фоне высокой напряженности [40]. Также повышается недоверие к социальным институтам [71], рост социального пессимизма, нежелание взаимодействовать с обществом [41].

Изначально определяя проблематику научной работы, я хотела найти валидные, достоверные исследования по проблеме самоизоляции и наиболее

интересными для меня стали последние научные статьи зарубежных психологов. В зарубежной психологии в данный момент проводится много исследований, направленных на изучение различных состояний, обусловленных ситуацией самоизоляции. При этом, исследования напрямую затрагивают проблематику распространения коронавирусной инфекции.

Ряд исследований посвящены изучению реакций на вирус у взрослых людей, которые были в числе первых зараженных. Показано, что они ощущали страх перед новым заболеванием, ощущение неопределённости [82].

T.R. Zolnikov провел исследование с целью выяснения, как самоизоляция повлияла на жизнь людей. Установлено, что самоизоляция негативно отражается на семьях и коллективах. Дистанцирование от близких людей, особенно в минуты необходимости от них помощи, воспринимается людьми как самое трудное время. Особую тревожность и стресс вызывает ситуация, когда работники, работающие с людьми, не имеющие возможности работать удаленно, не могут выполнять свои обязанности [85].

M.Z. Ahmed установил, что лица в возрасте 21-40 лет в связи с распространением коронавируса испытывают более низкий уровень психического благополучия. У них повышается уровень тревожности и депрессии. Эти переживания приводят к злоупотреблению алкоголем [67].

S.A. Lee выявил, что взрослые люди, находящиеся на самоизоляции, испытывают безнадежность и беспомощность, имеют суицидальные мысли. Прежде всего, они демонстрируют высокий уровень тревоги, обусловленной распространением коронавирусной инфекции [77].

Тревожность, связанная с COVID-19, получила название «коронафобия». В исследовании Md Mostafizur Rahman показано, что студенты и женщины, находящиеся на самоизоляции, имеют страхи и фобии, связанные с коронавирусом. Также отмечают: повышенная депрессия, вероятность развития психических осложнений. Кроме того, испытуемые,

которые чаще беспокоятся о своем здоровье, имеют больше проблем с психическим здоровьем [80].

В работе G.J.G. Asmundson показаны проявления коронофобии. Так, G.J.G. Asmundson отмечает, что страх перед заражением связан с его новизной и неуверенностью в том, насколько серьезной может стать текущая вспышка. При этом, он намного сильнее страха перед сезонным гриппом, хотя последний унес жизни значительно большего количества людей. Возникновение коронофобии может быть обусловлено различными факторами психологической уязвимости, среди которых нетерпимость к неопределенности, предполагаемая уязвимость к болезни и склонность к тревоге [68].

A. Zandifar, R. Badrfam подчеркнули роль непредсказуемости, неопределенности, серьезности заболевания, дезинформации и социальной изоляции, способствующих стрессу и психическим заболеваниям [84].

Обращаясь к изучению проблемы самоизоляции в отечественной психологии, могу отметить, что исследователи уделяют внимание изучению психических состояний и личностных особенностей лиц, находящихся на самоизоляции. Если тезисно обозначить представления современных отечественных авторов на проблему самоизоляции, то выглядит она следующим образом:

Страх пандемии можно рассматривать как страх смерти. По мнению А.А. Прокофьевой, пандемия вызывает страх преждевременной смерти, т.е. смерти внезапной, нарушающей планы, прерывающей жизнь на самом ее пике. Пандемия трансформирует сознание индивида, преобразует его цели и установки, влияет на осмысленность жизни [47].

В исследовании И.О. Логиновой на выборке лиц в возрасте 27 до 55 лет показано, что особенности жизнедеятельности в условиях пандемии нарушают отношения человека с миром. В частности, людям трудно привыкнуть к новым условиям жизни, следить за социальными изменениями, свободно функционировать в обществе. Это все приводит к подавленному

настроению. Отрицательный эмоциональный фон в условиях распространения инфекции связан с ответственным отношением к жизни, заикленностью на прошлом либо настоящем [25].

Исследование О.М. Бойко с соавторами показало, что в условиях распространения COVID-19 повышается суицидальный риск у мужчин и женщин. Это связано с тем, что респонденты не склонны использовать копинг-стратегии, которые позволяют успешно преодолеть стресс. При этом, они обладают высокой эмпатией, которая порождает переживания за себя и близких людей [8].

А.Ш. Тхостов установил, что в условиях распространения коронавируса люди испытывают страх заражения и тревогу по поводу негативных последствий. При этом, половозрастных различий не обнаружено – мужчины и женщины в возрасте 18-64 года обладают выраженной тревогой по поводу негативных последствий. Страх заразиться вирусом чаще обнаруживается у женщин и у людей старшего возраста. Тревожность также возрастает, если люди постоянно следят за информацией о вирусе, если пандемия выступает предметом их общения [54].

Также А.Ш. Тхостов установил, что в качестве источников тревожности во время пандемии выступают: последствия экономического кризиса, снижение заработной платы, страх заражения, угроза здоровью и жизни близких людей, паника, меры контроля со стороны государства, негативные новости, дистанционное обучение детей, конфликты в семье на фоне самоизоляции, ограничения досуга, неопределенность будущего. Также люди беспокоятся о том, что могут упустить жизненные возможности из-за того, что они оказались на самоизоляции [54].

По мнению Т.А. Соколовской, высокое психическое напряжение, вызванное необходимостью самоизоляции, обуславливает изменения в мышлении людей, эмоциональной сфере и поведении с выраженным преобладанием тревоги. В качестве источника тревоги могут выступать страх заражения, высокая или низкая осведомленность о числе зараженных,



материальные проблемы, потеря места работы, сам факт изоляции, необходимость изменить устоявшийся образ жизни [50].

Г.В. Акименко также подчеркивает большую роль фактора неопределенности. Как отмечает автор, человек теряет контроль над ситуацией, что приводит к тревоге и паническим реакциям. Автор приводит данные о том, что «изоляция может привести к различным психологическим последствиям: от повышенного уровня тревожности, бессонницы и эмоциональной нестабильности до посттравматического синдрома и депрессии» [1, с. 17].

По данным исследования Т.А. Соколовской, для лиц зрелого возраста характерна высокая ситуативная и личностная тревожность, выраженная фрустрация. Для преодоления подобных состояний они склонны обращаться к религии, переосмысливать жизненные приоритеты и ценности [50]. Исследование Н.В. Чистяковой показало, что молодежь 18-30 лет также склонны иметь высокий уровень ситуативной тревожности, что связано с острым переживанием распространения вируса [62].

Я считаю, что люди не были готовы к социальной изоляции, потому что ограничение передвижения и свободы действия привело к ряду переживаний, трансформации восприятия мира и появлению разных страхов. По результатам исследования страхов в условиях вынужденной самоизоляции В.В. Котляровой, на первый план выступают: страх утраты или болезни близких, страх бедности, ответственности, страх перед неясным будущим, страх смерти, а также страх возникновения агрессии по отношению к близким людям [21].

Также В.В. Котляровой показано, что люди склонны остро воспринимать транслируемую социумом угрозу их жизнедеятельности и реагировать на нее весьма выраженным состоянием тревоги, а также актуализацией старых и появлением новых видов страха [20]. Полученные результаты позволили выявить достаточно широкий спектр различных реакций, среди которых преобладают тревога, страх и напряжение. В том

случае, если эти состояния будут усиливаться, это может привести к острым реакциям на стресс и другим эмоциональным нарушениям, т. к. иррациональный страх становится более сильным, чем сама болезнь и объективный страх [21].

Опираясь на последние научные исследования можно описать проблему самоизоляции таким образом, что особенности жизнедеятельности в условиях пандемии нарушают отношения человека с миром. В частности, людям трудно привыкнуть новым условиям жизни, следить за социальными изменениями, свободно функционировать в обществе, что приводит к подавленному настроению. Взрослые люди, находящиеся на самоизоляции, испытывают безнадежность и беспомощность, имеют суицидальные мысли. Прежде всего, они демонстрируют высокий уровень тревоги по отношению к ситуации, связанной с пандемией. Высокое психическое напряжение, вызванное необходимостью самоизоляции, обуславливает изменения в мышлении людей, эмоциональной сфере, и поведение с выраженным преобладанием тревожности. В условиях распространения коронавируса люди испытывают страх заражения и тревожность по поводу негативных последствий.

## ГЛАВА II ОПИСАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ АРТ- И ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ МЕТОДОВ

Формирующая часть исследования включала в себя разработку и апробирование программы коррекции тревожности при вынужденной самоизоляции.

Экспериментальная работа коррекции тревожности при вынужденной самоизоляции решает ряд задач:

1. Разработать и апробировать программу коррекции тревожности при вынужденной самоизоляции.

2. Описать с помощью монографического метода отдельных участников программы коррекции тревожности при вынужденной самоизоляции.

3. Проследить динамику изменений эмоциональной сферы испытуемых.

4. Выявить эффективность разработанной программы.

Пункты 3, 4 вынесены в приложение данной работы.

Мной была предложена и апробирована программа коррекции тревожности при вынужденной самоизоляции.

Цель программы: снижение уровня тревожности в результате психокоррекции участников экспериментальной группы, находящихся на вынужденной самоизоляции и испытывающих повышенную тревожность.

Основные задачи программы:

- 1) способствовать снижению ситуативной тревожности у клиентов;
- 2) содействовать повышению эмоционального комфорта у клиентов,
- 3) формировать установку на позитивную оценку своего будущего у клиентов,

- 4) сформировать и адаптировать телесно- ориентированные и арт методы в формате работы офлайн, в онлайн формат, для использования психологами в групповой и индивидуальной работе.

Контингент участников: взрослые люди в возрасте 25-35 лет,

находящиеся на вынужденной самоизоляции (экспериментальная группа). Оптимальное количество группы от 5 до 8 человек. Время проведения - от 1 до 3 часов. Возрастная выборка участников ограничена для возможности статистической оценки динамики изменений. Хочу отметить, что данная программа, вне эксперимента, успешно применялась как на более старших (до 62 лет), так и младших (от 18 лет) возрастных категориях.

В связи с невозможностью очных встреч из-за самоизоляции респондентов был выбран формат онлайн встреч через групповую встречу в программе Скайп, а также общение и поддержку через группу в Вотсап. Программа состоит из 7 психокоррекционных встреч-онлайн на протяжении 14 дней, а также домашних заданий.

### **Психологический портрет отдельных участников.**

Участница № 1 – Ангелина Б. 31 год, замужем, один ребенок. Сфера деятельности – финансовая. Преобладает оральный тип характера. Лабильна, позитивное настроение легко сменяется упадническим. В группу попала из группы в ВК по саморазвитию, психологии.

Эмоциональный фон на момент начала программы определяется как тревожный на фоне замкнутости и отсутствия контактов.

Участница № 21 – Елена Л. 34 года, замужем, двое детей. Сфера деятельности – домохозяйка, волонтер в социальной организации. Преобладает мазохистический тип личности. Склонна к аутоагрессии, роли жертвы, чувству вины и стыда. В группу попала, увидев рекламу в Вконтакте.

Эмоциональный фон на момент начала программы определяется с высокой степенью тревожности.

**Содержание программы коррекции тревожности при вынужденной самоизоляции:**

**Встреча первая.** Время занятия 1 час 30 минут.

*1. Знакомство, приветствие.* Время проведения: 15 минут:

*Шеринг.* Под шерингом понимается взаимодействие с участниками путем обратной связи от них на обращение к их чувствам и переживаниям. На данном этапе актуализируется запрос участников для дальнейшей работы на встрече.

*Процедура:* Представление каждого участника. Краткий рассказ, что его мотивировало пройти программу и его ожидания.

2. *Основная часть.* Время проведения 1 час:

*Упражнение 1:* Арт-метод «Мое состояние».

*Цель:* диагностика текущего состояния респондентов.

*Материал и оборудование:* лист А4, карандаши, фломастеры, краски.

*Процедура:* Участникам предлагается выразить на бумаге свою тревожность.

*Инструкция:* «Расслабьтесь, Почувствуйте в теле свое актуальное состояние. Где оно находится в теле? Как его можно назвать? Какого оно цвета? Какой формы? Какой консистенции (Твердое или мягкое)? Имеет ли оно цвет? Имеет ли запах? Как оно звучит? Выразите на бумаге свое актуальное состояние. Это может быть что-то конкретное, или просто образ, графика, линии. пишите то что получилось.»

*Результат:*

Результаты проективного рисунка представлены в Приложении 1.

В момент представления рисунков ведущий осуществил экспресс-интерпретацию потребностей по формальным признакам, таким как потребность в защите, (см. Приложение 1, рис. №№14, 18, 22), потребность в опоре (см. Приложение 1, рис. №№2, 6, 7, 8, 18, 22), недостаток контакта с внешним миром (см. Приложение 1, рис. №№1, 2, 3, 5, 6, 11,24), присутствие тревожности во всех работах, что нашло подтверждающий отклик у респондентов. Хочу отметить, что при интерпретации рисунков необходимо помнить о том, что личность клиента всегда больше чем формальные признаки. Первый вопрос терапевта после представления клиентом рисунка: «О чем это для Вас?» Именно через образы и эмоции клиента проявляется

терапевтический феномен воздействия на психику через проективный рисунок. Для меня интерпретация по формальным признакам - это только дополнительные вопросы к осознанию своей проекции клиентом.

Ангелина Б отразила эмоциональное состояние, как тревожное, по ее словам, тревожность связана с изоляцией. Дистанционной работой и невозможностью вести привычный образ жизни. Так же она отметила страх перед будущим. В рисунке Большинство из сказанного ей нашло свое отражение.

Елена Л. Выразила свой страх и тревогу в виде мандалы «ворота смерти», что можно интерпретировать, как страх изменений с явным выражением тревожности в рисунке.

*Упражнение 2:* Дневник наблюдений. (Библиотерапия. Арт терапевтический метод.)

*Цель:* фиксация мыслей на уровне внешних событий и чувств. Наблюдение в динамике изменений эмоционального фона.

*Материал и оборудование:* тетрадь или ежедневник, ручка.

*Процедура:* Участникам предложено вести дневник наблюдений на протяжении всего курса.

*Инструкция:* «Проснувшись утром Вам необходимо взять дневник и записывать на протяжении 10 минут свои мысли. Если мыслей нет, то так и пишем: «Мыслей нет» - столько раз, пока не появятся мысли. Не нужно задумываться над орфографией и стилем письма. Нет неправильного или правильного написания. Это процесс, который длится 10 минут. Полученный результат не читаем до конца курса».

*Результаты:* Данное упражнение – это первое домашнее задание для участников программы. Из 25 человек только 5 респондентов вели дневник на протяжении 14 дней каждый день. У большинства из них уже имелся опыт ведения дневников, но в другой форме. Остальные участники либо не писали дневник, либо делали это не каждый день, либо попробовав один – два дня перестали это делать.

В обратной связи через 2 недели все участники, которые вели дневник, отметили, что были удивлены тем, насколько поменялось их восприятие и то, о чем они пишут. Перечитав первые записи, они отметили неактуальность или изменение в более позитивную сторону отношения к написанному. Елена Л рассказывая об опыте ведения дневника отметила, что первые дни большую часть написанного занимала фраза «мыслей нет. Через 14 дней эта фраза почти не встречается.» Это говорит о том, что связь со своими эмоциями и чувствами восстанавливается, повышается навык рефлексии, что приводит к более глубокому пониманию себя и жизненных процессов вокруг. Также процесс ведения дневника позволяет обращаться к мыслям и чувствам, переживаемым в настоящий момент «здесь и сейчас», что приводит к «заземлению» - «выныриванию» из нахлынувших чувств, что снижает тревожность.

Участникам даны рекомендации вести дневник дальше.

Ангелина Б. не вела дневник.

*3. Заключительная часть.* Время проведения 15 минут:

*Шеринг:* Обратная связь, вопросы, прощание.

**Встреча вторая.** Время занятия 1 час 5 минут. 1. Приветствие  
Время проведения 10 минут:

*1. Приветствие.* Время проведения: 15 минут

*Шеринг:* Приветствие, обратная связь по поводу домашнего задания, актуализация запроса.

*2. Основная часть.* Время проведения 40 минут.

*Упражнение 3:* Поиск ресурсов (Пластилинотерапия. Арт терапевтический метод).

*Цель:* выражение вовне актуальных эмоций и переживаний с помощью пластилина, а также трансформация запроса в ресурсное состояние.

*Материал и оборудование:* пластилин с равным количеством темных и светлых цветов. Не маркий, не сильно твердый и не сильно мягкий. Можно

использовать другие мелкие материалы для творчества, которые можно комбинировать с пластилином (бусы, желуди и т.п.)

*Процедура:* упражнение состоит из пяти этапов:

1. Формирование запроса.
2. Изображение запроса с помощью пластилина.
3. Рефлексия.
4. Трансформация образа в ресурсное состояние при помощи пластилина.
5. Рефлексия.

*Инструкция:* «На протяжении занятия Вас ничего не должно отвлекать. Устройтесь удобно. Расслабьтесь. Мысленно погрузитесь в себя, сформулируйте проблему с которой хотели бы поработать. Какие чувства она вызывает? Где в теле вы ощущаете эти чувства?

Изобразите свою проблему при помощи пластилина. Это может быть что-то абстрактное или какой-то предмет, или человек. Вы можете пользоваться дополнительными материалами, если это необходимо.

Когда вы закончите рассмотрите получившуюся работу. Ответьте на вопросы: О чем это? Что вы чувствовали в процессе работы? Где в теле отзываются ощущения, которые вы испытывали в процессе работы? Что вам хочется сделать с тем что у вас получилось?

Теперь необходимо трансформировать ваш образ в то, что является решением вашей проблемы. Это может быть отдельный предмет или измененный получившийся образ. Творите и дополняйте образ, пока он не будет казаться вам законченным:

О чем этот новый образ? Как можно решить вашу проблему?

Что вы чувствуете сейчас?

Где в теле отзывается Ваше чувство?

Какие шаги вы можете предпринять, чтобы решить проблему?

Каким ведется ваше будущее сейчас?

Хочется ли вам что-то дополнить в получившемся образе?



Если да, то дополните и еще раз ответьте на вопросы.

Повторяйте процесс трансформации до тех пор, пока он не будет полностью закончен.

Не выбрасывайте получившуюся фигурку. Поставьте ее на видное место и обращайтесь к ней взглядом и мыслями время от времени.

*Результаты:* Данная техника арт терапии наиболее мягкая в связи с тем, что несмотря на глубокое погружение и большую вероятность выхода на травму, тревожность или горевание психическое состояние участника легко вывести в ресурс и поддержку по средству пластичности и податливости пластилина. Опишем этот феномен на примере нескольких наиболее ярких участников.

Участница Ангелина Б. выразила свою тревожность в виде чего-то бесформенного с иголками, что находится у нее в груди. Синий цвет можно интерпретировать, как тревожность (работа №1, таблица 1).

*Таблица 1*

### Пластилинотерапия. Примеры работ участников

участник	Выражение запроса Работа 1	Трансформация Работа 2	Доработка Работа 3
Ангелина Б.			
Елена Л.			

Во время трансформации у нее получилось древо жизни рода. Иголки стали опорой и ветвями. В дереве сила по женской линии. Густая крона говорит об открытости к внешним связям с социумом. Яблоки – ресурсы. Участница для законченности образа захотела сделать лавочку под деревом, на которой можно посидеть и отдохнуть или встать на нее и дотянуться до самых верхних яблок. Лавочка – символ опоры. В итоге состояние тревожности и подавленности трансформировалось в позитивную энергию и желание убраться и заняться собой. Эмоциональный фон изменился на позитивный и удерживался продолжительное время. Через неделю после практики участница рассказывала на шеринге о том, что работа стоит у нее на видном месте и посмотрев на нее она чувствует подъем сил и хорошее настроение.

Участница Елена Л. выражая в пластилине свой запрос представила, описывая ее, как кашки вокруг тревожности (работа №1, таблица 1).

На этапе трансформации у участницы получилось уютное кресло, в котором можно вязать (работа №2, таблица 1). Она захотела купить нитки и заняться вязанием, которое очень любит, и оно ее успокаивает. Дальше ей захотелось слепить подушечки, последовательность цветов, выбранных для них – красный + синий, синий, зеленый, желтый. По формальному признаку цвета можно дать интерпретацию процессу работы, как экологичное выражение агрессии. По формальному признаку формы можно сказать, что кресло – символ опоры. Техника пластилинотерапии помогла трансформировать тревожность в состояние спокойствия. Выразив аутоагрессию вовне, почувствовать прилив сил и желание заняться творчеством в виде вязания. Спустя 2 недели Елена Л. поделилась в общем чате отзывом о результате занятия пластилинотерапией. Эффект был устойчивым и выразился в готовых изделиях через обращение к своим чувствам, желаниям и способности реализовать желаемое (Приложение 7).

Важно отметить, что у всех участников эмоциональный фон с негативного трансформировался в позитивный с пошаговым планом

действий и желанием продуктивной деятельности в рамках возможного в условиях изоляции.

*3. Заключительная часть.* Время проведения 15 минут

*Шеринг:* Обратная связь, вопросы, прощание.

**Встреча третья.** Время занятия 1 час.

*1. Приветствие.* Время проведения: 15 минут

*Шеринг:* Приветствие, проговаривание актуальных переживаний, актуализация запроса.

*2. Основная часть.* Время проведения 30 минут.

*Упражнение 4:* Зернышко (телесно ориентированный метод).

*Цель:* Заземление.

*Материал и оборудование:* Коврик, музыкальное сопровождение.

*Процедура:* Участник принимает позу «Зернышко»



*Рисунок 1. Поза «Зернышко»*

Упражнение выполняется 20-30 минут. За счет этого позволяет почувствовать внутренние мышечные блоки. Актуализировать психические процессы, связанные с блоками путем расслабления челюсти и глубокого дыхания, а также прожить актуализирующиеся процессы «вызвучиванием» их, добиваясь расслабления мышц и снятия блоков и зажимов. Данное упражнение рекомендовано к самостоятельной ежедневной практике.

*Инструкция:* Заземление – это процесс, направленный на контакт со своей телесностью, с землей, устойчивость и чувствительность. Заземление является одним из основных понятий и процессов в телесно ориентированной терапии. В заземлении важно использовать вес своего тела, а не выполнять упражнение за счет силы. Группируемся как показано на рисунке 1, 20-30 минут. В теле может возникнуть напряжение в разных местах, Напряжение выражается мягко и пассивно: дыхание, голос, слезы, но не меняем позу. Напряжение мешает человеку входить в состояние покоя, расслабления и беззаботности, связанного с эмбриональными и детскими состояниями. Через 20-30 минут, когда я скажу, можно будет мягко подняться, начиная медленно поднимать таз и последняя в этом упражнении поднимается голова [37].

*Результат:* На групповом занятии все участники почувствовали неприятные ощущения в местах своих блоков. Ступни, ноги, таз, область диафрагмы, плечи, грудная клетка, шея, руки.

Постоянное напоминание участникам расслабить челюсть, глубоко дышать, «вызвучивать» боль или звучать образно направляя звук в область боли позволили большинству участников доделать до конца упражнение. Это упражнение очень эффективно при систематическом выполнении на протяжении продолжительного времени. Ангелина Б. отметила, что примерно на пятый день практики перестала чувствовать пол под ногами во время выполнения упражнения и создается ощущение полета. Большинство участников в результате систематического выполнения упражнения начали расслабляться, свое состояние они описывали, как наполнение энергией, будто после длительного отдыха.

Елена Л. отметила, что время упражнения она воспринимает, как личное время для себя, когда ни дети, ни муж ее не отвлекают и не трогают. По ее словам, это упражнение стало важной, наполняющей (ресурсирующей) частью ее дня.

Все участники отметили то, что, постоянно практикуя упражнение боль стала проходить и они чувствуют себя более подвижными и расслабленными. Так же следует отметить, что реакция слез в процессе выполнения упражнения была отмечена у четверти участников. Она возникала в разные дни практики. У кого-то на первый день, у кого-то в последующие. Это говорит об открытости человека в проявлении своих чувств, о встрече со своим опытом, который остался в теле в виде мышечного зажима и с помощью упражнения, актуализировав психический процесс, запустился процесс проживания. Те участники, которые позволяли себе плакать, наблюдая за чувствами, которые они испытывают (грусть, страх, обида, горе, тревога и т.д.) отметили недолговечность этого процесса, после которого наступало расслабление в заблокированной области тела, и они чувствовали расслабление и умиротворение, происходило принятие своих чувств на психическом уровне.

### *3. Заключительная часть. Время проведения 15 минут:*

*Шеринг:* Обратная связь. Важной частью шеринга стало обсуждение важности позволения себе дышать, звучать и плакать, так как обратный процесс сдерживания приводит к подавлению и вытеснению психических процессов, что может приводить к усилению боли в области блока и головной боли. Вопросы участников, прощание.

### **Встреча четвертая.** Время занятия от 2-х до 3-х часов.

#### *1. Приветствие* Время проведения 10 минут:

*Шеринг:* Приветствие, проговаривание актуальных переживаний, актуализация запроса.

*2. Основная часть.* Время проведения от 1 час 40 минут – до 2 часов 40 минут.

*Упражнение 5:* Алгоритм снятия ограничений (Нейрографика. Арт терапевтический метод).

*Цель:* выражение вовне актуальных эмоции и переживаний с помощью маркера, гармонизация (сглаживание) запроса, а также трансформация

запроса в ресурсное состояние. Формирование нового запроса с учетом гармонизации и трансформации первоначального запроса.

*Материал и оборудование:* Листы А4. Три черных маркера разной толщины 0,5мм, 1мм., 2мм. Цветные карандаши, лучше акварельные, с палитрой 25-40 цветов, или цветные маркеры с палитрой от 18 до 60 цветов. Вода. Музыкальное сопровождение.

*Процедура:* Упражнение состоит из семи этапов:

1. Определить актуальную тему запроса. Написать на бумаге тему запроса.

2. Сделать «Выброс» на счёт 1-2-3. Скруглить его.

3. Архитипирование. Выделить 2-3 большие фигуры неправильной формы на «выбросе» и соединить их, если необходимо. Скруглить внутренние углы и пересечения между собой.

4. Интеграция:

4.1. Заполнение фона тонкими линиями, скругление.

4.2. Заполнение фона цветом (создание новой структуры, выделение сегментов).

5. Прорисовка линий напряжения (поля), 2-3 самые толстые на рисунке. Скруглить все пересечения.

6. Выделить 2-3 ресурсирующие фигуры — фиксация решения (или ресурсов). Скругление всех пересечений.

7. Тема 2. Рефлексия. Фиксация состояния до и после.

*Инструкция:*

Приготовьте воду, во время рисования необходимо понемногу пить. Расслабьтесь, подумайте о своем запросе, какие чувства он вызывает? Почувствуйте где в теле он отзывается. Напишите на бумаге о чем ваш запрос. Возьмите средний маркер и на счет три сделайте «выброс» (отражение Вашего чувства). «Выброс» делается на выдохе с использованием голоса.

Рассмотрите то, что получилось. Какие чувства вызывает у вас изображение? О чем это для Вас?

Скруглите все внутренние углы и пересечения. Пейте воду, не забывайте дышать вовремя скругления.

Толстым маркером выделите 2-3 архитипичных фигуры отражающих ваш запрос (обычно это треугольник или квадрат). Скруглите получившиеся углы и пересечения.

Тонким или средним маркером заполните пространство листа линиями от углов «выброса» уводя их за лист, на котором вы рисуете. Линии плавные и идут в любом ином направлении от того куда ваше сознание хочет повести линию. Скруглите углы и пересечения.

Заполните цветом пространство. Единственное правило – выбранный цвет вам должен нравиться больше всех остальных. Не забывайте дышать и пить воду. Заполняйте рисунок цветом, пока вам не покажется, что он полностью закончен. Во время работы наблюдайте за своими чувствами, как они меняются, что происходит в теле?

Нарисуйте от одного до другого края 2-3 плавные линии, которые могут идти уже по имеющимся линиям или поверх рисунка. Линии могут соприкасаться, но не должны образовывать крест. Это новый вектор развития вашего запроса. Скруглите все углы и пересечения.

Образно представьте и обозначьте толстым маркером большие архитипичные фигуры (круг или квадрат). Обычно они находятся на большом скоплении пересечений. Это ваши решения. Подумайте над тем, какие мысли и ответы приходят вам по поводу вашего запроса. Что вы чувствуете в теле, когда об этом думаете? Скруглите все углы и пересечения. Не забывайте пить воду и глубоко и ровно дышать.

*Результат:* Это редкая практика, позволяющая на протяжении двух – трех часов находится в состоянии само рефлексии и концентрации на своем запросе. Постоянное сглаживание углов и размытие «выброса» по средству выходящих вовне линий позволяют не только гармонизировать острые и

подавляющие чувства, но и найти новые смыслы и ресурсы, изменить отношение к первоначальному запросу.

Участница Ангелина Б. описала процесс следующим образом: «На выбросе получились какие-то завихрения. Как будто я не контролирую ситуацию. Сглаживая углы, рисунок не стал таким напряженным. К концу работы я успокоилась. Мне очень понравился процесс рисования. Он медитативный. В итоге я поняла, что моя ситуация не навсегда и есть будущее и нужно думать о новых проектах. Хорошее время для того, чтобы их качественно проработать».

Участница Елена П. отметила, что в начале работы увидела сердце, которое завалено камнями. В процессе работы поняла, что испытываю стыд за то, что я не занимаюсь детьми и уборкой. Камни – это стыд. Но, в процессе работы поняла, что может уделить время всем и себе тоже. 100% участников отметили позитивный настрой и изменения отношения к своему первоначальному запросу в лучшую сторону.

Участники отмечают, что первоначальная ситуация перестала казаться безвыходной, во время процесса пришли ответы, каким образом можно решить их проблему. У некоторых участников вырабатывался пошаговый план действий на изменение ситуации в позитивную сторону.

Почти все участники отмечают чувство легкости и спокойствия, что говорит о снижении тревожности. Так же важно отметить, что, если на первых встречах все участники прорабатывали тему тревожности в связи с самоизоляцией, на четвертой встрече 7% группы прорабатывали актуальные для себя запросы, не связанные с тревожностью, вызванной вынужденной самоизоляцией. Это может говорить об эффективности выбранной программы. В связи с тем, что все работы получились очень яркими и результативными, все они вынесены в приложение 4 с пояснениями участников к процессу и результату.

*3. Заключительная часть. Время проведения 10 минут:*

*Шеринг: Обратная связь. Прощание.*



**Встреча пятая.** Время занятия 1 час.

*1 Приветствие.* Время проведения 15 минут:

*Шеринг:* Приветствие, проговаривание актуальных переживаний, актуализация запроса.

*2.Основная часть.* Время проведения 25 минут.

*Упражнение 6:* Дыхание смерти (телесно ориентированный метод).

В связи с табуированностью в обществе темы смерти и онлайн форматом занятий участникам не обозначалось название практики перед выполнением упражнения. Оно названо, как дыхательное упражнение на отпускание чувств и переживаний, которые сложно либо не получается отпустить.

*Цель:* Заземление, практика отпускания чувств, эмоций, процессов, которые человек не может завершить, пережить, отпустить.

*Материал и оборудование:* Коврик, одеяло, стена, музыкальное сопровождение.

*Процедура:* Упражнение делится на 5 фаз:

1. Положение лежа, глаза открыты, дыхание глубокое, ровное через нос. Естественная тишина.

2. Глаза открыты, дыхание (вдох/выдох) через рот, глубокое, ровное. Музыкальное сопровождение 1.

3. Глаза открыты, дыхание через рот со звуком на выдохе. Музыкальное сопровождение 2.

4. Глаза закрыты, дыхание через рот со звуком на выдохе. Музыкальное сопровождение 3.

5. Участник переворачивается на бок в позу эмбриона. Можно накрыться одеялом, упереться ступнями или спиной в стену. Музыкальное сопровождение.

*Инструкция:*

Лягте на коврик, расслабьтесь, установите камеру, чтобы вас было видно целиком. Вам будет озвучиваться смена этапов упражнения, она будет соответствовать началу нового музыкального сопровождения.

На первой фазе вы расслабляетесь и дышите через нос, глаза открыты.

На второй фазе вдох/выдох через рот. Дыхание глубокое, спокойное способствует углублению процессов. Глаза открыты.

На третьей фазе к выдоху добавляется звук. Это не шепот, не шум, ни песня, а именно звук. Начнется процесс отпускания. Звук может быть грустный, тоскливый, агрессивный. Он будет выражать то, что вы отпускаете. Если вы чувствуете, что звук не сопровождает выдох или дыхание происходит с задержкой, это значит вы не отпускаете чувства/ситуацию и пытаетесь ее удержать в себе. Расслабьтесь и позвольте процессам просто течь и развиваться. Отпускайте.

На следующей фазе глаза закрываются, вдох и выдох через рот с «вызвучиванием» на выдохе. На этом этапе может усилиться процесс отпускания и выражения чувств станут ярче. Если захочется плакать позвольте себе это. Возможна реакция в теле в виде холода или дрожи в теле.

На последней фазе вы переворачиваетесь на бок в позу эмбриона, можно накрыться одеялом. Если будет необходимость в поддержке упритесь ступнями или спиной в стену.

*Результат:* Название практики говорилось в конце шеринга после обратной связи от участников. Проговорив свои впечатления, у кого-то это расслабленность, у кого-то был страх, грусть, но на последней фазе появлялась легкость и радость. Некоторым участникам было тяжело отпускать, они отслеживали задержку дыхания. Им помогло описание ведущим процесса перед началом упражнения. Они знали, что нужно постараться расслабиться. Яркие процессы выразились на четвертой фазе, когда нужно было закрыть глаза. Название практики вызвало сильное удивление. Но, при объяснении смысла того, что происходило, что без жизни не бывает смерти, а без смерти не бывает жизни, что отпусkanie (умирание)

гнетущих переживаний открывают доступ к противоположным чувствам радости, спокойствия и умиротворению, находило положительный отклик и поддержку со стороны всех участников.

Первая фаза упражнения направлена на расслабление. Вторая, третья, четвертая фазы телесно запускают процессы характерные для третьей перинатальной матрицы [73]. Процесс перерождения, отпуская старого чаще всего связан с такими чувствами, как страх, грусть, печаль, что так же отмечали участники. Но, при разрешении себе прожить этот этап человек неизменно выходит в стадию рождения, когда он чувствует любовь, радость, легкость, спокойствие. Цикл перехода в новое состояние завершается. На обратной связи участники отмечали облегчение и спокойствие после выполнения практики. Феномен этой практики в том, что память тела переживания третьей матрицы позволяет прожить и отпустить актуальные в настоящем переживания, в том числе и связанные с тревожностью.

Позитивный эффект от упражнения сохранялся как минимум 3 дня до следующего шеринга, что было озвучено участниками. Они отмечали хорошее настроение, чувство радости, чувство легкости.

Важно отметить, что участница Светлана Л. (29 лет), рассказывая о ходе упражнения сказала, что не смогла подключить голос и практику делала молча. Итогом стала начинающаяся головная боль и она завершила упражнение раньше. На вопрос, о чем это для вас? Светлана Л. сказала, что с удивлением для себя обнаружила, что сама не отпускает свою проблему и удерживает ее, более того она же ее сформировала и поддерживает, до этого ей казалось, что ее проблема – это внешние обстоятельства. Это осознание стало для нее инсайтом.

Ангелина Б. описывая практику отметила расслабление и умиротворение на всех этапах.

Елена Л. чувствовала сильный страх на второй фазе упражнения. Закрыв глаза и начав «вызвучивать» полились слезы и страх начал уходить, она почувствовала стыд. Продолжая практику всю третью фазу, она

сопровождала выдох голосом, стыд ушел, и она расслабилась. Итоговое ощущение от практики она описала, как легкость.

*3. Заключительная часть.* Время проведения 20 минут:

*Шеринг:* Обратная связь. Пояснение упражнения. Обратная связь с учетом полученной информации. Прощание.

**Встреча шестая.** Время занятия 1 час.

*1. Приветствие* Время проведения 15 минут:

*Шеринг:* Приветствие, проговаривание актуальных переживаний, актуализация запроса.

*2. Основная часть.* Время проведения 30 минут.

*Упражнение 7:* Мандала (Арт-терапия).

*Цель:* снятие напряжения, снижение уровня тревожности, выражение вовне актуальных переживаний.

*Материал и оборудование:* Листы А4. Цветные карандаши, лучше акварельные, с палитрой 25-40 цветов, или цветные маркеры с палитрой от 18 до 60 цветов. Вода. Музыкальное сопровождение.

*Процедура:* Необходимо выбрать из предложенных вариантов шаблонов (Приложение 2) понравившийся вариант и распечатать его в нескольких экземплярах. Сформулировать запрос. Можно соединить точки в повторяющийся узор начиная с центра рисунка. Раскрасить узор выбирая наиболее понравившиеся цвета. Во время работы отслеживать чувства и мысли о запросе.

После окончания работы записать их на обороте листа. С одним вариантом шаблона необходимо работать на протяжении 5-7 дней. Формируя на одинаковых шаблонах разные мандалы.

*Инструкция:* Точечные мандалы - это шаблон для Вашего творчества, «ритм», который требует завершения. Она несет важную именно для вас энергию, потому что вы создаете ее сами, соединяя точки. Соедините точки так, как вам подсказывает интуиция, создавая свой уникальный рисунок или не соединяйте точки, доверьтесь своей интуиции.

Раскрашивайте, выбирайте те цвета, которые вам захочется. Никаких правил нет! Работая с точечной мандалой, Вы находите путь к себе. Обращайте внимание на чувства, эмоции во время работы. Возможно, к вам придут воспоминания о каких-то событиях. Зафиксируйте воспоминания, озарения, инсайты, чувства, эмоциональное состояние в ходе работы на отдельном листе или с обратной стороны листа с мандалой. Не забывайте пить воду во время работы, дышите ровно, глубоко, спокойно.


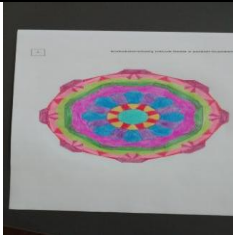
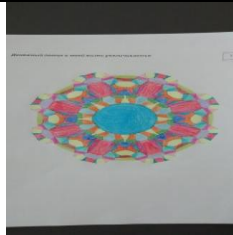
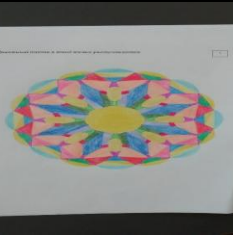
*Результат:* В ходе выполнения упражнения первый раз 30% участников отметили, что хотели скорее закончить раскрашивать, но к концу работы это чувство трансформировалось в радость от того, что они уделяют время себе. 50% участников нашли процесс медитативным и расслабляющим. Остальные испытывали интерес, и процесс напоминал им детские раскраски.

Интересно отметить, что не все участники продолжили практику рисования мандал, но интерес к ежедневным практикам рисования мандал выразили в основном те, кто в проективном рисунке выразил чувство в виде мандалы (Участники №№ 1 Ангелина Б., 3 Наталья П, 5 Наталья Л., 11 Кристина Ж, 12 Елена П., 21 Елена Л., 24 Анна Б., 25 Ксения К.).

Приведем примеры рисования мандал в динамике с интерпретацией работ по формальным признакам в таблице 2.

*Таблица 2*

**Примеры рисования мандал в динамике с интерпретацией работ по формальным признакам**

№ участника	Работа 1/ интерпретация по формальному признаку	Работа 2/ интерпретация по формальному признаку	Работа 3/ интерпретация по формальному признаку	Работа 4/ интерпретация по формальному признаку
№1 Ангелина Б.				
Отзыв о	Хотелось быстрее закончить работу.	Сначала казалось, что займет много	Немного отвлеклась расслабилась. Как в	Расслабление, время для себя.

ходе работы		времени и из-за этого не хотелось браться. Но в процессе я получила удовольствие от расслабления и медитативности процесса.	детстве раскраски разукрашивала.	Хорошее настроение.
-------------	--	---	----------------------------------	---------------------

Продолжение таблицы 2

Формальные признаки	Красный в сочетании с розовым – символ тела. Отдельно красный цвет символизирует агрессию в сочетании бирюзового говорит о нестабильности. Желтый в сочетании с зеленым - структурное значение «требование признания» или «честолюбие»	Центр бирюзовый является смесью положительного материнского цвета (голубого) и цвета заботы о зрелости (зеленого). Он говорит о способности к чуткой заботе об окружающих и себе самом, но в то же время может предполагать определенное сопротивление течению эмоций. Розовый – возвращение в соматическое неблагополучие	На последних позициях цветового ряда бирюзовый свидетельствует о фрустрированной потребности в социальном самоутверждении, ущемленном самолюбии, нереализованных притязаниях	Желтый цвет — цвет солнца. Ярко-желтый цвет указывает на высокий интеллект и сильный характер. Светло-голубой – символ матери или значимой. А также цвет самоанализа, самоуглубления. Розовый с красным – символ тела
№21 Елена Л.				
Отзыв о ходе работы	Стыд, раздражение, тревожность.	Понравился процесс, хотя испытала стыд, что вместо того чтобы помыть посуду рисую.	Думала о том чего я действительно хочу. Получила удовольствие от процесса.	Хорошее настроение. Начала вязать. Рисование - как время для себя.
Формальные признаки	Коричневый – наличие мазахистических тенденций. Темно-синий в центре – возможно	Красный и синий в центре – сочетание мужского и женского начала. Обрамление желтым –	Желтый с зеленым ассоциируется с ранней весной. Энергия соединяется с надеждой. Лиловый говорит о	Желтый цвет — цвет солнца. Ярко-желтый цвет указывает на высокий интеллект и сильный характер.

	напряженные отношения с матерью. 10-ая стадия мандал «ворота смерти».	указывает на высокий интеллект. Оранжевый – погашенная агрессия. Розовый цвет указывает на пассивность	слабости, женственности, нежности. Погружение в свой внутренний мир.	Светло-голубой – символ матери или значимой. А также цвет самоанализа, самоуглубления. Зеленый успокаивает, заряжает, наполняет энергией.
--	---	--	--	---

В представленных работах видна позитивная динамика хотя, учитывая низкую валидность, она может оказаться ситуационной.

*3. Заключительная часть.* Время проведения 15 минут:

*Шеринг:* Обратная связь. Прощание.

**Встреча седьмая.** Время занятия 2 часа.

*1. Приветствие.* Время проведения 15 минут:

*Шеринг:* Приветствие, проговаривание актуальных переживаний, актуализация запроса.

*2. Основная часть.* Время проведения 90 минут.

*Упражнение:* Танец моей уникальности (Танцевально-двигательная терапия. Телесно ориентированный метод).

*Цель:* Ресурсирование. Гармонизация. Выражение вовне чувств и эмоций.

*Материал и оборудование:* Коврик, музыкальное сопровождение. Листы А4, ручка, цветные карандаши.

*Процедура:* Упражнение состоит их этапов:

1. Формулировка кризисного состояния.
2. Лист А4 разделить пополам на одной половине написать 8-10 человек которыми восхищаетесь, на второй половине то почему ими восхищаетесь.
3. Выделить повторяющиеся моменты, фразы как маркеры.
4. Выписать предложение из 5-7 слов, как миссия.
5. Упростить предложение до 1-2 слов утверждений.

6. Запустить тело и голос через расслабление и движение.
7. Проговаривание миссии сочетая движение, голос и расслабление.
8. Движение по комнате, двигаясь и отпуская тело, громко проговаривая миссию.
9. Остановиться, закрыть глаза, найти внутри себя проявившееся чувство миссии. Позаботиться и взрастить его через движения и звучание.
10. При желании выразить на бумаге конечное чувство.

*Инструкция:* Творчество рождает радость и интерес. Представьте и сформулируйте свое кризисное чувство коснитесь его в качестве эксперимента. А теперь найдите внутри себя радость и интерес и начните включать эти чувства к вашему кризисному состоянию. Разделите лист на 2 части. В первой части выпишите людей, которые вас вдохновляют. Желательно, чтобы это были реальные люди. 8-10 человек. На второй половине выпишите что вас в них вдохновляет. Подчеркните схожие или одинаковые параметры, как маркеры.

Составьте предложение из 5-7 слов включая самое важное. Прочтите шепотом, как свою миссию, чтобы слышать свой голос. Встаньте и повторите громче свою миссию. Сократите предложение до 1-3 слов в виде утверждения. Проговорите.

Почувствуйте, как в теле отзывается ваше утверждение. Обратите внимание на свое тело. Определите в каком оно состоянии. Где оно расслаблено, где оно зажато. Определите свое настроение. Ваши движения должны быть естественны и спонтанны. Не думайте, как красиво. Правильно, когда вы не думаете о том, как выглядит ваше тело. Ноги не полностью согните в коленях и начните ими трясти, расслабьте челюсть и начните звучать., добавьте плечи, продолжайте звучать, добавьте голову, продолжайте звучать. Голос и тело, как одно целое. Вы можете использовать то, что вы сейчас делали. Попробуйте проговаривать свою миссию сочетая голос с движением тела. Расслабьтесь, углубляйте голос.



Доводите фразу до эмоционального состояния. У кого начинаются эмоции позвольте себе их выразить. Если хочется плакать – плачьте. Это соприкосновение с тем, что вы талантливы, сильны, уверены, в зависимости от вашей миссии. Начните двигаться по комнате, отпустите свое тело, громко прокричите свою миссию: «Я сила, я свобода». Остановитесь, почувствуйте свое состояние, коснитесь его. Поухаживайте за ним, как будто это что-то драгоценное и важное, которому нужна ваша любовь. Начните заботиться и возвращать это чувство внутри вас.

Танцуйте, трогая это состояние. Оно пробуждается и растет. Дышите, звучите, выражайте это чувство. Я важна! А кто если не я! Потихоньку останавливайтесь, возвращайтесь в «здесь и сейчас». Вы можете выразить свое чувство на бумаге с помощью цветных карандашей.

*Результат:* В результате данной практики участники смогли трансформировать актуальные тревожные переживания в ресурсные состояния, актуальные для каждого на тот момент времени, когда проводилась практика.

Примеры формирования и трансформации миссии представлены в таблице 3.

*Таблица 3*

### **Примеры формирования и трансформации миссии**

<b>№ участника</b>	<b>Миссия</b>	<b>Трансформация</b>
№1 Ангелина Б	У меня легко получается...	Я легкость
№3 Наталья П	Я сильная	Я сила
№8 Марина В	Я несу радость	Я радость
№11 Кристина Ж	Я легко общаюсь с людьми	Я выражаю себя
№21 Елена Л	Я люблю себя	Я любовь
№24 Анна Б	Я выражаю свои эмоции	Я важна

Миссии других участников звучали, как: я талантливая, мир слышит меня, я важна, я гармония, я красота, я энергия, я честность, я яркая.

Только точно и верно сформулированная миссия ярко отзывается в теле эмоцией. С помощью практики участники соприкоснулись со своими

чувствами и той ресурсной стороной себя на которую они могут опираться. Этапы танцевально-двигательной терапии можно обозначить, как открытие в себе миссии, знакомство – пробуждение миссии, возвращение и поддержка миссии.

100% участников отметили эмоциональную позитивную наполненность и благодарность за практику.

Наблюдая за ходом упражнения можно отметить трансформацию движений на телесном уровне от скованных и угловатых к плавным и гармоничным. Ярко выражено изменение мимики на более расслабленную и в целом телесное расслабление. Что проговаривалось участниками на шеринге в виде обратной связи.

*3. Заключительная часть.* Время проведения 15 минут:

Шеринг: Обратная связь. Прощание.

Участники группы после прохождения программы научились техникам ресурсирования, трансформации тревожащей ситуации в позитивное восприятие мира, нахождению новых смыслов и желаний. Важно, что в процессе выполнения упражнений участники формировали конкретные шаги по изменению ситуации и применяли их на практике. Поскольку большинство техник доступны для самостоятельного выполнения, без присутствия психолога, участники могут пользоваться полученными навыками и в дальнейшем, вне групповых встреч в рамках программы. Познакомившись с обратной связью от участников, можно увидеть субъективный позитивный эффект от программы и применение полученных навыков после окончания курса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении давайте вспомним понятие тревожности, которое рассматривается с двух позиций: как ситуативное состояние и как черта личности. Тревожность является одной из наиболее частых реакций на стрессовую, критическую или неопределённую ситуацию. Одной из таких ситуаций выступает самоизоляция, реакция человека на которую может быть двух вариантов: 1) под воздействием защитных механизмов человек игнорирует возможную угрозу и не допускает в сознание негативные мысли, продолжает привычный образ жизни; 2) тревожность возникает из-за вынужденного снижения активности, страха заражения, появляется негативная установка к другим людям как возможным источникам заражения, что порождает нежелание с ними взаимодействовать.

Прохождение программы стало важным поддерживающим фактом в условиях вынужденной изоляции. Возможность живого общения и взаимодействия, пусть и в онлайн формате, но в безопасной, принимающей среде позволило снизить уровень тревожности и поддержать участников экспериментальной программы. При этом в результате первичной диагностики участников было выявлено, что для большинства респондентов при самоизоляции характерен высокий уровень ситуативной тревожности и средний уровень личностной тревожности. Они характеризуются высоким уровнем тревоги. У респондентов при самоизоляции более выражены такие компоненты тревоги, как: эмоциональный дискомфорт и тревожная оценка перспектив. Также у них умеренно выражена тревожность и напряжение в сфере социальных контактов. Это соотносится с психологическими особенностями людей находящимися на самоизоляции, люди испытывают безнадежность и беспомощность, демонстрируют высокий уровень тревожности, связанной с пандемией. Высокое психическое напряжение, вызванное необходимостью самоизоляции, обуславливает изменения в мышлении людей, эмоциональной сфере и поведение с выраженным

преобладанием тревожности. В условиях распространения коронавируса люди испытывают страх заражения и тревожность по поводу негативных последствий.

Разработанная и реализованная коррекционная программа, включающая арт- и телесно-ориентированные методы для респондентов с повышенной тревожностью, находящихся на самоизоляции позволила успешно достичь основной цели программы: снижение уровня тревожности в результате психокоррекции участников экспериментальной группы, находящихся на вынужденной самоизоляции и испытывающих повышенную тревожность. У участников снизился уровень ситуативной тревожности, повысился уровень эмоционального комфорта. Задача сформировать установку на позитивную оценку своего будущего успешно достигнута, что подтверждается не только контрольной оценкой программы (Приложение 5), но и отзывами участников (Приложение 7), полученными спустя несколько недель после окончания программы.

Мною сделана попытка создать универсальную программу, в которой люди разных типов характеров и темпераментов смогли бы научиться рабочим инструментам самопомощи, а также не оставались бы наедине со своими переживаниями и могли продолжать общаться.

Представленная Вам работа является малой частью больших возможностей применения телесного и творческого подходов психотерапии. Модификация - изменение и дополнение программы позволит разработать более узко или широко направленный продукт, для работы психологов с клиентами, испытывающими ситуативные тревожные состояния. Таким образом в этом направлении возможна дальнейшая работа.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Акименко, Г.В.* Коронавирус и кризисные ситуации с позиции психологии [Текст] / Г.В. Акименко // Дневник науки. – 2020. – № 7. – С. 16-25.
2. *Анисимова, О.А.* Психологический аспект ситуации самоизоляции студентов в период пандемии COVID-19 [Текст] / О.А. Анисимова // Личность в пространстве и времени. – 2020. – № 9. – С. 18-22.
3. *Баскаков, В.Ю.* Свободное тело [Текст] / В.Ю. Баскаков. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.
4. *Баскаков, В.Ю.* Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии [Текст] / В.Ю. Баскаков. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 160 с.
5. *Беккер-Глош, В.* Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера [Текст] / В. Беккер-Глош // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. – 1999. – № 1. – С. 42-58.
6. *Бизюк, А.П.* Применение интегративного теста тревожности. Методические рекомендации [Текст] / А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев. – СПб.: Изд. Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, 1997. – 216 с.
7. *Боаделла, Д.* Энергия и характер [Текст] / Д. Боадэлла. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2009. – 196 с.
8. *Бойко, О.М.* Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы [Текст] / О.М. Бойко, И.И. Медведева, С.Н. Ениколопов // Психологические исследования. – 2020. – Т. 13, № 70. – С. 1-6.
9. *Бутома, Б.Г.* Применение телесно-ориентированных методов психотерапии в комплексном лечении больных эндогенными психическими

расстройствами [Текст] / Б.Г. Бутома, Т.А. Аристова // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 3. – С. 80-87.

10. *Вознесенская, М.С.* Особенности психотерапевтической коррекции тревожности у женщин в послеродовой период, находящихся в стационаре, в отделении патологии новорожденных [Текст] / М.С. Вознесенская // Центральный научный вестник. – 2016. – № 1. – С. 16-17.

11. *Виснола, Д.* Влияние арт-терапии на стресс и тревожность сотрудников [Текст] / Д. Виснола, Д. Спруджа, А. Бейк // Труды Латвийской академии наук. – 2010. – Т. 64, № 1-2. – С. 85-91.

12. *Дроздова, М.С.* Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта [Текст] / М.С. Дроздова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2. – С. 119-121.

13. *Иваницкий, А.В.* Психологический ресурс как интегральная характеристика личности [Текст] / А.В. Иваницкий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – С. 1-7.

14. *Ильин, Е.П.* Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 740 с.

15. *Исраилова, Х.З.* Тревожность личности как социально-психологическая проблема [Текст] / Х.З. Исраилова // Взгляд современной молодежи на актуальные проблемы гуманитарного знания. – Грозный, 2019. – С. 94-100.

16. *Карпов, А.М.* Особенности адаптации в условиях вынужденной самоизоляции: учебно-методическое пособие [Текст] / А.М. Карпов, В.В. Герасимова и др. – Казань: ИД «МеДДоК», 2020. – 44 с.

17. *Кирейчева, Е.В.* Методы арт-терапии при краткосрочной психологической помощи [Текст] / Е.В. Кирейчева // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур. – Севастополь, 2017. – С. 24-28.

18. *Копытин, А.И.* Теория и практика арт-терапии [Текст] / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.

19. *Корт, Б.* Техники телесно-ориентированной арт-терапии / Б. Корт, А.И. Копытин. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2011. – 128 с.
20. *Котлярова, В.В.* Виды страхов и саморегуляция поведения студенческой молодежи в ситуации вынужденной самоизоляции [Текст] / В.В. Котлярова, Л.Е. Киреева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 7 (75). – С. 70–76.
21. *Крюкова, Т.Л.* Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 [Текст] / Т.Л. Крюкова // Социальная психология и общество. – 2020. – Том. 11, № 4. – С. 120–134.
22. *Кьеркегор, С.* Страх и трепет [Текст] // Тревога и тревожность. – СПб., 2001. – С. 159-163.
23. *Лебедева, Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
24. *Лебедева, Л.Д.* Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт терапии [Текст] / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 339 с.
25. *Логинова, И.О.* Особенности устойчивости жизненного мира людей в период пандемии COVID-19 [Текст] / И.О. Логинова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2020. – № 2 (52). – С. 183–196.
26. *Лоуэн, А.* Терапия, которая работает с телом. Биоэнергетика [Текст] / А. Лоуэн. – СПб.: Питер, 2000. – 125 с.
27. *Луковенко, Д.Д.* Два подхода в телесно-ориентированных практиках психологической помощи [Текст] / Д.Д. Луковенко // Психология профессиональной деятельности: проблемы, содержание, ресурсы. – Хабаровск, 2019. – С. 297-301.
28. *Лысенко, О.Ю.* Качественные методы социально-психологических исследований [Текст] / О.Ю. Лысенко, И.М. Марковская. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2001. – 106 с.

29. *Макарова, Е.Ю.* Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 [Текст] / Е.Ю. Макарова, Н.А. Цветкова // *Е-SCIO*. – 2020. – № 10. – С. 145-157.
30. *Малинина, Н.С.* Танцевально-двигательная терапия при неврозах [Текст] / Н.С. Малинина // *Танцевально-двигательная терапия в реабилитации детей и взрослых различных нозологических групп*. – 2019. – С. 67-69.
31. *Малкина-Пых, И.Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2005. – 749 с.
32. *Матвеева, В.В.* К вопросу использования современной телесно-ориентированной психотерапии в медицине и психологии [Текст] / В.В. Матвеева // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. – 2015. – № 2. – С. 241-246.
33. *Матвеева, В.В.* Применение методики телесно-ориентированной психотерапии в процессе оптимизации функциональных резервов организма у лиц опасных профессий [Текст] / В.В. Матвеева, Е.В. Енин // *Здоровье. Медицинская экология. Наука*. – 2015. – Т. 59. № 1. – С. 21-23.
34. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным) [Текст] // *Психологические тесты для профессионалов* / авт. сост. Н.Ф. Гребень. – Минск: Современ. шк., 2007. – С. 189-191.
35. *Минина, Е.Н.* Реабилитация женщин с повышенным уровнем тревожности с использованием дыхательных и релаксационных упражнений / Е.Н. Минина // *Инновационные технологии реабилитации: наука и практика*. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 87-92.
36. *Минаков, Д.А.* Психологические последствия влияния самоизоляции [Текст] / Д.А. Минаков // *Концепция развития и эффективного использования научного потенциала общества*. – Уфа, 2020. – С. 231-234.



37. *Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии: антология [Текст].* – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 274 с.
38. *Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие [Текст] / А.Д. Наследов.* – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
39. *Немов, Р.С. Психодиагностика: Психология: в 3 книгах [Текст] / Р.С. Немов.* – 4-е издание. – М.: Владос, 2007. – 631 с.
40. *Нестик, Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ [Текст] / Т.А. Нестик // Социальная и экономическая психология.* – 2020. – Т. 5, № 2 (18). – С. 47–83
41. *Николаева, Е.Д. Как социальная изоляция в условиях пандемии повлияет на состояние общества [Текст] / Е.Д. Николаева // Скиф. Вопросы студенческой науки.* – 2020. – № 4. – С. 172-175.
42. *Новикова, М.С. Арт-терапия как средство коррекции тревожности старшеклассников [Текст] / М.С. Новикова // Концепции современного образования.* – Казань, 2020. – С. 259-264.
43. *Онучина, К.С. Исследование проблем тревожности в отечественной психологии [Текст] / К.С. Онучина // Психология и педагогика в Крыму: пути развития.* – 2020. – № 2. – С. 215-222.
44. *Пискарев, П.М. Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания: дис. ... д-ра психол. наук [Текст] / П.М. Пискарев.* – Ярославль, 2019. – 461 с.
45. *Пискарев, П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений [Текст] / П.М. Пискарев.* – М.: Бобора, 2020. – 224 с.
46. *Прихожан, А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности: личностный аспект: автореф. дис. ... канд. психол. наук [Текст] / А.М. Прихожан.* – М., 1996. – 26 с.
47. *Прокофьева, А.А. Воздействие самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19 на общие психологические реакции человека [Текст] /*

А.А. Прокофьева // Юность и знания - гарантия успеха. – Курск, 2020. – С. 275-278.

48. Райх, В. Анализ характера [Текст] / Пер. с англ. Е. Поле. - Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с.

49. Роджерс, Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств [Текст] // Психологическое консультирование и психотерапия: сборник статей / Н. Роджерс; пер. А.Б. Орлов. – Москва, 2004. – С. 65-73.

50. Соколовская, Т.А. Тревожность и самоактуализация личности как эмоциональный, когнитивный и поведенческий ответ на самоизоляцию в период COVID-19: новые вызовы для общественного здоровья [Текст] / Т.А. Соколовская // Научное обозрение. – 2020. – № 3. – С. 64–70.

51. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические исследования тревоги [Текст] / Ч. Спилбергер. – СПб.: Пер-Сэ, 2008. – 89 с.

52. Тимошенко, Г.В. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство [Текст] / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. – М.: Психотерапия, 2006. - 480 с.

53. Тихомирова, О.А. Понятие тревожности в современной психологии [Текст] / О.А. Тихомирова // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 228-232.

54. Тхостов, А.Ш. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги / А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 2. – С. 70-89.

55. Уиттли, Л. Систематический обзор и экономическое моделирование клинической эффективности и экономической эффективности арт-терапии среди людей с непсихотическими расстройствами психического здоровья [Текст] / Л. Уиттли, М. Стивенсон, А. Саттон // Оценка технологий здравоохранения. – 2015 – № 19. – 91-120.

56. *Федосенко, Е.В.* Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 [Текст] / Е.В. Федосенко // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. – № 2. – С. 34-47.
57. *Федченко, А.С.* Тревожность как психологический феномен [Текст] / А.С. Федченко // Донецкий чтения 2018: наука, инновации, культура и вызовы современности. – Донецк, 2018. – С. 241-242.
58. *Фельденкрауз, М.* Сознание через движение: двенадцать практических уроков [Текст] / М. Фельденкрауз; пер. с англ. М. Папуш. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 160 с.
59. *Фромм, Э.* Бегство от свободы [Текст] / Э. Фромм. – Мн.: Попурри, 2000. – 672 с.
60. *Хьюз, Э.Г.* Пилотное исследование, оценивающее арт-терапию как вмешательство в психическое здоровье для женщин с низким уровнем рождаемости [Текст] / Э.Г. Хьюз, А.М. Да Сильва // Репродуктивное здоровье. – 2011. – № 3. – С.61-65.
61. *Чернышев, В.П.* Тревожность у студентов / В.П. Чернышев // Современные вызовы образования и психология формирования личности. – Чебоксары, 2020. – С. 139-150.
62. *Чистякова, Н.В.* Личностная тревожность как психологический феномен COVID-19 [Текст] / Н.В. Чистякова // Modern Science. – 2020. – № 5–3. – С. 524–528.
63. *Шакирова, А.Т.* Влияние COVID-19 на психологическое состояние людей [Текст] / А.Т. Шакирова // Евразийский Союз Ученых. – 2020. – № 10. – С. 50-52.
64. Шкала тревоги Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, сокр. BAI) // Без антидепрессантов! / П. Федоренко, И. Качай. - М.: АСТ, 2020. – С. 144-146.
65. *Юревич, А.В.* Социально-психологический контекст распространения коронавирусной инфекции / А.В. Юревич // Институт

психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2020. – Том 5, № 2 (18). – С. 115-153.

66. *Яковлева, Д.О.* Тревожность как причина дисгармоничности личности [Текст] / Д.О. Яковлева // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. – Пенза, 2019. – С. 176-178.

67. *Ahmed, Md.Z.* Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems // Asian J Psychiatr - 2020. - № 6 (51). - P. 10-17.

68. *Asmundson, G.J.G., Taylor S.* Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. J. Anxiety Disord. – 2020 – № 70.

69. *Beck, A., Emery G., Greenberg R.* Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. – New York: Basic Books, 2005. – 388 p.

70. *Bradbury-Jones, C., Isham L.* The pandemic paradox: the consequences of COVID-19 on domestic violence. – J. Clin. Nurs. – 2020.

71. *Fiedorowicz, J.G.* New challenges in the COV-ID-19 pandemic // Journal of Psychosomatic Research. – 2020. – Vol. 133.

72. *Glynn, R.W., Boland M., HSE Port Health Groups, Ireland* Ebola, Zika and the international health regulations - implications for port health preparedness. Global. Health. – 2016. - № 12 (1). – P. 74-76.

73. *Grof, S.* Realms of the human unconscious: observations from lsd research. - New York: Viking Press, 1975. - 257 с.

74. *Hill, A.* Art versus illness. London: Allen and Unwin, 1945.

75. *Horesh, D., Brown A.D.* Covid-19 response: Traumatic stress in the age of Covid-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. – 2020. – Vol. 12 (4). – P. 331-335.

76. *Lee, S.A.* Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety // Death Studies. – 2020. – Vol. 44 (7). – P. 393-401.

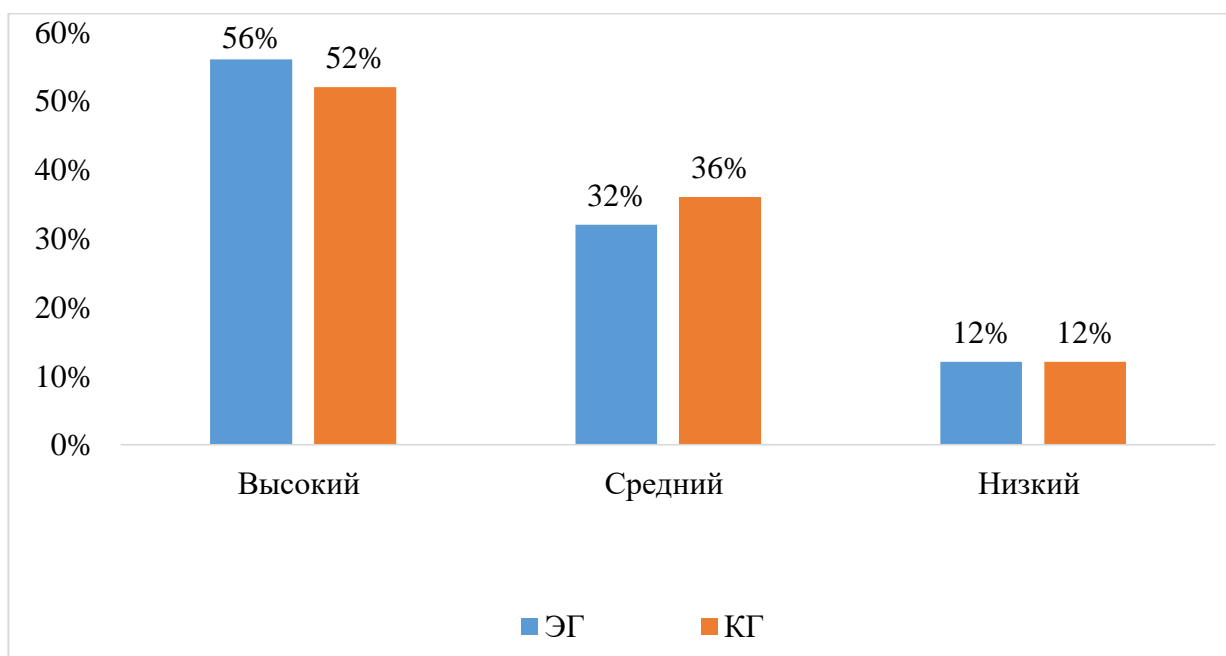
77. *Li, O.* Guan X, Wu P, et al. Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus Infected Pneumonia. – N Engl J Med, 2020.

78. *Mackolil, J., Mackolil J.* Addressing psychosocial problems associated with the COVID-19 lockdown // *Asian Journal of Psychiatry*. – 2020. – Vol. 51.
79. *Marques, L., Bartuska F.D., Cohen J.N., Youn S.J.* Three steps to flatten the mental health need curve amid the COVID-19 pandemic // *Depression and Anxiety*. – 2020. – Vol. 1-2.
80. *Md Mostafizur, Rahman.* Assessing the psychological condition among general people of Bangladesh during COVID-19 pandemic // *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. – 2021. – Volume 31. – P. 449-463.
81. *Rajkumar, R.P.* COVID-19 and mental health: A review of the existing literature // *Asian Journal of Psychiatry*. – 2020. – Vol. 52.
82. *Senthil, M.& Gayathri N.* Quarantined individual's behavior– a model evidence from COVID -19 pandemic // *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. – 2021. – Vol. 4.
83. *Wang, G., Zhang Y., Zhao J., Zhang J., Jiang F.* Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*. - 2020. - № 395. – P. 945–947.
84. *Zandifar, A., Badrfam R.* Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian J. Psychiatr.* – 2020. – № 51.
85. *Zolnikov, T.R.* First responders and social distancing during the COVID-19 pandemic // *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. – 2021. – Volume 31. – P. 244-253.
86. Психологическая и психиатрическая помощь в период пандемии COVID-19 [Электронный ресурс]. – URL: <https://psychiatr.ru/news/1102> (дата обращения: 22.07.2021).
87. Соловьева, С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс]. – URL: [http://medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_6\\_17/nomer/nomer14.php](http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php) (дата обращения: 22.07.2021).



**Результаты первичной диагностики**

Результаты диагностики ситуативной тревожности, полученные с помощью методики Ч.Д. Спилбергера, у респондентов при самоизоляции отражены на рис. 1.



**Рис. 1. Уровень ситуативной тревожности у респондентов при самоизоляции (%)**

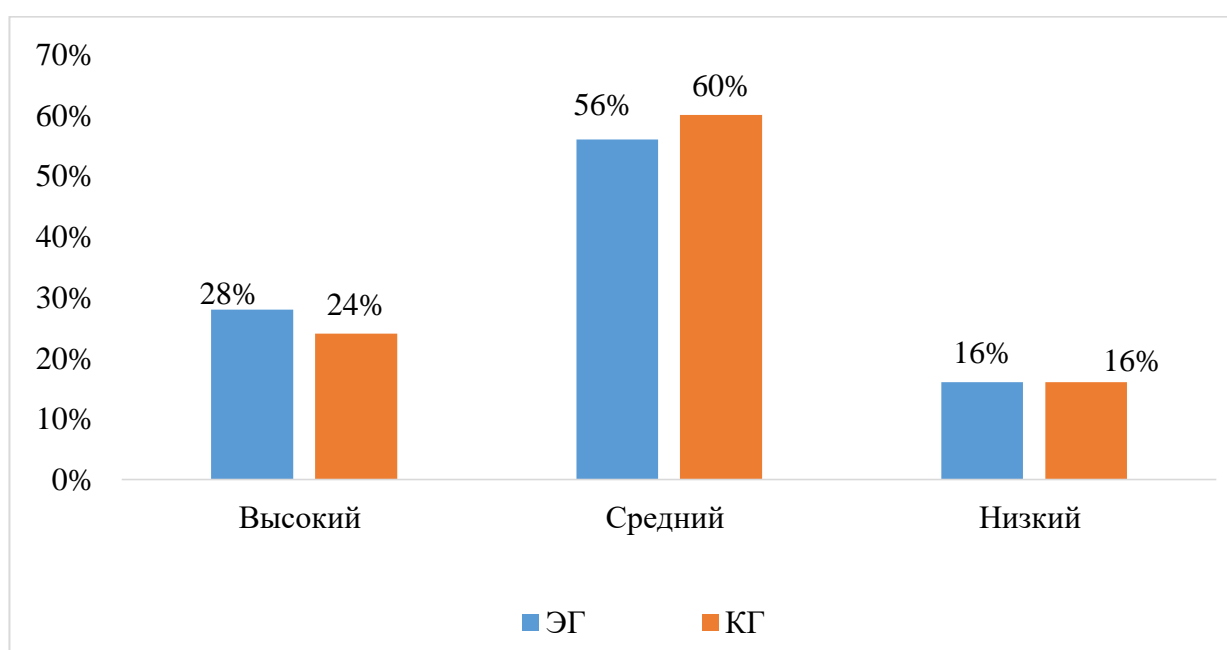
Из рисунка 1 видно, что высокая ситуативная тревожность выявлена у 56% респондентов экспериментальной группы и 52% респондентов контрольной группы. У них очень выражено состояние напряжения, озабоченности, тревога о будущем, ощущение собственной бесполезности и утомленности.

Средний уровень ситуативной тревожности характерен для 32% респондентов экспериментальной группы и 36% респондентов контрольной группы. У этих респондентов умеренно выражены признаки ситуативной тревожности.

Низкая ситуативная тревожность выявлена у 12% респондентов экспериментальной группы и 12% респондентов контрольной группы. Эти испытуемые не тревожатся о будущем, не испытывают напряжение и утомление.

Таким образом, для большинства респондентов при самоизоляции характерен высокий уровень ситуативной тревожности – у них очень выражено состояние напряжения, озабоченности, тревога о будущем, ощущение собственной бесполезности и утомленности.

Результаты диагностики личностной тревожности у респондентов при самоизоляции отражены на рис. 2.



**Рис. 2. Уровень личностной тревожности у респондентов при самоизоляции (%)**

Из рисунка 2 видно, что высокий уровень личностной тревожности выявлен у 28% респондентов экспериментальной группы и 24% респондентов контрольной группы. Эти респонденты легко расстраиваются, раздражаются, чувствуют себя незащищенными, сильно переживают неприятности, волнуются о возможных неудачах, не уверены в себе, избегают трудностей.



Средний уровень личностной тревожности характерен для 56% респондентов экспериментальной группы и 60% респондентов контрольной группы. У этих респондентов умеренно выражены признаки личностной тревожности.

Низкая личностная тревожность выявлен у 16% респондентов экспериментальной группы и 16% респондентов контрольной группы. Эти испытуемые часто бывают довольны собой, имеют приподнятое настроение, редко переживают из-за мелочей, ощущают спокойствие и собранность.

Таким образом, большая часть респондентов при самоизоляции обладает средним уровнем личностной тревожности – порой они легко расстраиваются, раздражаются, чувствуют себя незащищенными, сильно переживают неприятности, волнуются о возможных неудачах, не уверены в себе, избегают трудностей.

Результаты диагностики уровня тревоги, полученные посредством Шкалы тревоги А. Бека, у респондентов при самоизоляции отражены на рисунке 3.

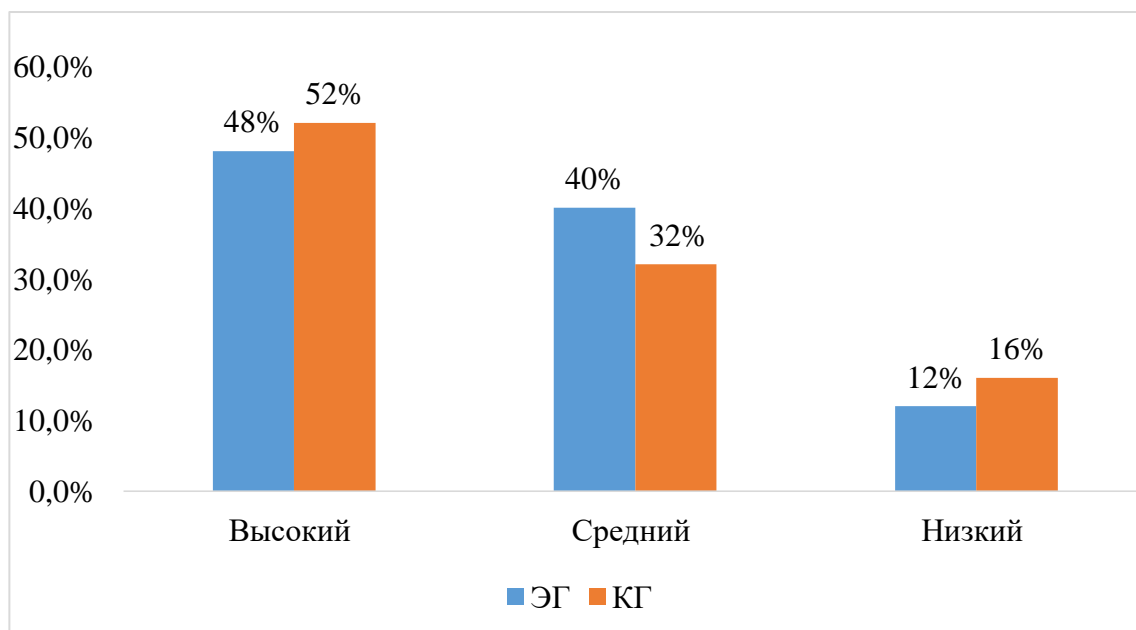


Рис. 3. Уровень тревоги у респондентов при самоизоляции (%)

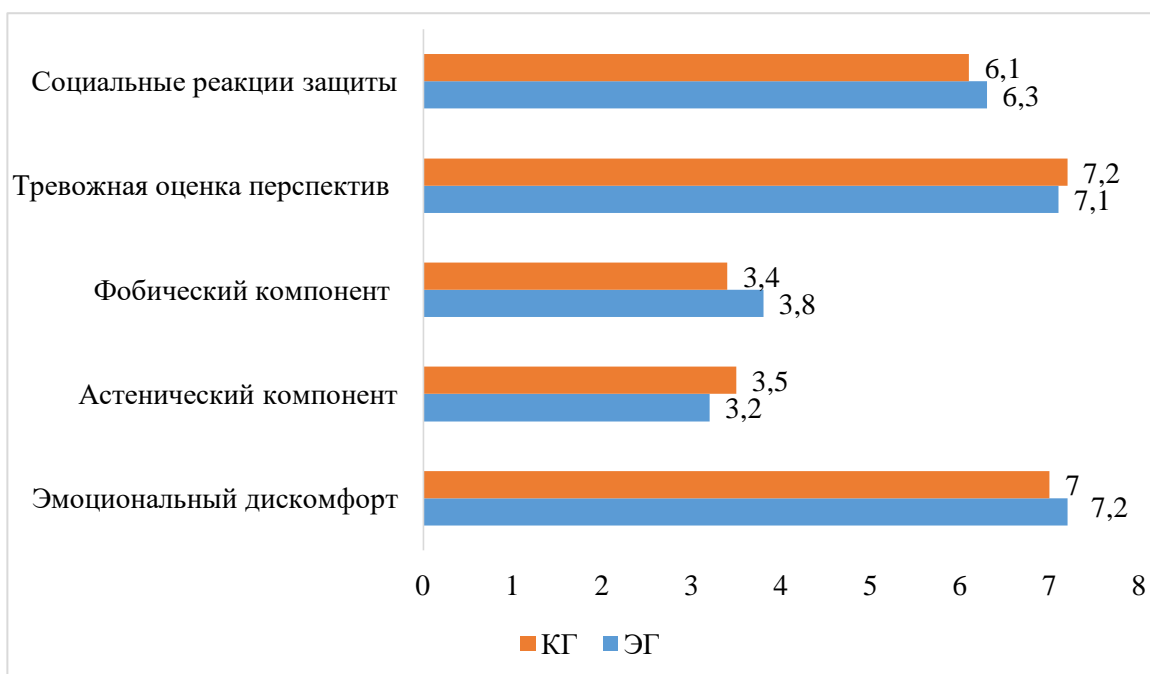
Результаты показывают, что высокий уровень тревоги выявлен у 48% респондентов экспериментальной группы и 52% респондентов контрольной группы. У них ярко выражено состояние нервозности, неспособности расслабиться, страх плохих событий, неустойчивости. Также отмечаются головокружения, ускоренное сердцебиение, затрудненность дыхания.

Средний уровень тревоги характерен для 40% респондентов экспериментальной группы и 32% респондентов контрольной группы. У этих респондентов умеренно выражены признаки тревоги.

Низкий уровень тревоги выявлен у 12% респондентов экспериментальной группы и 16% респондентов контрольной группы. У них редко возникает состояние нервозности, неспособности расслабиться, страх плохих событий, неустойчивости.

Таким образом, респонденты при самоизоляции характеризуются высоким уровнем тревоги – у них ярко выражено состояние нервозности, неустойчивости, неспособности расслабиться, страх плохих событий.

Результаты диагностики проявлений тревоги, полученные с помощью Интегративного теста тревожности, у респондентов при самоизоляции отражены на рис. 4.



**Рис. 4. Показатели проявлений тревоги у респондентов при самоизоляции (среднее значение)**

Результаты показывают, что у респондентов при самоизоляции экспериментальной группы и контрольной группы выявлены повышенные показатели эмоционального дискомфорта (7,2 и 7,0 соответственно). Для них характерна повышенная психическая напряженность и сниженный эмоциональный фон.

Средние показатели выявлены у респондентов при самоизоляции экспериментальной группы и контрольной группы по астеническому компоненту тревоги (3,2 и 3,5 соответственно). Так, при самоизоляции у респондентов умеренно выражена усталость, апатия, пассивность.

У респондентов при самоизоляции экспериментальной группы и контрольной группы обнаружены низкие показатели (4,8 и 4,4 соответственно). У респондентов слабо выражено ощущение непонятной угрозы, непонимание причин своей тревоги.

По компоненту «Тревожная оценка перспектив» у респондентов при самоизоляции выявлены повышенные показатели (7,1 и 7,2). Это говорит о повышенном беспокойстве по отношению к своему будущему,

эмоциональной чувствительности, ожидании неблагоприятного развития событий.

По параметру «Социальные реакции защиты» у респондентов при самоизоляции экспериментальной группы и контрольной группы выявлены средние показатели (6,3 и 6,1 соответственно). Так, при самоизоляции у респондентов умеренно выражена тревожность и напряжение в сфере социальных контактов.

Таким образом, у респондентов при самоизоляции более выражены такие компоненты тревоги, как: эмоциональный дискомфорт и тревожная оценка перспектив - для них характерна повышенная психическая напряженность, сниженный эмоциональный фон, беспокойство по отношению к своему будущему, ожидание неблагоприятного развития событий. Также у них умеренно выражена тревожность и напряжение в сфере социальных контактов.

Далее была проведена качественная невербальная техника «Психологический рисунок». Респондентам предлагалось с помощью рисунка выразить текущее состояние, переживания и чувства по поводу вынужденной изоляции.

Результаты исследования переживаний, связанных с ситуацией пандемии, у респондентов экспериментальной и контрольной группы при самоизоляции отражены на рис. 5.



**Рис. 5. Показатели переживаний, связанных с ситуацией пандемии, у респондентов ЭГ и КГ при самоизоляции**

Результаты показывают, что респонденты экспериментальной и контрольной группы при самоизоляции чаще всего испытывают такие переживания, как:

- тревожность (у 52% участников ЭГ и 52% респондентов КГ);
- страх, в том числе страх изменений внешней среды, что сопровождается дискомфортом (у 24% участников ЭГ и 20% респондентов КГ);
- переживание чувства одиночества, изоляции, отсутствия контактов с внешним миром (у 16% участников ЭГ и 12% респондентов КГ);
- замкнутость, состояние снижения коммуникативной активности, отказ от межличностного взаимодействия, ориентация на внутренний мир и собственные переживания (у 16% участников ЭГ и 8% респондентов КГ);
- потребность в опоре, ощущение отсутствия собственной внутренней опоры, а также поддержки со стороны других (у 16% участников ЭГ и 16% респондентов КГ);

- печаль, угнетенность, подавленное настроение (у 16% участников ЭГ и 20% респондентов КГ).

Реже у респондентов экспериментальной группы при самоизоляции проявляются следующие переживания:

- потребность в аффилиации, стремление быть замеченным (у 12% участников ЭГ и 16% респондентов КГ);

- восприятие окружающей среды как враждебной (у 12% участников ЭГ и 16% респондентов КГ);

- ипохондрия, то есть постоянное беспокойство о своем здоровье, что сопровождается навязчивыми мыслями (у 12% участников ЭГ и 16% респондентов КГ);

- агрессивное противостояние окружению (у 8% участников ЭГ и 16% респондентов КГ);

- потребность в защите, отсутствие ощущения безопасности (у 8% участников ЭГ и 12% респондентов КГ).

Таким образом, при самоизоляции у респондентов экспериментальной группы преобладают следующие переживания: тревожность, страх, в том числе страх изменений внешней среды, переживание чувства одиночества, замкнутость, потребность в опоре, печаль, угнетенность. Также они воспринимают окружающую среду как враждебную, постоянно беспокоятся о своем здоровье.

Обобщая результаты проведенного исследования, можно подвести итог. Полученные результаты по всем методикам согласуются: респонденты демонстрируют повышенную тревожность в различных ее проявлениях - эмоциональный дискомфорт и тревожная оценка перспектив, тревожность в сфере социальных контактов. Это свидетельствует о необходимости проведения целенаправленной работы по снижению тревожности.

**Сводная таблица результатов по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (ЭГ)**

№ исп.	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	45	47
2	47	45
3	48	46
4	47	46
5	45	46
6	46	45
7	33	36
8	46	33
9	45	39
10	47	37
11	48	32
12	47	33
13	45	36
14	46	36
15	36	37
16	35	33
17	33	39
18	39	37
19	37	32
20	32	33
21	46	47
22	36	29
23	29	30
24	30	30
25	30	27
ср.зн	40,7	37,2

**Сводная таблица результатов по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (КТ)**

№ исп.	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	47	46
2	45	46
3	46	45
4	46	47
5	46	48
6	45	47
7	47	33
8	48	36
9	47	36
10	45	37
11	46	33
12	48	39
13	48	33
14	33	36
15	36	36
16	36	37
17	37	35
18	33	39
19	39	33
20	33	39
21	34	33
22	37	28
23	29	30
24	30	29
25	29	27
ср.зн	40,4	37,1



### Сводная таблица результатов по методике «Шкала тревоги Бека» (ЭГ)

№ исп.	Сумма баллов
1	41
2	40
3	39
4	37
5	42
6	44
7	42
8	42
9	50
10	41
11	45
12	44
13	27
14	29
15	27
16	25
17	31
18	30
19	31
20	33
21	30
22	29
23	13
24	18
25	11
ср.зн	33,6

### Сводная таблица результатов по методике «Шкала тревоги Бека» (КТ)

№ исп.	Сумма баллов
1	39
2	37
3	42
4	44
5	42
6	42
7	50
8	41
9	45
10	44
11	41
12	45
13	44
14	30
15	29
16	27
17	25
18	30
19	29
20	27
21	25
22	13
23	18
24	11
25	17
ср.зн	33,5

**Сводная таблица результатов по методике «Интегративный тест тревожности» (ЭГ)**

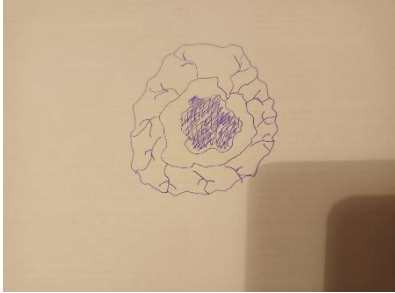

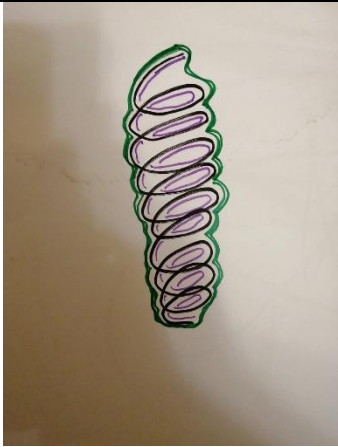

№ исп.	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент тревожности	Фобический компонент тревожности	Тревожная оценка перспектив	Социальные реакции защиты
1	9	5	5	8	5
2	8	2	4	6	8
3	8	2	4	6	4
4	9	5	5	9	7
5	8	4	6	8	6
6	8	2	6	8	6
7	8	5	6	5	5
8	8	5	1	8	8
9	7	4	4	5	9
10	8	2	3	5	8
11	8	5	3	8	7
12	8	4	3	9	7
13	7	3	4	8	5
14	7	2	2	7	5
15	7	2	1	7	8
16	6	2	1	5	9
17	4	1	4	5	5
18	5	1	3	8	4
19	7	4	3	9	7
20	2	3	4	5	5
21	7	3	7	7	5
22	8	4	1	8	5
23	8	4	5	5	6
24	8	3	5	9	5
25	7	3	5	9	8
ср.зн	7,2	3,2	3,8	7,1	6,3

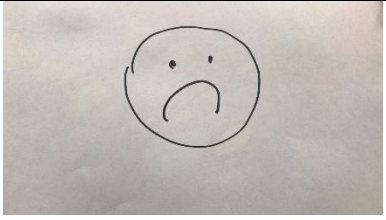
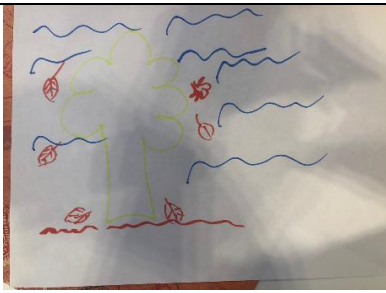




**Сводная таблица результатов по методике «Интегративный тест тревожности» (КТ)**

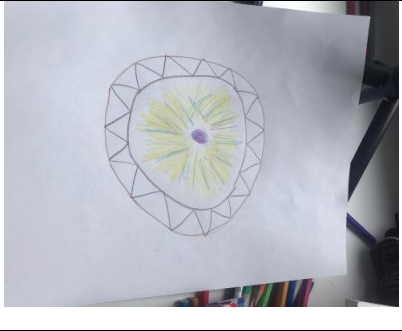
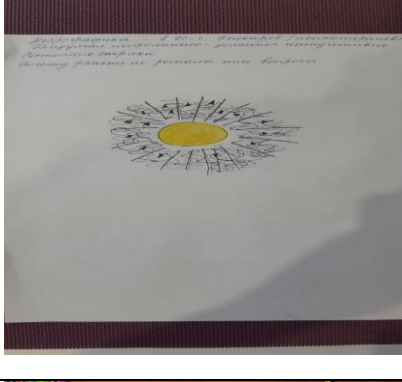
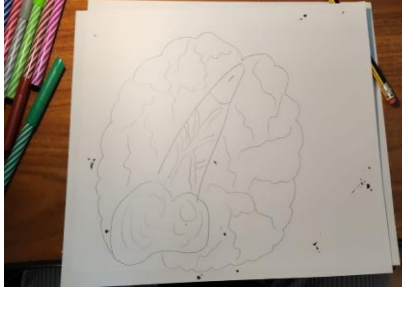
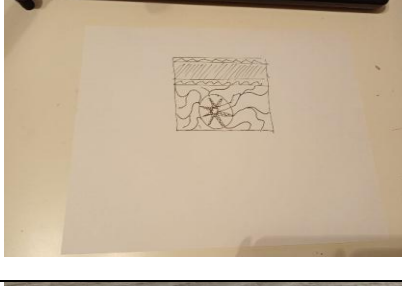
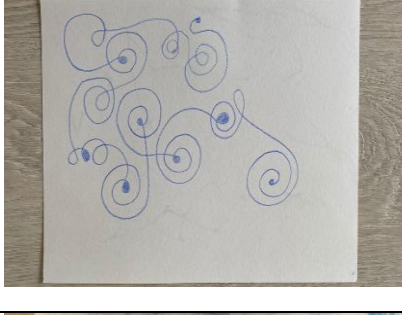

№ исп.	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент тревожности	Фобический компонент тревожности	Тревожная оценка перспектив	Социальные реакции защиты
1	5	2	4	8	7
2	6	4	3	5	8
3	6	4	3	7	7
4	8	4	3	7	8
5	7	2	4	8	8
6	8	4	2	9	8
7	8	2	1	8	7
8	6	2	1	9	8
9	5	3	4	8	7
10	5	5	4	9	8
11	6	4	3	9	8
12	6	5	6	9	4
13	9	7	3	9	4
14	9	7	4	9	6
15	8	5	2	9	6
16	8	4	1	5	6
17	7	3	5	6	5
18	7	3	4	5	6
19	7	2	3	7	5
20	8	4	3	7	4
21	7	2	4	7	8
22	7	4	7	5	5
23	8	2	1	4	6
24	7	2	5	6	2
25	6	2	5	6	1
ср.зн	7	3,5	3,4	7,2	6,1



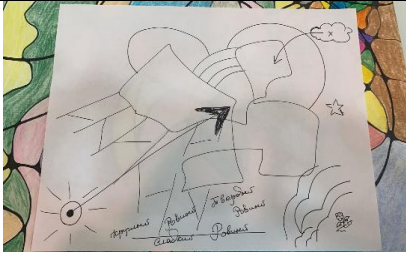
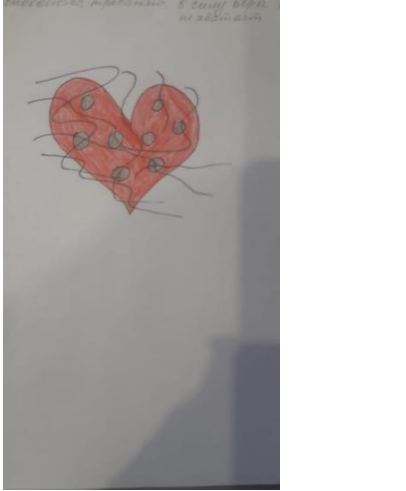

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты по технике «Проективный рисунок» (ЭГ)



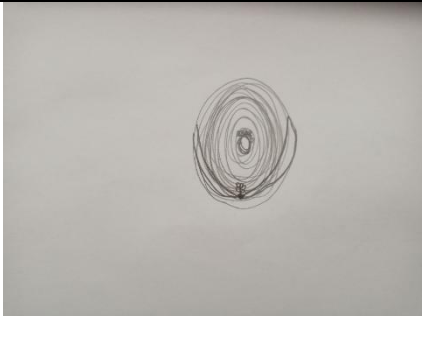

	рисунок	комментарий
1		Это про мое состояние сейчас. Если честно, то жутковато даже смотреть.
2		У меня получилось дерево. Но, глядя на него мне кажется, что оно висит в воздухе.
3		Это отражение моего состояния. Про постоянную мою тревожность.
4		У меня получилось дерево. Оно растет, с корнями. Я не знаю почему именно дерево.

5		<p>Этот рисунок отражает мое состояние. Это грустный смайлик.</p>
6		<p>Это красивое летнее дерево, его со всех сторон обдувает сильный холодный ветер и с него падают на землю листочки, падают и становятся никому не нужными, падают в кучу друг на друга</p>
7		<p>Моя тревожность. Отсутствие контроля над ситуацией, отсутствие стабильности</p>
8		<p>Мое чувство тревоги возникает практически на физическом уровне.</p>
9		<p>Страх старость у помойки</p>
10		<p>Тревожность в виде лабиринта с шипами и спиральками</p>

11		Бессилие, грусть от того, что я не могу выбраться из круга
12	<p>Возможности, которые у нас есть, являются теми, которые мы выбираем.</p> 	страх, тревога к своим желаниям и действиям, но выход и путь есть, через который я иду через лабиринт с шипами. Внутри много света
13		Это в моей голове. Страх за родных.
14		Это состояние моей тревожности. Я боюсь, что состояние очень шаткое и я могу лишиться работы.
15		Тревога по поводу денег. Страх потерять доход и достаток.
16		Голубой цвет - ассоциация грусти, более темный - более болезненное состояние грусти, тоски, горевания, с которым страшно соприкоснуться, так как нахлынут эмоции

17		Это моя тревога
18	<p>проектный рисунок.</p> 	У меня получился трилистник, а сверху дорога.
19		Рисунок отражает решение, которое я не могу принять.
20		Проектные рисунок про мою любовь к себе, про принятие, силу и веру в себя. В процессе много тревоги и беспокойства , линии это помехи, а кружочки и раны
21		Образ моей тревожности. Из центра идут острые лучи в каракули, которые и являются моей тревожностью.



22		<p>Образ пришёл на запрос: большой гриб в осеннем лесу, с желто-оранжевой листвой, тёплых оттенков. Гриб один.</p> <p>Нехватка поддержки и одобрения близких. Боязнь неодобрения.</p>
23		<p>Хаос внутри меня и отношений.</p> <p>Результат истинно отражает моё состояние внутри. Но, картинка мне нравится и я сразу нашла в ней продолжение, надежду на решение ситуации.</p>
24		<p>Это я. Мне очень грустно. Я сижу на корточках и в руках держу цветок.</p>
25		<p>Моя тревожность — это колочий туман. На уровне тела неприятно щекочет в области диафрагмы и голове.</p>

## Интерпретация проективных рисунков по формальным признакам

Номер рисунка Прил. 1	Формальный признак	Интерпретация
1	Форма круга в центре листа	Проекция человека, нарисовавшего рисунок.  Предполагает проекцию эмоциональной личностной тематики
	Замкнутость сюжета внутри круга	Замкнутость, отсутствие контактов с внешним миром. Одиночество.
	Центр рисунка, штриховка	Тревожность
2	Равная высоте листа	Стремление быть замеченным, утвердиться среди окружающих
	Дерево (как признак)	Женственная, кормящая, укрывающая, дающая поддержку Великая Мать
	Береза	Несет в себе смысл сниженной самооценки, простоты своего существования и близости к ничемности по сравнению с другими людьми
	Корни без изображения земли или висящие над землей	Отсутствие опоры (привычной почвы)
	Ствол дерева входит в листву	Желание сохранить то, что имеешь.
	Изображение коры	Рациональность, наблюдательность, критичность ума
	Ветви направлены вверх	Активная позиция
	Зигзаги в листве	Осторожность и скрытность
3	Изображение спирали	Соответствует третьей стадии в технике мандал. Изображение может ассоциироваться с лабиринтом, который не имеет конечной цели, поиском того, о чем нет ясного представления
	Зеленый на периферии	Внешнее спокойствие
	Фиолетовый/черный	Потребность слиться с кем-то извне и стать частью него. Отождествлять себя с чем-нибудь
4	Штриховка вокруг дерева	Тревожность
	Дерево (как признак)	Женственная, кормящая, укрывающая, дающая поддержку Великая Мать
	Детали на стволе	Человек помнит о мелочах в повседневной

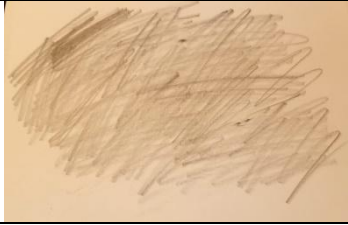
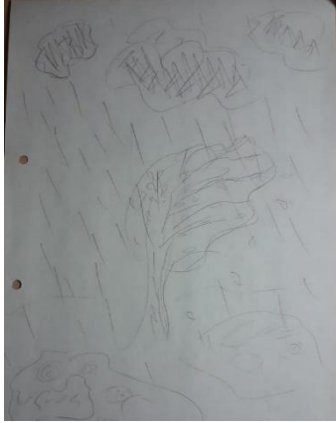

		жизни.
	Дупло в центре дерева (рисунок)	Самоидентификация себя с деревом. Цвет дупла оранжевый, что интерпретируется, как «погашенный огонь»
	Ветви направлены вверх	Активная позиция
	Листва. Петлевидная, похожа на спутанную нить.	Символ связи с внешним миром. Стратегия избегания проблем и чувств. Желание пользоваться своим обаянием для победы.
	Ствол превышающий величину листвы	Зависимость от окружения, агрессивное противостояние окружению, импульсивность с недостаточным контролем над эмоциями
	Корни над почвой	Реалистичный взгляд на мир.
5	Грустный смайлик	Отражение эмоционального состояния. Схематическое мышление.
	Разрыв контура	Отражение конфликта
6	Штриховка вокруг дерева	Тревожность
	Дерево (как признак)	Женственная, кормящая, укрывающая, дающая поддержку Великая Мать
	Земля изображена без корней	Подавленные эмоции
	Ветер	Символизирует чувство подверженности воздействию сил, которые практически не поддаются управлению
	Плохая погода	Окружающая среда воспринимается враждебной.
7	Штриховка вокруг ямы	Тревожность, отсутствие опоры.
	Молния	Возможно начало нового цикла в развитии или драматические изменения в жизни.
8	Схематичный характер	Символическое мышление
	Отсутствие земли, ступни задраны вверх	Отсутствие опоры
	Беспорядочная прическа	Сексуальная свобода
	Пальцы без ладоней	Инфантильная агрессия
	Отсутствие одежды	Игнорирование определенных стереотипов
	Внутренние органы, анатомические детали	Ипохондрия, невротическое состояние, иногда психическое заболевание
	Штриховка в области сердца	Отражение тревожности в эмоциональном фоне
9	Человек смотрит влево	Смотрит в будущее.
	Трость	Потребность в опоре



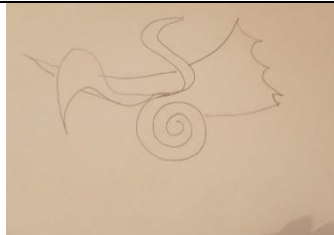
	Головной убор	Контроль злости в страхе
10	Изображение спирали	Соответствует третьей стадии в технике мандал. Изображение может ассоциироваться с лабиринтом, который не имеет конечной цели, поиском того, о чем нет ясного представления
	Обилие серого	Может указывать на утрату способности получать удовлетворение от еды и половой близости Он также может быть индикатором «эмоциональной слепоты» и неспособности увидеть перспективу жизни
11	Форма круга в центре листа	Проекция человека, нарисовавшего рисунок. Предполагает проекцию эмоциональной личностной тематики
	Замкнутость сюжета внутри круга	Замкнутость, отсутствие контактов с внешним миром. Одиночество.
	Центр рисунка, штриховка	Тревожность
12	Расположенная в центре мандала.	Проекция человека, нарисовавшего рисунок. Предполагает проекцию эмоциональной личностной тематики.
	Циклический рисунок	Соответствует 10 стадии интерпретации мандал «Ворота смерти». Страх изменений.
	Большой центр желтого цвета.	Склонность к миссионерству.
	Заштрихованная периферия	Тревожность
13	Внутренние органы, анатомические детали	Ипохондрия, невротическое состояние, иногда психическое заболевание (особенно при изображении мозга)
14	Изображение мандалы в прямоугольнике.	Соответствует 10 стадии интерпретации мандал «Ворота смерти». Страх изменений. Квадрат символ надежности, желание создать надежную базу.
	Крышка над кругом	Потребность в защите
	Штриховка	Тревожность
15	Округленная линия	Женственность
16	Затемнение «запачкивание»	Страх, тревога
	Синий цвет в большом количестве	Угнетение, печаль, усталость
17	Паутинообразный рисунок	Свойственен астеникам
	Синий/коричневый	Мир и безопасность могут быть достигнуты

		только в случае прекращения физического недомогания.
18	Цветок	Женская репродуктивность
	Подвешен в воздухе	Отсутствие опоры
	Дорога в левой части рисунка	Ведут к чувствам и эмоциям. Расположение вверху рисунка, желание защиты.
19	Подписи на рисунке	Желание быть понятым
	Большое количество нагромождённых деталей	Очень сильное беспокойство, связанное с окружающей средой. Желание структурировать ситуацию.
20	Верх листа	Склонность к отчужденности и замкнутости. Такие люди предпочитают находить удовлетворение в своих фантазиях, и их приходится возвращать к реальности. Чаще всего они находятся в постоянном стремлении к недостижимой цели.  Недостаток надежной опоры
	Внутренние органы, анатомические детали	Ипохондрия, невротическое состояние, иногда психическое заболевание
	Штриховка в области сердца	Отражение тревожности в эмоциональном фоне
21	Мандала – «звезда»	Соответствует 10 стадии интерпретации мандал «Ворота смерти».
	Центр рисунка, штриховка	Тревожность
22	Расположение по центру	Идентификация с рисующим.
	Шляпка	Потребность в защите
	Много штриховки вокруг объекта	Тревожность
	Отсутствие земли	Подвешенное состояние, потребность в опоре.
23	Затемнение	Страх, тревога
24	Образ в центре листа	Идентификация с рисующим
	Отсутствие линий вне рисунка	Изоляция
	Цветок	Женская репродуктивность
	Овальные скругленные линии, затемнение	Возможно тревожность по поводу женственности
25	Затемнение «запачкивание»	Страх, тревога

### Результаты по технике «Проективный рисунок» (КГ)

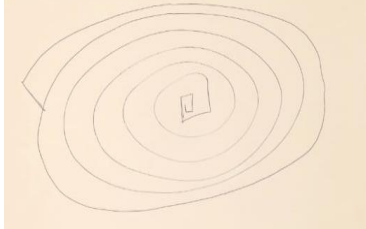




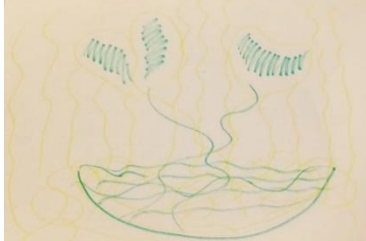
№ исп.	рисунок	комментарий	Интерпретация по формальным признакам
Примеры первых работ контрольной группы			
1		Это камни, они завалили то, что снизу.	Камни – сопротивление, препятствие. Штриховка – тревожность.
2		Ворона. Это опасность	Ворон - Символизируют вестника смерти.
3		Волнение, страх они внутри меня	Образ в центре листа - идентификация с рисующим Штриховка – тревожность.
4		Это мое состояние. Тревожность	Затемнение «запачкивание» - Страх, тревога
5		Восхищение и злость одновременно. Усталость и слегка сумасшествие.	Искажение формы головы или черт лица- шизоидная акцентуация, асоциальность, иногда психическое заболевание или органическое поражение мозга. Скалы - означают угрожающее препятствие. Желтый/зеленый - «требование признания» или «честолюбие»
6		Гордость.	Радуга - предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству. Штриховка – тревожность. Облака – одухотворенность. Цветы – позитивные образы.






7		Страх, тревожность, мрак	Затемнение - Страх, тревога
Примеры вторых работ контрольной группы			
1		Это состояние, когда сильно сдавливает грудную клетку. Ощущение, что я задыхаюсь. Очень похоже на страх. И еще плотно зажаты челюсти и как будто на плечи давит груз.	Дождь сильный -трудная ситуация воспринимается как тяжелая, постоянная. Лужи - Следы сложной ситуации. Тучи – источник стресса. Ветер - Символизирует чувство подверженности воздействию сил, которые практически не поддаются управлению. Дерево без корней и земли – отсутствие опоры
2		Закат. Спокойная вода. Осень. Грусть	Закат - Может означать депрессивное настроение, подавленность. Темные облака на солнце - невротическое поведение и чувство неполноценности. Пересечение неба и воды -возникает при недостаточном разграничении мыслей и чувств. Осень – завершение цикла.
3		Раздражение. Апатия.	Образ в центре листа - идентификация с рисующим Шипы – враждебность. Цветок - Женский символ репродуктивное. Отсутствие корней, земли – отсутствие опоры
4		Это береза. Лето. Грустно, что сейчас осень.	Береза -несет в себе смысл сниженной самооценки, простоты своего существования и близости к ничемности по сравнению с другими людьми. Острая вершина - Поиск безопасного убежища из-за чувства




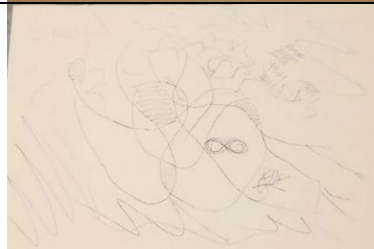
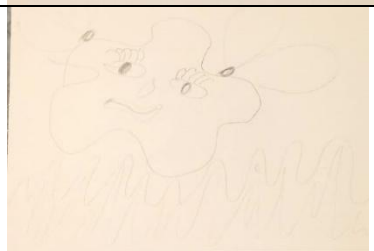


			покинутости для твердого положения, потребность в нежности. Отсутствие корней, земли – отсутствие опоры.
5		Радость, расцвет, гармония.	Цветок - Женский символ репродуктивное. Много штриховки вокруг объекта – тревожность, изоляция.
6		Это дом, в нем тепло и уютно. Даже в непогоду.	Цветы, занавески - человек любит красивый и обустроенный быт. Забор - Необходимость эмоциональной защиты Солнце - Символ авторитарной фигуры. Дождь сильный - трудная ситуация воспринимается как тяжелая, постоянная.
7		В целом все хорошо, но есть острые углы	Абстрактный рисунок - обычно выражают или то, что трудно поддается пониманию, нечто сложное или неясное, или попытку уклониться от чего-либо




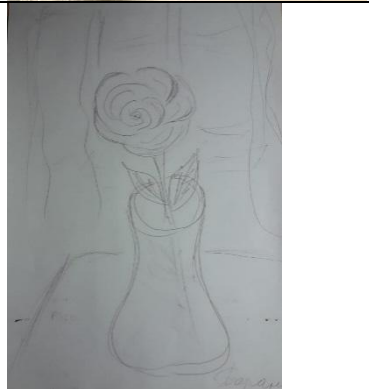



Результаты по методике «Проективный рисунок» после проведения программы (ЭГ)

№ исп.	рисунок	комментарий
1		<p>Это спиралька в конце квадратная, не хочется, чтобы она была одинаковой. Есть ощущение наполненности в жизни, разные дела и новый проект.</p>
2		<p>Моя любимая стихия, я полностью окунулась в детство, это было прекрасно. Спокойствие, свобода, легкость, чувство парения. Это рассвет, начало дня, много интересного впереди, и это радует.</p>
3		<p>Расширение сознания.</p>
4		<p>Состояние ожидания перемен, какого-то чуда. Чувство полета.</p>
5		<p>Радость, легкость. От апатии к радости. Балдежность.</p>
6		<p>Синергия. 2 потока энергии внутри одного человека. Это творчество и любовь.</p>

7		<p>Очень хорошее настроение. Молнии – энергия. Спираль – много работы.</p>
8		<p>Состояние радости, предвкушение новизны, хороших изменений.</p>
9		<p>Солнце, море, песок, звезды, солнце, трава, ветер. Радость, свет, день. Звезды это мои мечты-проекты.</p>
10		<p>Это радость, чувство свободы и полета.</p>
11		<p>Не хочу зиму. Рисунок начался с бабочки. Она о лете. Клен. Утро. Желание свободы. Зима - несвобода.</p>
12		<p>Радость, счастье, легкость, детство. Сердце – люди, семья, гармония. Цветок- природа и ее разнообразие</p>
13		<p>Эйфория.</p>

14		<p>Даже в плохую погоду солнце светит нам через облака.</p>
15		<p>Это мое настроение, очень радостное. Цветок переливается, как будто светится изнутри. И из него льется красивая музыка.</p>
16		<p>Рассвет. Гладь воды, горы, птички летают, раннее лето. Для меня это про спокойствие.</p>
17		<p>Грусть бессилие.</p>
18		<p>Настроение тревожно-радостное.</p>
19		<p>Древо жизни. Сначала я думала, что будет цветок, но не могла остановиться и получилось дерево с сочными плодами, которые питаются и наливаются от корней. Это про гармонию и наполненность.</p>
20		<p>Солнечный день. Высокое, высокое небо, золотой листопад. Дорога, уходящая в даль в этот волшебный листопад. Удовлетворение, гармония.</p>

21		<p>Это о любви к миру и природе. О спокойствии, радости.</p>
22		<p>Это ожидание и предвкушение. Чувство открытий и неизвестности. Любопытство и интерес. Немного переживаний о непредвиденности.</p>
23		<p>Спокойная радость. О понимании, что может быть что-то плохое, но я принимаю это. Тучи могут прийти и так же рассеяться.</p>
24		<p>Расправляются плечи, легко дышать. Легко двигаться. Радостно на душе. Ощущение полета. Крылья за спиной. И еще когда я завершаю что-то, мой сон становится ровным, глубоким.</p>
25		<p>Я чувствую радость, движение вперед.</p>

## Интерпретация проективных рисунков по формальным признакам (ЭГ)

Номер рисунка	Формальный признак	Интерпретация
1	Изображение спирали	Соответствует третьей стадии в технике мандал. Изображение может ассоциироваться с лабиринтом, который не имеет конечной цели, поиском того, о чем нет ясного представления Несмотря на позитивное восприятие респондентом нарисованного, направление спирали регрессивное.
	Замкнутость сюжета внутри круга	Замкнутость, отсутствие контактов с внешним миром. Одиночество.
2	Рассвет	Символизирует рождение и обновление
	Робкие, как бы рассыпающиеся волны	Позволяют сделать вывод о неуверенной в своих чувствах личности
	Гора	Символ постоянства, вечности, прочности и тишины
	Птица	Потребность в защите и уюте
3	Изображение спирали	Соответствует третьей стадии в технике мандал. Изображение может ассоциироваться с лабиринтом, который не имеет конечной цели, поиском того, о чем нет ясного представления Несмотря на позитивное восприятие респондентом нарисованного, направление спирали регрессивное.
	Замкнутость сюжета внутри круга	Замкнутость, отсутствие контактов с внешним миром. Одиночество.
4	Звезда	Большая цель. Огромное стремление ее достичь.
	Подпись рисунка	Желание быть понятым.
	Хвост	Отражение отношения к своим действиям. С учетом интерпретации респондента. – готовность действовать.
5	Смайлик	Отражение эмоционального состояния. Схематическое мышление
	Отсутствие контура	Может рассматриваться как «оболочка», символ контроля со стороны «Я» за собственной эффективностью, ее проявлением вовне. Говорит о расслабленности и доверии к миру.
6	Линии волн в форме изгороди	Наличие страха принятия решений
	Зигзаги в листве	Осторожность и скрытность
	Зеленый	Уравновешенность
	Желтый	Ассоциируется, прежде всего, с солнцем, его светом, теплом и питающей жизнь энергией
	Чаша висит в воздухе	Образ потребности в защите и опоре
7	Человек висит в воздухе	Потребность в опоре
	Молнии	Может символизировать начало нового цикла.
	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой

		фигуры.
	Изображение человека противоположного пола	Может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек)
	Руки устремленные к солнцу, короткие	Символизируют контакт личности с окружающим миром. Свидетельствуют о глубокой потребности в доброжелательном отношении. Тенденция к отступлению, обращенность внутрь, попытки тормозить импульсы
	Угловатое или квадратное	Энергичность и экспрессивность
	Пояс	Свидетельствует о ненадежности контроля, что может найти выход в аффективных вспышках
	Направленные в разные стороны ноги и ступни	Чувство разочарования и желание избавиться от сложившихся обстоятельств
	Полные на лице мужчины	Женственность
	Изображение спирали	Соответствует третьей стадии в технике мандал. Изображение может ассоциироваться с лабиринтом, который не имеет конечной цели, поиском того, о чем нет ясного представления
8	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой фигуры.
	Деревья	Позитивные образы. Символ роста.
	Размер деревьев на половину листа	Зависимость
	Бабочки	Символ перерождения
9	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой фигуры.
	Звездочки	Огромное стремление достичь своей цели
	Трава	Символ роста
	Песок/земля поднимается вверх слева направо	Это часто символизирует предчувствие неизбежных трудностей в будущем. Так же символизирует активность, энтузиазм, увлеченность
	Вода. Пересечение неба и воды.	Символ душевных переживаний. Возникает при недостаточном разграничении мыслей и чувств
10	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой фигуры.
	Облако белое	Символизирует одухотворенность и чистоту
	Шары	Инфантильность
	Человек изображает себя в период совершения какого-либо действия	Творческая направленность, высокая активность
11	Бабочки	Символ перерождения
	Дерево ель.	Как правило, лица, изображающие такие деревья, склонны к доминированию, у них выражены организаторские способности и

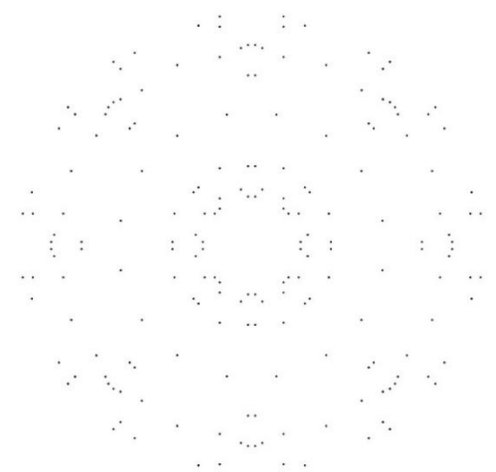
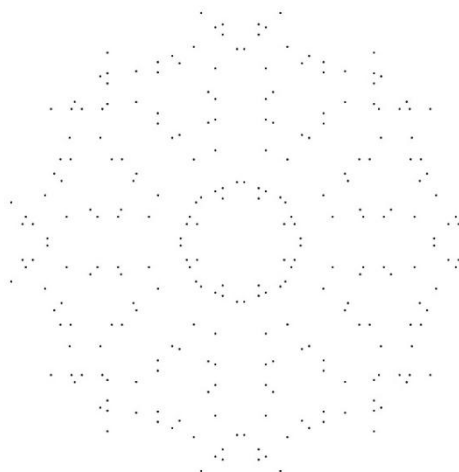
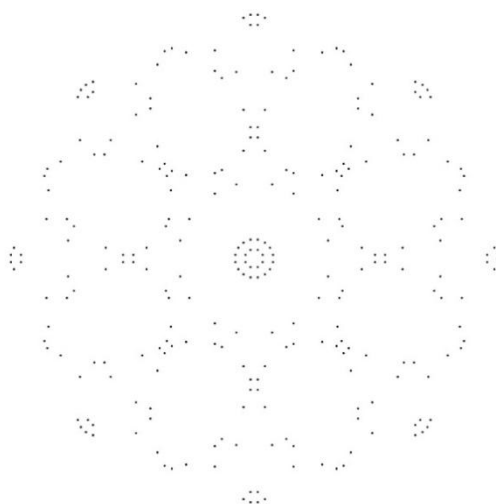
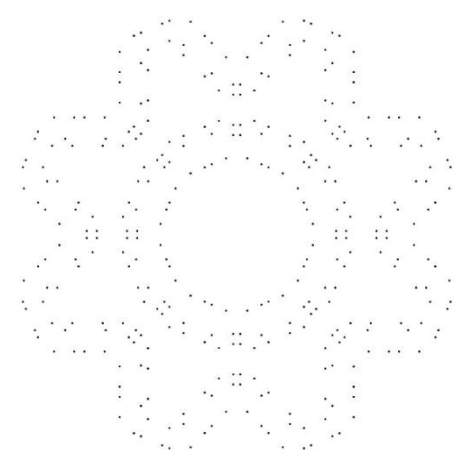
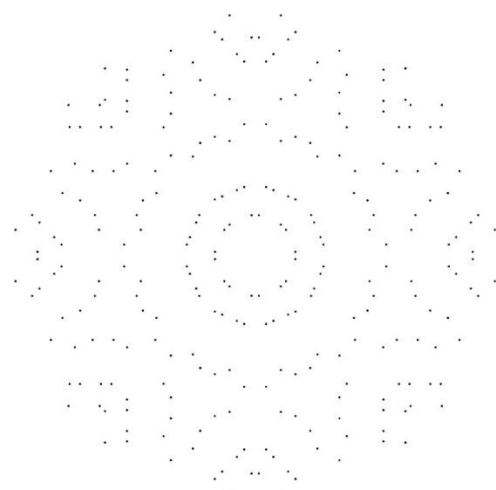
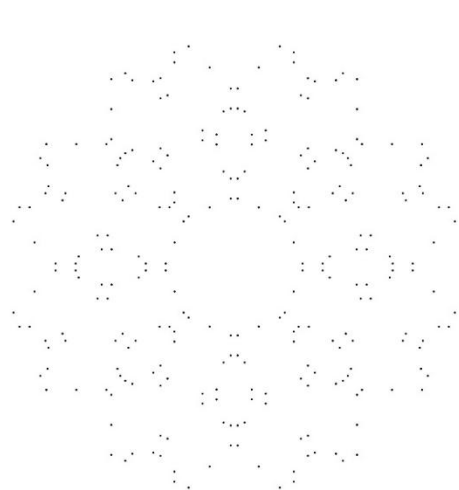
	<p>Высотой примерно четверть листа. Отсутствие ствола корней.</p>	<p>достаточно выражена активность действий. Зависимость, уязвимость, недоверие к себе, но возможны мечты о компенсирующем могуществе Отсутствие опоры, стабильного «Я»</p>
	<p>Лиственное дерево равное высоте листа Корни меньше ствола, как трава  Ствол острая вершина</p>	<p>Стремление быть замеченным, утвердиться среди окружающих Желание видеть спрятанное, закрытое. Поверхностность мышления Атака или защита от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад. Поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности</p>
	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой фигуры.
12	Шары	Инфантильность
	Символы сердечки	Свидетельствуют о склонности к амурным похождениям
	Круг. Четвертая стадия мандалы. Начало.	Фигура обтекаемая, ассоциируется с сочувствием, мягкостью, округлостью, женственностью. Розовый центр, окружённый голубым цветом, указывает на инфантильный характер переживаний.
	Мандала девятой стадии «Кристаллизация».  Множество точек	Отражают страх изменений и преодоление привычных форм сознания. Характерно для людей, относящихся к категории «поживем - увидим»
13	Человек рисует карикатуры	Чувство юмора или именно эта часть лица особенно беспокоит его
	Символы сердечки	Свидетельствуют о склонности к амурным похождениям
14	Облака как признак и закрашивание солнца	Генерализованная тревожность, связанная с взаимоотношениями в окружающей реальности. Имеют тенденцию выражать беспокойство. Невротическое поведение и чувство неполноценности
	Городской, многоэтажное здание	Позволяет судить о чертах сухого, замкнутого человека, одинокого в своих проблемах
	Окна высоко от земли	Некоторый отрыв от жизненных реалий и предпочтение воображаемых миров
	Дома, деревья, скамейки	Отражение потребности в дополнительной внешней опоре, поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Потребность испытуемого структурировать (сгладить) ситуацию
	Дорога поднимается вверх	Это часто символизирует предчувствие

	слева направо	неизбежных трудностей в будущем. Так же символизирует активность, энтузиазм, увлеченность
15	Цветок. Красный  Голубой сверху  Зеленый	Символ роста. Это выражение жизненной силы, активности нервной системы и желез внутренней секреции, поэтому он олицетворяет человеческие желания и стремления Навевает легкость, способствует релаксации Ассоциируется с живой природой, флорой; напоминает о полноте ее потенциалов и циклах увядания и обновления. Связь с природой определяет, по-видимому, то, что зеленый нередко символизирует ощущения
16	Рассвет	Символизирует рождение и обновление
	Робкие, как бы рассыпающиеся волны	Позволяют сделать вывод о неуверенной в своих чувствах личности
	Гора	Символ постоянства, вечности, прочности и тишины
	Птица	Потребность в защите и уюте
17	Большое количество нагромождённых деталей	Очень сильное беспокойство, связанное с окружающей средой. Желание структурировать ситуацию.
18	Смайлик	Отражение эмоционального состояния. Схематическое мышление
	Неопределенные, расплывчатые контуры тела	Появляются чаще всего у робкого и неуверенного индивида. Часто эти неясные линии контрастируют с чертами агрессии, содержащимися в рисунке, что может быть, в частности, интерпретировано как наличие сильных агрессивных импульсов, которые сдерживаются в социальном контакте
19	Лиственное дерево равное высоте листа Корни	Стремление быть замеченным, утвердиться среди окружающих. Желание видеть спрятанное, закрытое. Стремление к результативности при любой деятельности
	Плоды	
	Отсутствие линии земли	Податливость стрессу
	Зеленый	Ассоциируется с живой природой, флорой; напоминает о полноте ее потенциалов и циклах увядания и обновления. Связь с природой определяет, по-видимому, то, что зеленый нередко символизирует ощущения
20	Деревья или кусты, нарисованные возле дерева	Олицетворяют людей (обычно членов семьи), а расстояние между ними часто символизирует близость или отдаленность в их взаимоотношениях
	Пейзаж	Сентиментальность
	Голубой сверху	Навевает легкость, способствует релаксации
	Зеленый	Ассоциируется с живой природой, флорой; напоминает о полноте ее потенциалов и циклах





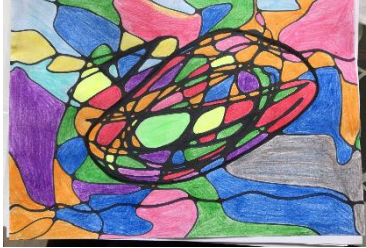


		увядания и обновления. Связь с природой определяет, по-видимому, то, что зеленый нередко символизирует ощущения
	Желтый	Состояния, вызываемые желтым, - радость, ясность, оптимизм и веселье
21	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой фигуры.
	Синие облака	Символизируют слезы и потребность выплакаться
	Береза	Несет в себе смысл сниженной самооценки, простоты своего существования и близости к ничемности по сравнению с другими людьми
	Гнездо на дереве	Часты у лиц, которые имеют особое отношение к природе, для них обычно дерево - чей-то дом. Для таких людей характерно стремление ухаживать за растениями, животными
	Птицы как признак	Олицетворяют трансцендентность: «освобождение от любой, слишком незрелой, неподвижной или окончательной формы бытия... Любого образа жизни, сковывающего стремление к высшей, более зрелой стадии психологического развития»
	Вода. Пересечение неба и воды.	Символ душевных переживаний. Возникает при недостаточном разграничении мыслей и чувств
22	Штриховка слева направо	Наличие мотивации
	Голубой по контуру	Обладает свойством вызывать ощущение мягкости, нежности, слабости. «Охлаждает», вызывает отчуждение.
	Желтый	Состояния, вызываемые желтым, - радость, ясность, оптимизм и веселье
23	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой фигуры.
	Тучи	Символ ожидания неприятностей
24	Цветок	Символ роста.
	Ваза, стол	Символизируют опору.
25	Солнце	Теплота, рост. Возможно наличие значимой фигуры.
	Желтый	Состояния, вызываемые желтым, - радость, ясность, оптимизм и веселье
	Изогнутые линии	Здоровый признак, хотя они также могут свидетельствовать о неприятии условностей и/или ограничений


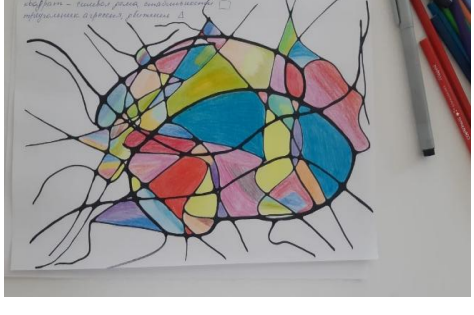
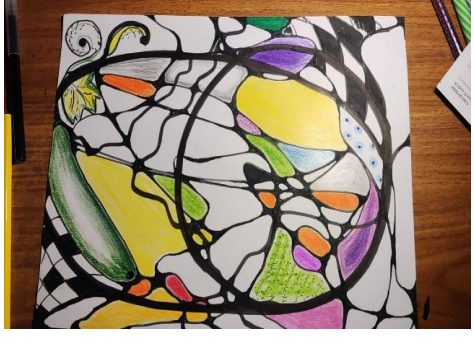
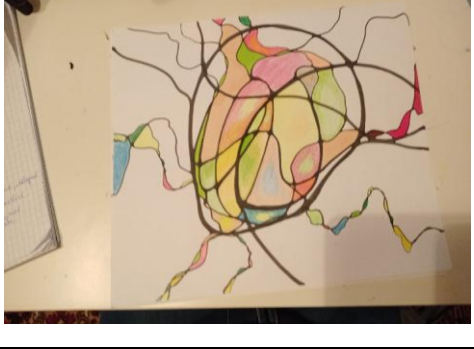
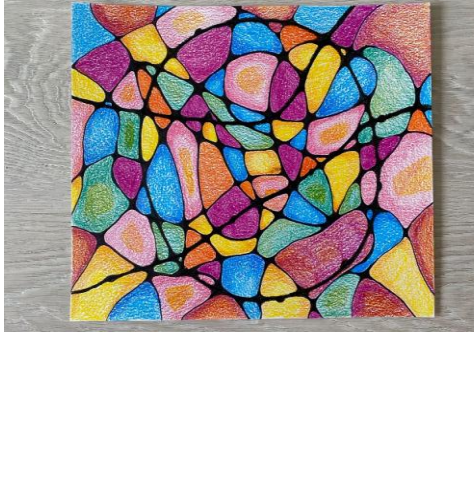
Точечные мандалы



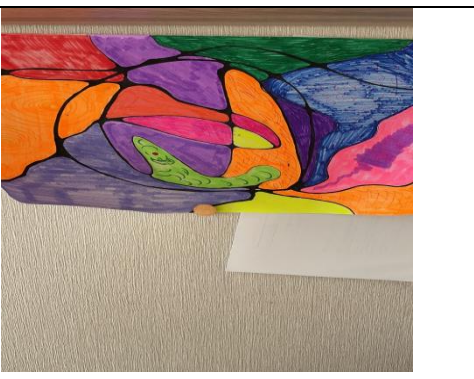





## Рисунки экспериментальной группы после проведения программы (нейрографика)

	работа	комментарий
1		<p>На выбросе получились какие-то завихрения. Как будто я не контролирую ситуацию. Сглаживая углы рисунок не стал таким напряженным. К концу работы я успокоилась. Мне очень понравился процесс рисования. Он медитативный. В итоге я поняла, что моя ситуация не на всегда и есть будущее и нужно думать о новых проектах. Хорошее время для того, чтобы их качественно проработать.</p>
2		<p>На этапе выброса был образ сломанного человека, но в ходе работы стали появляться варианты, чем себя занять, и их оказалось много. Ситуация не стала казаться безвыходной</p>
3		<p>На этапе нахождения фигур я удивилась, что квадрат (символ надежности) у меня не имеет цвета, как будто ее нет. И в жизни это очень актуально. Но, закрасив ее я поняла, что мой муж рядом очень поддерживает меня, я просто этого не замечала.</p>
4		<p>В процессе работы я увидела образ самолета на выбросе. Из-за пандемии совсем сложно с работой и я хотела переезжать в Москву, но в конце работы я увидела парашютиста и это я. Я в подвешенном состоянии, замерла и ожидаю, когда падение закончится и можно будет действовать.</p>
5		<p>Состояние было очень тревожное. Чувствовала грусть, бессилие, непонимание что делать. На выбросе я увидела череп с глазницами, осознала страх смерти. В процессе работы, я не хотела оставлять белых «дыр», и прорисовать четкие черные линии, чтобы было красиво. Зафиксировав рисунок я четко понимала, что делать и как решать вопрос. Запрос был проработан максимально из возможного.</p>

6		<p>Это очень мощная птица, которая летит совершенно в противоположную сторону, нежели изначально планировалось. У птицы очень крепкая голова и можно увидеть в этой голове четыре части её составляющие. У птицы есть горе, оно красное, как ком в горле, но её крылья и голова такие сильные, что ничего не мешает ей двигаться вперёд</p>
7		<p>Выход из ситуации тревожности, подключать сердце, не плыть против течение</p>
8		<p>Во время занятия я испытала умиротворение, удовольствие от сглаживания линий, переключилась на выбор цвета, закрашивание принесло покой и удовольствие. Получилась картина, с моими тревогами в виде воздушных шариков на ниточке, которые я отпустила. Настроение великолепное.</p>
9		<p>Что нарисовала непонятно, стало легче в процессе рисования очень хотелось спать.</p>
10		<p>Невероятное удовольствие и благодарность, немного тревоги осталось успеть и понравиться, но в целом гордость и радость</p>

11		<p>Впечатлило, что запрос поменялся в течении работы. Сначала запрос был на избавление от дискомфортного состояния, на попытки с ним справиться. Но в конце появилось ощущение, что можно в этом найти силу и ресурс и не нужно от него избавляться.</p>
12		<p>удовольствие от своего творчества, я могу, я хочу, много потенциала и способностей, и желание признания меня социум, желание выделиться, отметили мой труд, похвалили (детское состояние)</p>
13		<p>Я прорабатывала страх за жизни родных. Столько откровений в процессе творчества! Спасибо большое. Мне намного легче. Закончила рисовать с чувством радости и спокойствия.</p>
14		<p>Моя тревожность в ходе работы трансформировалась сначала в яйцо динозавра, а потом в цветок. Бутон с двумя стеблями-пуповинами. Я пока не поняла, о чем это, но мне очень понравилось. Может это про поддержку близких?</p>
15		<p>В начале выброса на бумагу и сглаживания углов у меня повысилась эта тревожность, сердцебиение участилось, пошёл жар в голову, как прилив крови. Я была увлечена работой и не отслеживала связана ли эта тревожность с темой денег и моим запросом. Далее я все больше погружалась в процесс, состояние тревоги снизилось, но легкое волнение, задержка дыхания сохранялось. В процессе я забывала вообще о моей теме, но пришло очень важное озарение: я почувствовала стыд за то, что у меня может быть много денег, как будто бы я не достойна этого и кто то мне это запретил когда-то, скорее всего сама себя убедила. Когда раскрашивала рисунок у меня это</p>

		<p>трансформировалось в такую любовь и самооценку себя. Может быть с этим связано, что я пыталась через покупки полюбить себя, похвалить, ощутить этот кайф от себя через кайф от трат на себя. Поняла, что это необязательно так доказывать эту любовь. Рисовала и кайфовала от себя в моменте, даже лень было встать в туалет, сидела терпела)) Мне не хватало этой любви, похвалы, ощущения что я достойна всегда в моей жизни! Меня и мама редко хвалила, а я сама тем более. После практики, посмотрев на рисунок меня переполняло чувство благодарности и любви к себе. Я это смогла ощутить без лишних трат на себя</p>
16		<p>В процессе состояние поменялось, более шире посмотрела на воспоминания из прошлого. Увидела цветы и птицу.. для меня это про заботу, которую я могу оказывать в настоящее время (питомцу, людям).</p>
17		<p>У меня запрос был по поводу тревоги в связи с желанием сменить сферу деятельности и как это сделать наиболее безболезненно для себя и по итогу для меня то, что получилось - это про яркость, смелость и свободу делать так, как чувствуешь. И, как будто, закрашенные области это ещё про уже освоенные навыки на которые я могу опираться в этом процессе, а не закрашенные - точки развития, силы, которые надо прокачать, чтобы переход был с наименьшими потерями и с большей уверенностью в своих шагах и я буду заполнять пустые места по мере того, как получаю новые навыки и чувствую и это будет своеобразным ориентиром для меня и поддержкой.</p>
18		<p>Запрос - тревога за детей Во время техники спокойствие и понимание</p>

19		<p>Для меня это была уникальная практика, которая погрузила меня в актуальный вопрос, который вызывал тревогу, более чем на три часа. Сперва был просто интерес к новой практике, и желание побыть в творчестве, я видела результаты других участниц и мне понравились сами картинки. Но уже с первой тренировочной картины, я на самом деле начала погружаться в актуальное состояние своего внутреннего мира. Вообще формирование запроса по тревоги уже показала мне ситуацию, которую я пыталась избегать, при сглаживании первых уголков тревога усилилась, появилась острая боль в желудке, дыхание было прерывистым-потому что не представлялись варианты решения вопроса. В течении процесса, начали проявляться совсем другие программы и возможности по-другому взглянуть на ситуацию, и я вдруг перестала обвинять себя и поняла. Пришло понимание правильности моего решения и понимание что и почему правильно.</p>
20		<p>В этом рисунке внутренние органы лёгкие и женский орган матка. Для меня это погружение во внутрь себя, исследование. В процессе вышла на эмоции слезы, не понимание своих чувств, решительности, стойкости.</p>
21		<p>В начале работы увидела сердце, которое завалено камнями. В процессе работы поняла, что испытываю стыд за то, что я не занимаюсь детьми и уборкой. Камни – это стыд. Но, в процессе работы я поняла, что могу уделить время всем и себе тоже.</p>
22		<p>В процессе работы желтые фигуры символизировали для меня влияние извне. Бирюзовые фигуры – это то, что я выношу в мир. В ходе работы я увидела, что цвета сбалансировались и мне есть, что предложить миру. Это придало уверенности и успокоило. К концу работы я не чувствовала тревожности.</p>

### Результаты повторной диагностики

С целью оценки эффективности программы по снижению тревожности при изоляции на основе арт- и телесно-ориентированных методов была проведена повторная диагностика тревожности у респондентов экспериментальной группы (лиц, принявших участие в программы) и контрольной группы (лиц, которые не принимали участие в программе, но согласились повторно заполнить тестовые методики) (Приложение 3).

Сравнительные результаты диагностики уровня ситуативной тревожности у респондентов экспериментальной группы отражены на рис. 6.

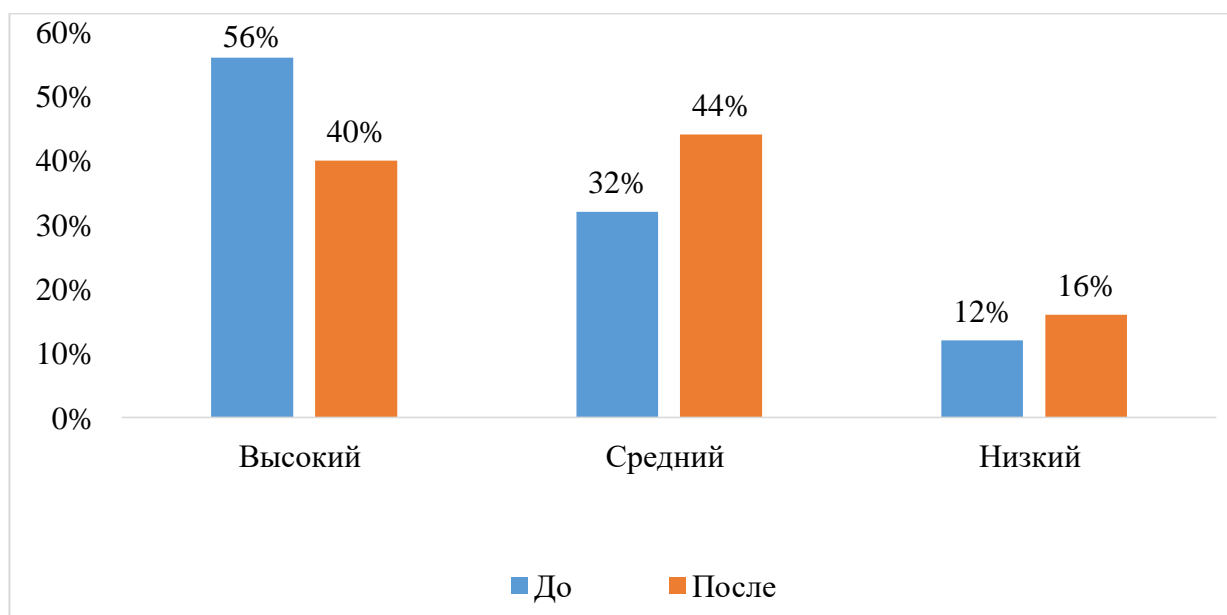
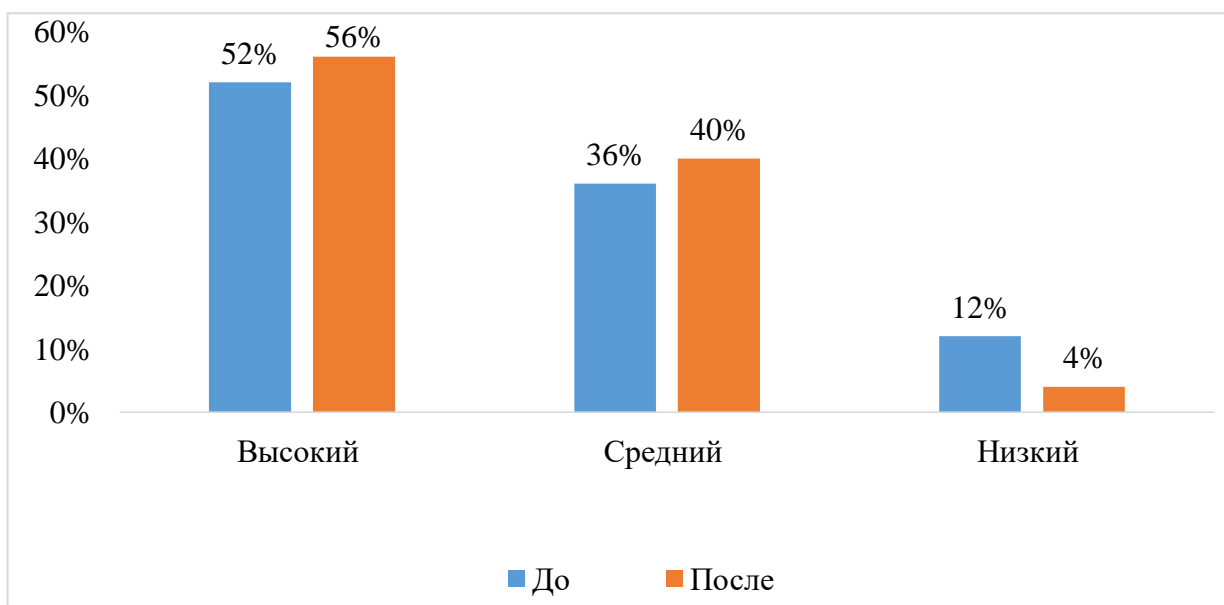


Рис. 6. Уровень ситуативной тревожности у респондентов ЭГ при самоизоляции до и после программы (%)

Из рисунка 6 видно, что после проведения программы по снижению тревожности при изоляции на основе арт- и телесно-ориентированных методов число респондентов с высоким уровнем снизилось на 16%, число испытуемых со средним уровнем ситуативной тревожности повысилось на 12%, а число респондентов с низким уровнем повысилось на 4%.

Сравнительные результаты диагностики уровня ситуативной тревожности у респондентов контрольной группы отражены на рис. 7.

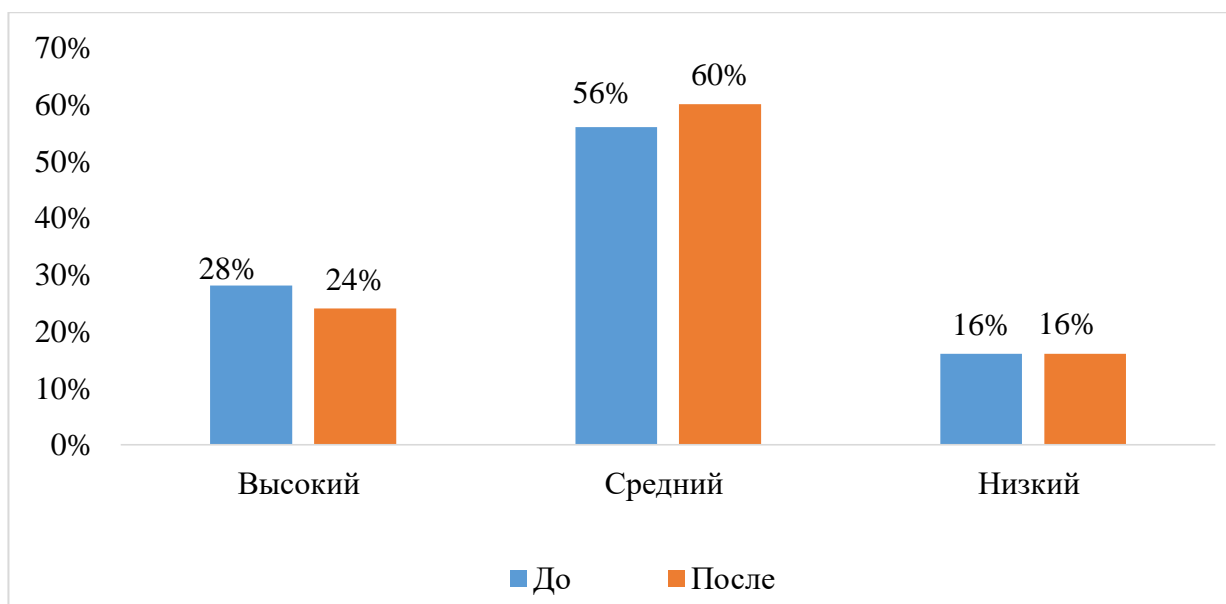




**Рис. 7. Уровень ситуативной тревожности у респондентов КГ при самоизоляции (%)**

В результате повторной диагностики (рис. 7) у респондентов контрольной группы показатели ситуативной тревожности повысились. Так, на 4% повысилось число респондентов с высоким уровнем ситуативной тревожности, а также на 4% повысилось число лиц со средним уровнем ситуативной тревожности.

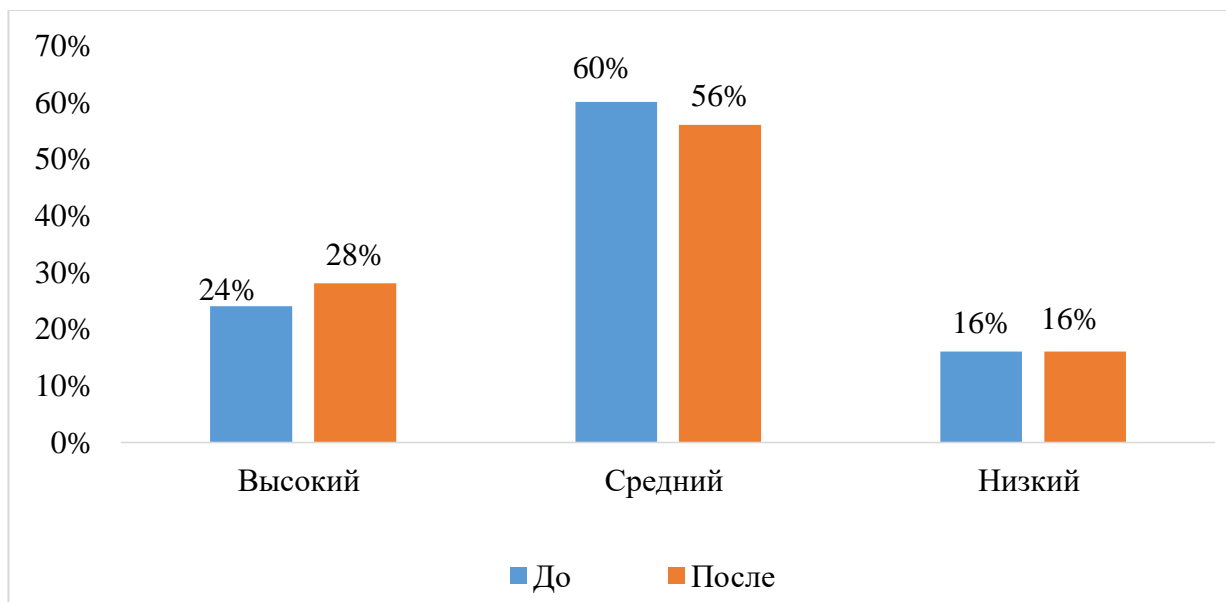
Сравнительные результаты диагностики личностной тревожности у респондентов экспериментальной группы отражены на рис. 8.



**Рис. 8. Уровень личностной тревожности у респондентов ЭГ при самоизоляции до и после программы (%)**

Из рисунка 8 видно, что после проведения программы по снижению тревожности при изоляции на основе арт- и телесно-ориентированных методов число респондентов с высоким уровнем снизилось на 4%, а число испытуемых со средним уровнем ситуативной тревожности повысилось на 4%. Количество лиц с низким уровнем осталось неизменным.

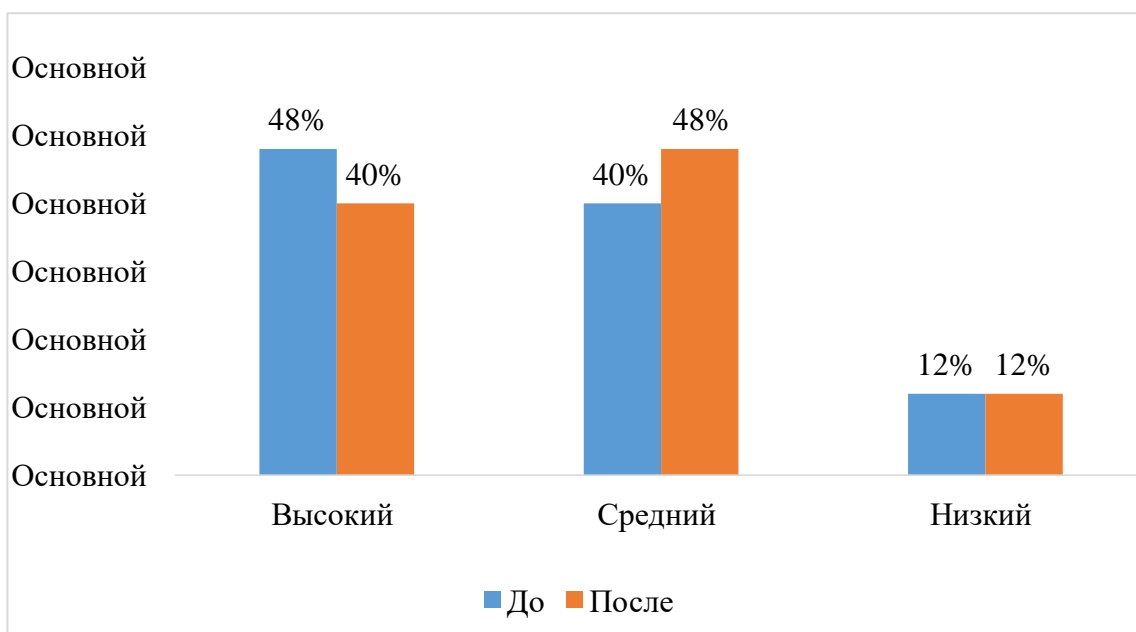
Сравнительные результаты диагностики личностной тревожности у респондентов контрольной группы отражены на рис. 9.



**Рис. 9. Уровень личностной тревожности у респондентов КГ при самоизоляции (%)**

В результате повторной диагностики (рис. 9) у респондентов контрольной группы показатели личностной тревожности несколько повысились. В частности, выросло число лиц с высоким уровнем тревожности на 4%.

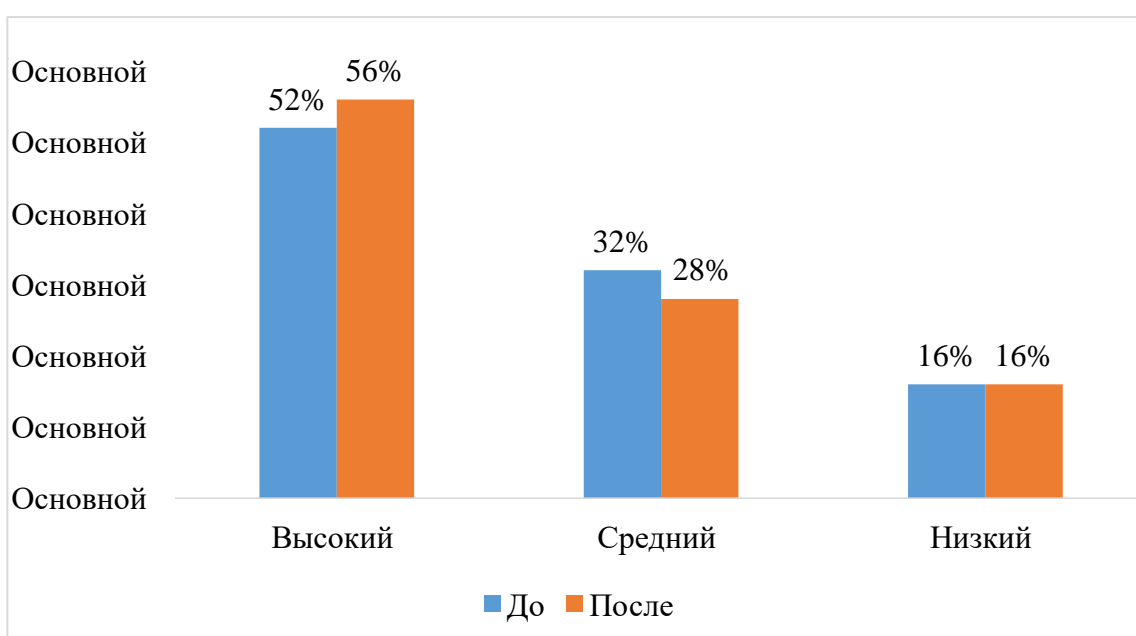
Сравнительные результаты диагностики уровня тревоги у респондентов экспериментальной группы отражены на рис. 10.



**Рис. 10. Уровень тревоги у респондентов при самоизоляции ЭГ до и после программы (%)**

Из рисунка 10 следует, что после проведения программы по снижению тревожности при изоляции на основе арт- и телесно-ориентированных методов число респондентов с высоким уровнем тревоги снизилось на 8%, а со средним уровнем – выросло на 8%.

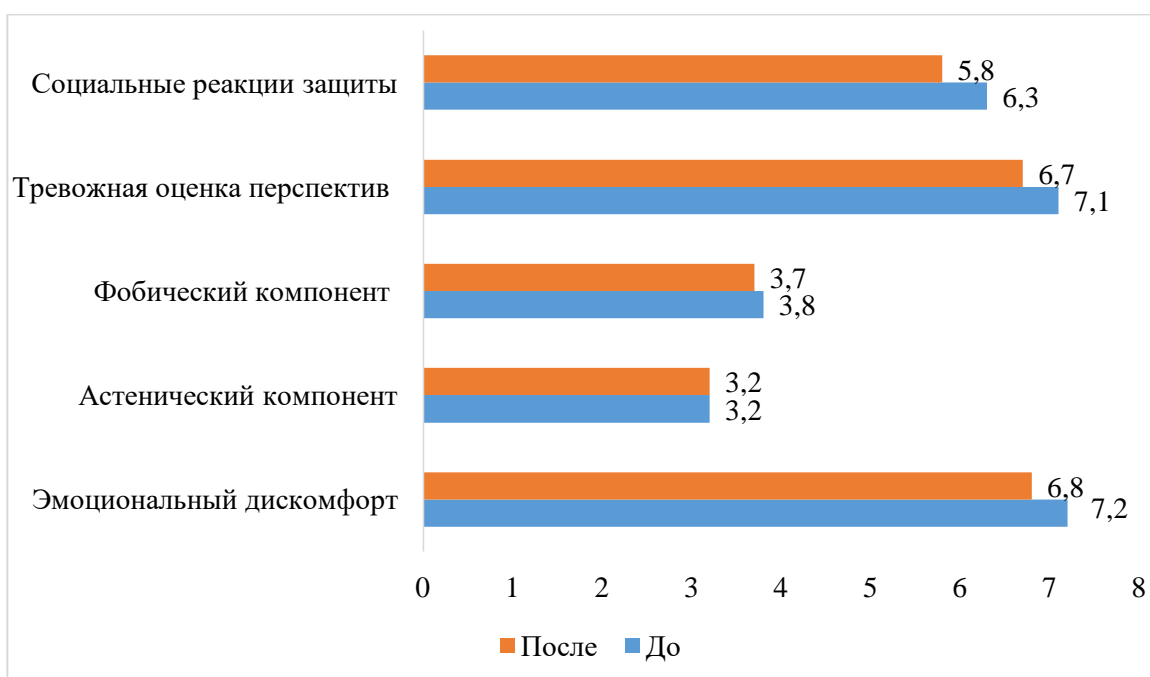
Сравнительные результаты диагностики уровня тревоги у респондентов контрольной группы отражены на рис. 11.



**Рис. 11. Уровень тревоги у респондентов при самоизоляции у респондентов КГ (%)**

В результате повторной диагностики (рис. 11) у респондентов контрольной группы показатели тревоги несколько изменились. В частности, повысилось на 4%; число лиц с высоким уровнем тревоги. Число лиц с низким уровнем тревоги снизилось на 4%.

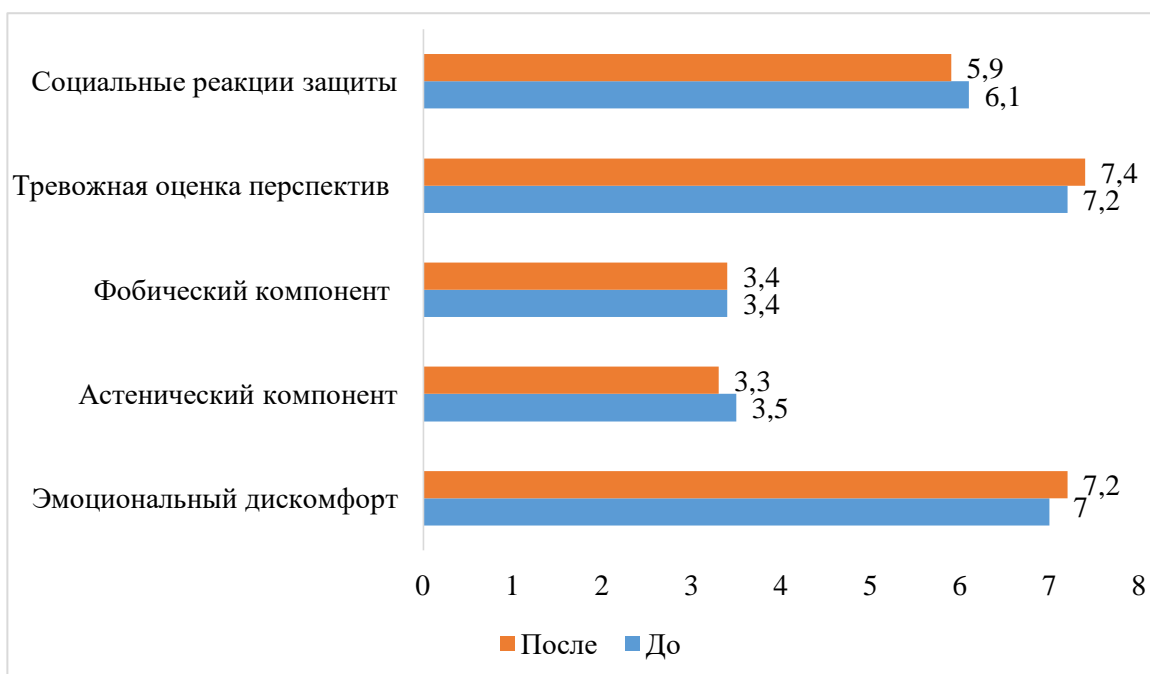
Сравнительные результаты диагностики проявлений тревоги у респондентов экспериментальной группы отражены на рис. 12.



**Рис. 12. Показатели проявлений тревоги у респондентов ЭГ при самоизоляции до и после программы (среднее значение)**

Из рисунка 12 следует, что после проведения программы по снижению тревожности при изоляции на основе арт- и телесно-ориентированных методов у респондентов снизились показатели эмоционального дискомфорта (с 7,2 до 6,8), тревожной оценки перспектив (с 7,1 до 6,7) и социальных реакций защиты (с 6,3 до 5,8). Показатели по астеническому компоненту и фобическому компоненту остались практически неизменными.

Сравнительные результаты диагностики проявлений тревоги у респондентов контрольной группы отражены на рис. 13.



**Рис. 13. Показатели проявлений тревоги у респондентов КГ при самоизоляции (среднее значение)**

Из рисунка 13 следует, что у респондентов контрольной группы несколько повысились показатели эмоционального дискомфорта (с 7 до 7,2), тревожной оценки перспектив (с 7,2 до 7,4). При этом, снизились показатели по астеническому компоненту (с 3,5 до 3,3) и социальных реакций защиты (с 6,1 до 5,9). Показатели по фобическому компоненту остались неизменными.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у лиц, которые не принимали участие в программе, также отмечаются некоторые изменения в лучшую сторону (снижение усталости и пассивности, боязни контактов с людьми), а также негативные изменения (рост эмоционального дискомфорта и тревожного восприятия будущего). Ведь вне зависимости от изоляции жизненные события могут быть разные, что отражается на эмоциональном состоянии респондентов.

Сравнительные результаты исследования переживаний, связанных с ситуацией пандемии, у респондентов экспериментальной группы при самоизоляции отражены на рис. 14.



**Рис. 14. Показатели переживаний, связанных с ситуацией пандемии, у респондентов ЭГ при самоизоляции до и после программы**

Итак, после проведения программы у респондентов экспериментальной группы снизилась тревожность (с 52% до 40%), замкнутость (с 16% до 4%), чувство одиночества (с 16% до 4%), страх (с 24% до 12%), агрессивное противостояние окружению (с 8% до 0%), восприятие среды как враждебной (с 12% до 4%), а также печаль и угнетенность (с 16% до 8%).

Таким образом, участие в программе позволило респондентам раскрыться, улучшить эмоциональное состояние.

Сравнительные результаты исследования переживаний, связанных с ситуацией пандемии, у респондентов контрольной группы при самоизоляции отражены на рис. 15.



**Рис. 16. Показатели переживаний, связанных с ситуацией пандемии, у респондентов КГ при самоизоляции**

Из рисунка 16 следует, что у респондентов контрольной группы несколько повысились показатели замкнутости, одиночества, потребности в защите, ипохондрии, агрессивного противостояния окружению, восприятия среды как враждебной.

Если сравнить результаты исследования тревожности у респондентов экспериментальной группы и контрольной группы, можно отметить следующее. У респондентов, которые не принимали участие в программе, по истечении 2 недель отмечается незначительное увеличение ситуативной тревожности, тревоги, эмоционального дискомфорта, тревожной оценки перспектив. Можно предположить, что отсутствие целенаправленной коррекционной работы негативно сказывается на эмоциональном состоянии людей, находящихся на самоизоляции. В группе респондентов экспериментальной группы мной отмечены значительное снижение тревожности, то есть положительные изменения в эмоциональном состоянии участников. Можно предположить, что программа на основе арт- и телесно-

ориентированных методов оказалась эффективной и позволила снизить уровень тревожности у ее участников.

Далее был использован критерий Уилкоксона для оценки достоверных различий в показателях тревожности у респондентов экспериментальной группы до и после проведения программы (таблица 4).

*Таблица 4*

**Результаты оценки значимости различий в показателях тревожности у респондентов ЭГ до и после проведения программы**

<b>Переменные</b>	<b>Среднее значение до программы</b>	<b>Среднее значение после программы</b>	<b>Тэмп</b>	<b>Уровень значимости</b>
Ситуативная тревожность	40,7	38,1	<b>14</b>	<b>0,05*</b>
Личностная тревожность	37,2	36,9	65,5	0,89
Тревога	33,6	29,9	<b>30,5</b>	<b>0,05*</b>
Эмоциональный дискомфорт	7,2	6,8	<b>2</b>	<b>0,05*</b>
Астенический компонент	3,2	3,2	-	-
Фобический компонент	3,8	3,7	75,5	0,36
Тревожная оценка перспектив	7,1	6,7	<b>2</b>	<b>0,05*</b>
Социальные реакции защиты	6,3	5,8	<b>2</b>	<b>0,05*</b>

Примечание: значимые коэффициенты выделены звездочкой

Анализ результатов показывает, что после проведения программы значимо снизились показатели по ситуативной тревожности (Тэмп=14;  $p \leq 0,05$ ), уровню тревоги (Тэмп=30,5;  $p \leq 0,05$ ). Также значимо снизились показатели по таким компонентами тревожности, как эмоциональный дискомфорт (Тэмп=2;  $p \leq 0,05$ ), тревожная оценка перспектив (Тэмп=2;  $p \leq 0,05$ ), социальные реакции защиты (Тэмп=3;  $p \leq 0,05$ ).



Таким образом, после участия в программе на основе арт- и телесно-ориентированных методов у респондентов экспериментальной группы снизилось состояние напряжения, озабоченности, тревога о будущем, ощущение собственной бесполезности и утомленности, а также состояние нервозности, неспособности расслабиться, страх плохих событий, неустойчивости. Также у респондентов снизилась психическая напряженность и эмоциональный дискомфорт, ожидание неблагоприятного развития событий, беспокойство по отношению к своему будущему, тревожность и сфере социальных контактов.

После проведения программы с респондентами экспериментальной группы был реализован такой метод трансформации мира, как нейрографика. Респондентам было предложено изобразить свое актуальное эмоциональное состояние. Рисунки респондентов размещены в Приложении 5.

Нейрографика является мощным инструментом для решения актуальных задач, стимулирует жизненную активность, направляет сознание в позитивное русло. Благодаря рисованию снимаются внутренние ограничения, выстраиваются новые траектории движения [45].

Анализ рисунков и полученных комментариев показал, что после проведения программы респонденты получили возможность снизить напряженность и тревожность, а также получили удовольствие от процесса и результата рисования. Они осознали временный характер трудной ситуации, пути нахождения выхода из негативного состояния, необходимость построения планов на будущее. Респонденты перестали ощущать грусть, бессилие, дискомфортное состояние, тревогу. К концу программы респонденты стали прорабатывать жизненные ситуации, не связанные с самоизоляцией, а с саморазвитием, что говорит об эффективности программы.

Через месяц после окончания встреч были получены положительные отзывы от некоторых участников программы. Они продолжают самостоятельно практиковать нейрографику, упражнение «Зернышко»,

рисовать мандалы. По их мнению, это позволяет им поддерживать положительный эмоциональный фон несмотря на вынужденную самоизоляцию. Кому-то удалось преодолеть образ сломанного человека, увидеть многообразие вариантов проведения досуга, преодолеть ощущение безысходности ситуации. Кто-то осознал в себе ресурсы двигаться вперед, несмотря на препятствия. Для некоторых участников прохождение программы послужило толчком для повышения уверенности в себе, в своем выборе и свободе действий.

Таким образом, реализованная программа по снижению тревожности при изоляции на основе арт- и телесно-ориентированных методов у респондентов оказалась эффективной. У респондентов экспериментальной группы снизилась тревожность, эмоциональный дискомфорт, тревожная оценка перспектив, социальные реакции защиты.

Полученные мною результаты прошли математическую обработку, в результате которой наблюдается положительная динамика. Однако, поскольку процентное отражение результата дает большее понимание эффективности работы, и так как выборка была не очень большая, поэтому процентное содержание является более доказательным в плане эффективности программы, и в этом случае более иллюстративным нежели статистические методы. А статистические методы доказывают, что тревожность участников экспериментальной группы значительно снизилась.

Гипотеза исследования полностью подтвердилась: процесс психокоррекционной работы с участниками, имеющими повышенную тревожность при самоизоляции, позволит снизить уровень тревожности при сочетании арт-методов и телесно-ориентированных методов. Комплексное сочетание арт- и телесно-ориентированных методов снижает уровень категорий эмоциональной сферы: уровень тревоги, эмоциональный дискомфорт.

**Сводная таблица результатов по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (ЭГ)**

№ исп.	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	45	47
2	46	45
3	46	46
4	47	46
5	45	46
6	46	45
7	46	33
8	46	36
9	45	36
10	47	37
11	33	33
12	36	39
13	36	33
14	37	36
15	33	36
16	39	37
17	33	38
18	34	39
19	32	33
20	33	34
21	32	33
22	29	26
23	30	29
24	30	30
25	27	29
ср.зн	38,1	36,9

**Сводная таблица результатов по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (КТ)**

№ исп.	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	48	46
2	47	46
3	45	46
4	46	45
5	46	47
6	46	48
7	45	47
8	47	36
9	48	36
10	47	37
11	45	33
12	46	39
13	48	33
14	47	36
15	33	36
16	36	37
17	36	32
18	37	32
19	32	31
20	32	33
21	31	35
22	34	26
23	35	29
24	39	30
25	28	29
ср.зн	41	37

### Сводная таблица результатов по методике «Шкала тревоги Бека» (ЭГ)

№ исп.	Сумма баллов
1	37
2	37
3	36
4	38
5	39
6	40
7	41
8	39
9	39
10	41
11	27
12	29
13	27
14	25
15	25
16	26
17	22
18	28
19	25
20	24
21	31
22	26
23	15
24	14
25	16
ср.зн	29,9

### Сводная таблица результатов по методике «Шкала тревоги Бека» (КТ)

№ исп.	Сумма баллов
1	42
2	44
3	42
4	42
5	50
6	41
7	45
8	44
9	41
10	45
11	44
12	40
13	41
14	42
15	30
16	31
17	33
18	30
19	29
20	27
21	25
22	18
23	11
24	17
25	19
ср.зн	34,9

**Сводная таблица результатов по методике «Интегративный тест тревожности» (ЭГ)**

№ исп.	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент тревожности	Фобический компонент тревожности	Тревожная оценка перспектив	Социальные реакции защиты
1	7	5	5	7	5
2	6	2	4	6	5
3	6	2	4	6	4
4	7	5	5	7	7
5	6	4	6	8	6
6	8	2	6	8	6
7	8	5	6	5	5
8	8	5	1	6	5
9	7	4	4	5	9
10	8	2	3	5	5
11	8	5	3	6	5
12	8	4	3	7	7
13	7	3	4	8	5
14	7	2	2	6	5
15	7	2	1	7	8
16	6	2	1	5	9
17	4	1	4	5	5
18	5	1	3	8	4
19	7	4	3	9	7
20	2	3	4	5	5
21	7	3	6	7	5
22	8	4	2	8	5
23	8	4	4	5	6
24	8	3	4	9	5
25	7	3	5	9	8
ср.зн	6,8	3,2	3,7	6,7	5,8

**Сводная таблица результатов по методике «Интегративный тест тревожности» (КТ)**

№ исп.	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент тревожности	Фобический компонент тревожности	Тревожная оценка перспектив	Социальные реакции защиты
1	6	2	4	8	7
2	6	4	3	7	8
3	6	3	3	7	7
4	8	4	3	7	8
5	7	2	4	8	6
6	8	4	2	9	8
7	8	2	1	8	7
8	6	2	1	9	8
9	6	3	4	8	7
10	5	5	4	9	8
11	6	4	3	9	8
12	6	5	6	9	6
13	9	7	3	9	3
14	9	3	4	9	6
15	8	5	2	9	6
16	8	4	1	5	6
17	7	3	5	6	3
18	8	3	4	5	6
19	8	2	3	7	5
20	8	4	3	7	3
21	8	2	4	7	8
22	7	4	7	5	5
23	8	2	1	7	6
24	7	2	5	6	2
25	6	2	5	6	1
ср.зн	7,2	3,3	3,4	7,4	5,9



Участники программы

№ исп.	Имя	возраст	Семейное положение
1	Алина Б.	31	Замужем
2	Евгения Е.	33	Замужем
3	Наталья П.	25	Замужем
4	Александра М.	33	Не замужем
5	Наталья Л.	25	Замужем
6	Юлия Н.	27	Замужем
7	Юлия Г.	34	Не замужем
8	Марина В.	35	Не замужем
9	Светлана Л.	29	Замужем
10	Наталья К.	30	Не замужем
11	Кристина Ж.	25	Не замужем
12	Елена П.	26	Не замужем
13	Любовь С.	35	Замужем
14	Елизавета П.	33	Гражданский брак
15	Екатерина Т.	26	Не замужем
16	Оксана С.	34	Гражданский брак
17	Ольга К.	28	Не замужем
18	Татьяна Ш.	35	Не замужем
19	Дарья Р.	32	Не замужем
20	Елена Т.	27	Не замужем
21	Елена Л.	34	Замужем
22	Полина Н.	27	Гражданский брак
23	Анастасия Х	28	Замужем
24	Анна Б.	34	Замужем
25	Ксения К.	25	Не замужем

### Отзывы участников

Елена П.

Всем привет! Хочу сказать спасибо Алене за курс!!! Это так работает!!!! После него я примерно неделю осмысливала, что я хочу и теперь я занимаюсь своим любимым вязанием!!! Я это любила, но задвинула на задний план, а теперь снова с удовольствием этим занимаюсь.

Вот, что у меня уже получилось за эти дни:



Любовь С

👋😊Хочу поделиться, друзья, перед сном огромным впечатлением от сегодняшней встречи в скайпе с Аленой. Была практика "Арт-терапия. Нейрографика." Целый день была наполнена глубокой благодарностью Алене и навсегда влюбилась в этот творческий арт-метод, 🖤 Море эмоций от своих инсайтов, расширения сознания, чувства и понимание себя поднялись из бессознательного такие глубокие, о которых раньше никогда не догадывалась и не осознавала,... приходили очень ясные ответы, новое видение и тончайшие оттенки души и новое видение дальнейших стратегий ...

Наслаждение от процесса рисования фантастическое... ☐😊

Екатерина

Я присоединяюсь к словам Любы. Это еще одно направление, где через творчество🌀 можно заглянуть в свой внутренний мир. Вытащить изнутри наружу из

подсознания своих тараканов 🦗), а неприятные чувства проживать в удовольствие в творческом процессе через рисунок.

Алена, спасибо за знакомство с практикой, мой день наполнился энергией и ресурсом через приятное общение, осознание и творчеством ☐ 🖱️ ↻

Марина В

Чистый кайф

Спасибо огромное, Алена, что инициировала такую крутую движуху! Очень ценные техники, буду пользоваться 💎

Алина Н

В начале я была очень напряжена от конфликтов и отсутствия взаимопонимания с мужем. Увидела варианты решения мирным путем, осознала, что можно позволить себе быть женщиной и довериться Вселенной для исполнения моих желаний. Пока я только привыкаю к этой новой «тропе». Я Вас от души благодарю за это чудесно проведенное время, за прекрасное, чуткое сопровождение.

Ольга К

Аленочка, спасибо тебе огромное. Это были такие чудесные, важные 2 недели. Ты конечно потрясающая, правда. Ну, вот прям и по теории, и по практике, и по уверенности в действиях, и по принятию наших вопросов и каких-то наших непоняток. Было очень много тепла, которое из тебя исходит. Это очень ценно и потрясающе. Большое спасибо тебе за это время.

Оксана С.

Большое спасибо за 2 недели творчества и общения. Для меня каждая практика оказалась открытием. Из очень тяжелого состояния страха, печали, стыда с помощью встреч, я чувствую подъём сил, желание что-то делать, не сидеть на месте и помогать людям. Спасибо Алене за очень теплое пространство и поддержку. До сих пор каждое утро делаю зернышко и наполняюсь гармонией и бодростью на весь день.