

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

наименование кафедры

Апробация авторского тренинга саморегуляции тревожных

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

состояний: консультативный аспект

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 374 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Дониной Екатерины Николаевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Канд. социол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.А. Понукалин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. В современной ситуации бурных социальных изменений личность и адаптационные возможности ее психики сталкиваются с возрастающим количеством вызовов, к которым можно отнести: цифровизацию профессиональной, образовательной и социальной среды; увеличение темпа жизни; военные, политические, социальные и экономические кризисы; конфликты с семьей, друзьями, коллегами; необходимость быстро откликаться на изменяющиеся требования ситуации и т.д.

Многообразие различных проблемных ситуаций, с которыми сталкивается как общество в целом, так и отдельный человек, может способствовать формированию тревожных состояний у личности и их высокой распространенности на уровне государства, что нарушает психологическое благополучие и эффективность деятельности людей.

На наш взгляд, психологическое консультирование в данной области в первую очередь должно быть направлено на развитие и актуализацию навыков саморегуляции тревожных состояний человеком, который является субъектом собственной жизни, способным контролировать свои эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции в трудных жизненных ситуациях.

Оптимальным методом, позволяющим реализовать один из ключевых принципов деятельностного подхода (принцип активности личности), является психологический тренинг, в рамках которого субъект в безопасном пространстве может получить достоверную научную информацию о специфике тревожных состояний и апробировать новые модели совладания с ними.

Таким образом, актуальность настоящего исследования сопряжена с высокой распространенностью тревожных состояний в современном обществе, необходимостью разработки психологических программ для их профилактики и коррекции.

Объект исследования: саморегуляция тревожных состояний как психологический феномен.

Предмет исследования: тренинг как метод развития навыков саморегуляции тревожных состояний у личности.

Цель исследования: разработка и апробация авторского тренинга саморегуляции тревожных состояний.

Задачи исследования:

1. Изучить основные дефиниции понятия «психическое состояние»;
2. Рассмотреть особенности изучения тревожных состояний личности в отечественных и зарубежных концепциях;
3. Раскрыть психологическое содержание феномена саморегуляции психических состояний;
4. Осуществить теоретический обзор методов диагностики тревожности;
5. Осуществить теоретический обзор психологических техник и консультативных моделей, используемых для психологической коррекции тревожных состояний;
6. Провести психодиагностическое обследование испытуемых контрольной и экспериментальной групп в 3 замерах;
7. Проверить полученные данные на нормальность распределения;
8. Оценить наличие / отсутствие различий в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинга;
9. Проверить наличие / отсутствие различий в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых контрольной и экспериментальной групп сразу после и через месяц после проведения тренинга;
10. Оценить динамику выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых

экспериментальной группы до, сразу после и через месяц после проведения тренинга;

11. Сформулировать психологические рекомендации по саморегуляции тревожных состояний.

Основная гипотеза исследования: разработанный авторский тренинг саморегуляции тревожных состояний может способствовать повышению выраженности стилей саморегуляции поведения и уровня самоконтроля, снижению показателей тревожности у личности.

Дополнительные гипотезы исследования:

1. Отсутствуют значимые различия в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинга;

2. Существуют значимые различия в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых контрольной и экспериментальной групп сразу после и через месяц проведения тренинга;

3. Существуют значимые различия в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых экспериментальной группы до, сразу после и через месяц проведения тренинга.

Методы исследования: формирующий эксперимент с использованием психологического тренинга, психологическое тестирование, методы математической обработки статистических данных.

Психологическое тестирование осуществлялось с применением следующих методик:

1. Многошкальный опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой (модификация 2020 г.);

2. «Краткая шкала самоконтроля» Дж. Тангни и др. в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и др.;

3. «Шкала тревоги» Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;
4. «Шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор в адаптации В.Г. Норакидзе.

К методам математической обработки статистических данных относятся критерий Шапиро–Уилка, коэффициент t-критерий Стьюдента для двух независимых выборок, однофакторный дисперсионный анализ для связанных выборок в статистической программе JASP, v. 0.18.3.0.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы К.А. Абульхановой–Славской, А.А. Понукалина, М.Я. Басова, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Н. Дружинина, Е.П. Ильина, В.Е. Ключко, О.А. Конопкина, М.Ю. Кондратьева, Н.Д. Левитова, А.Н. Леонтьева, С.В. Фроловой, В.И. Моросановой, А.К. Осницкого, А.М. Прихожан, З. Фрейда, Дж. Армфилда, Г. Асмудсона, К. Карвера, М. Шейера, М. Айзенка, П. Кароли, Р. Томпсона, Ч. Спилбергера и др.

Эмпирическая база исследования. Выборку исследования составили 62 испытуемых, из которых 35 человек женского пола, 27 человек мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 19 до 38 лет ($M=22,7$).

Критерием включения испытуемых в состав выборки являлись их результаты по «Шкале тревоги» Ч. Спилбергера и «Шкале проявлений тревоги» Дж. Тейлор, соответствующие высокой и средней с тенденцией к высокому выраженности тревожности.

Совокупная выборка исследования была дифференцирована на контрольную ($n=28$) и экспериментальную ($n=34$) группы. Тренинг проводился с испытуемыми экспериментальной группы в период с 4 по 25 марта 2024 г.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования заключаются в разработке и апробации авторской программы психологического тренинга саморегуляции тревожных состояний; расширении теоретических представлений о феномене саморегуляции

психических состояний и психологических техниках, используемых для саморегуляции тревожных состояний.

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности применения разработанной программы тренинга саморегуляции тревожных состояний и психологических рекомендаций в рамках консультативной психологии в целях психологической профилактики и коррекции тревожных состояний для формирования и фасилитации навыков саморегуляции тревожных состояний у субъекта в формате групповых и индивидуальных консультаций.

Апробация результатов исследования. Основные результаты исследования обсуждались на XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент».

По теме магистерского исследования опубликована 1 статья:

– Дони́на, Е.Н. Особенности формирования механизмов саморегуляции как способа выхода из тревожных состояний: теоретический анализ // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2023 - 376 с. – с. 127–130.

Основная часть. В рамках теоретико-методологического анализа отечественной и зарубежной научной литературы были рассмотрены различные подходы к определению понятия «психическое состояние». Психическое состояние было охарактеризовано как временная и относительно устойчивая структура психики, которая влияет на восприятие, мышление, поведение и эмоциональные реакции индивида. Психическое состояние является ключевым аспектом, определяющим функциональное состояние индивида в конкретный момент времени и играющим роль медиатора между внутренними и внешними стимулами. Различия в определениях подчеркивают разнообразие подходов к пониманию данного

феномена и акцентируют важность комплексного рассмотрения взаимодействия когнитивных, эмоциональных и мотивационных компонентов психического состояния.

Также нами была проведена сравнительная характеристика отечественных и зарубежных подходов к изучению тревожных состояний. Российские ученые, как правило, сосредоточены на изучении социально-психологических и культурных факторов формирования тревожных состояний, в то время как зарубежные исследования часто фокусируются на биологических, когнитивных и поведенческих моделях тревоги. Объединение этих подходов позволяет глубже понять механизмы возникновения и поддержания тревожных состояний, а также разработать более эффективные стратегии их коррекции и саморегуляции.

И наконец, был изучен феномен саморегуляции психических состояний, который рассматривается как способность индивида осознанно управлять своим внутренним состоянием для поддержания оптимального уровня функционирования. Саморегуляция включает в себя целенаправленные действия, направленные на изменение когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющих психического состояния. Большинство ученых солидарны в понимании саморегуляции как механизма для адаптации к изменяющимся условиям среды и поддержания психического благополучия.

Отдельно нами был проведен систематический анализ существующих методов диагностики тревожности, включающий как традиционные, так и современные инструменты. Результаты обзора показывают, что в диагностике тревожности широко применяются как количественные, так и качественные методы, включая самоотчетные опросники, проективные тесты и клинические интервью. Каждый из методов обладает своими преимуществами и ограничениями, что свидетельствует о необходимости их комбинированного использования для получения объективной картины состояния.

Далее нами рассматривались различные психологические техники, применяемые в целях саморегуляции тревожных состояний. Теоретический обзор выявил широкий спектр техник, включая когнитивно-поведенческие стратегии, методы релаксации, медитацию и майндфулнесс, а также техники управления эмоциями. Можно заключить, что эффективная саморегуляция тревожных состояний требует сочетание психотехнических процедур из различных консультативных моделей. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что освоение данных техник способствует не только снижению тревожности, но и повышению общей устойчивости к стрессовым ситуациям.

Также мы рассмотрели подходы к коррекции тревожности, распространенные в различных школах и направлениях, таких как когнитивно-поведенческая терапия, психодинамическая терапия, экзистенциальная и гуманистическая психотерапия. Каждая из моделей предлагает уникальные механизмы воздействия, эффективность которых может варьироваться в зависимости от индивидуальных и контекстуальных факторов. Когнитивно-поведенческая терапия демонстрирует высокий уровень доказательной эффективности, однако интегративные и эклектические модели оказываются полезными в случаях коморбидных и сложных тревожных состояний. Подчеркнута значимость персонализированного подхода, включающего систематическую оценку потребностей и ресурсов клиента для выбора наиболее адекватной стратегии психологической коррекции.

В рамках проведения эмпирического исследования нами была разработана программа тренинга из 4 сессий длительностью по 2 часа каждая, которая была апробирована на базе 62 испытуемых, из которых 34 человека составляли экспериментальную группу, 28 человек – контрольную группу.

В соответствии с поставленными эмпирическими задачами исследования нами были получены следующие результаты:

– Измерена выраженность показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения и уровня самоконтроля в трех замерах – до, сразу после и через месяц после проведения тренинга;

– Полученные во всех замерах данные по методикам были проверены на нормальность распределения – распределение не отличалось от нормального;

– Различий в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения и уровня самоконтроля у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинга выявлено не было;

– Выявлены существуют 6 различий в выраженности показателей «Моделирование условий», «Гибкость» (стили саморегуляции поведения), «Ситуативная тревожность», «Личностная тревожность», «Шкала тревоги», «Самоконтроль» у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в замере сразу после проведения тренинга;

– Обнаружены 7 различий в выраженности показателей «Моделирование условий», «Программирование действий», «Гибкость» (стили саморегуляции поведения), «Ситуативная тревожность», «Личностная тревожность», «Шкала тревоги», «Самоконтроль» у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в замере через месяц после проведения тренинга;

– Обнаружены 8 значимых различий в выраженности показателей тревожности («Ситуативная тревожность», «Личностная тревожность», «Шкала тревоги»), стилей саморегуляции поведения («Программирование действий», «Оценивание результатов», «Гибкость», «Надежность»), уровня самоконтроля у испытуемых экспериментальной группы до, сразу после и через месяц после проведения тренинга;

– Сформулированы психологические рекомендации по саморегуляции тревожных состояний, включающие общие рекомендации по оптимизации

образа жизни и специальные психологические техники, которые могут использоваться субъектом самостоятельно.

Заключение. Данное исследование было направлено на разработку и апробацию авторского тренинга саморегуляции тревожных состояний. Проблема саморегуляции тревожных состояний сохраняет свою актуальность и в настоящее время, несмотря на многолетние исследования тревожности в отечественной и зарубежной психологической науке. Это связано с бурной трансформацией социокультурной реальности, появлением новых социальных угроз и вызовов, которые могут нарушать психологическое благополучие и эмоциональную устойчивость субъекта, способствуя формированию тревожных состояний.

По результатам эмпирического исследования можно заключить, что выдвинутая нами основная гипотеза полностью подтвердилась: разработанный авторский тренинг саморегуляции тревожных состояний может способствовать повышению выраженности стилей саморегуляции поведения и уровня самоконтроля, снижению показателей тревожности у личности.

Дополнительные гипотезы исследования также полностью подтвердились: 1) действительно, отсутствуют различия в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинга; 2) существуют различия в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после проведения тренинга; 3) существуют значимые различия в выраженности показателей тревожности, стилей саморегуляции поведения, уровня самоконтроля у испытуемых экспериментальной группы до, сразу после и через месяц проведения тренинга.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести неравномерность выборки по социально-демографическим параметрам (по

полу, возрасту, уровню образования, статусу занятости), ограниченный объем тренинговых сессий (4 сессии).

К перспективам настоящего исследования можно отнести возможность расширения и совершенствования разработанной авторской программы тренинга саморегуляции тревожных состояний, ее апробации на базе более объемной выборки. Кроме того, возможна адаптация данной программы под определенные целевые группы, например, для военнослужащих, сотрудников силовых структур, преподавателей и лиц других профессиональных групп, которые находятся в зоне риска, то есть характеризуются высокими средними показателями тревожности.