

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

Кафедра общей и консультативной психологии

**Эмпирические основания программы психокоррекции
психосоматических составляющих тревожности**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 394 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии

Палтахиенти Романа Анатольевича

Научный руководитель К. псих.н., доцент		М.М. Орлова
_____	_____	_____
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия
Зав. кафедрой Д.псих.н., доцент		С.В. Фролова
_____	_____	_____
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия

Саратов, 2024

ВВЕДЕНИЕ

Научный интерес к исследованию тревожности стабильно высок. Можно отметить как зарубежные, прежде всего психоаналитические подходы, так и отечественные. Среди отечественных исследований последних лет нужно отметить работы А.М. Прихожан (1996) и Е.Е. Малковой (2014). По данным данных авторов тревожность это некое фундаментальное чувство, присутствующее у человека на протяжении всей жизни, в первую очередь, в её наиболее значимые моменты.

С вопросами тревожности работают специалисты различных профилей, врачи общей практики, психиатры, психологи. Она, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращений в психологическую службу.

Ее чрезвычайно высокая роль в нарушениях поведения неоспорима для широкого круга научных работников, значение профилактики тревожности и ее преодоления актуальна для психологической практики. Проблемой изучения тревожности можно считать также неопределенность и неразработанность, неясность и многозначность самого понятия "тревожность". Такие известные исследователи, как К. Роджерс, Ф. Перлз, М.С. Неймарк, Н.В. Имедадзе, Л.С. Славина, В.Р. Кисловская считают тревожность неким показателем того, что в развитии человека вероятны искажения, индивид начинает искажать реальность для поддержания имеющегося у него представления о себе. Пытаясь оставаться не самим собой, а ложным идеалом, создаёт внутренний конфликт, на деле стараясь сохранить такое образование, как Я-концепция.

Актуальность работы с тревожностью в практическом плане обусловлена тем, что именно она, как отмечают многие теоретики и практические психологи, является основой целого ряда психологических

трудностей, как детства, так и многих дальнейших проблем развития личности. Психотерапия тревожности осуществляется во всех основных направлениях психологической науки - психодинамическом (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, М. Кляйн, А.Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, Ж. Лакан), гуманистическом (К. Роджерс, Ф. Перлз, Г. Олпорт, А. Маслоу), бихевиористическом (Д.Б. Уотсон, Б.Ф. Скиннер, Э.Ч. Толмен. Д. Вольпе, А.В. Стаатс).

При этом сама тревожность, которая может рассматриваться в качестве самостоятельного образования, имеющего возможность самоподдерживаться, самоподкрепляться, включаясь в структуру личности, и оказывать влияние и на себя и на развитие других личностных образований и в поиске причин устойчивой тревожности, нельзя прийти к нахождению однонаправленной, повторяющейся линейной зависимости. Поэтому работа по психокоррекции проблем тревожности не имеет некоего простого алгоритма и единого набора оптимальных способов решения. В зависимости от набора ситуаций, личностных свойств, характера возникших проблем, поставленных задач будет актуален весьма многообразный спектр решений.

Проблема исследования:

Таким образом тревожность связана со всей личностью и со всеми её механизмами и в этом случае проблема тревожности есть общая проблема адаптации личности. Разработка, комбинирование и апробация методик для психотерапевтической работы с проблемами тревожности будет направлена на решение этой проблемы.

Цель данной работы:

Сформировать авторскую программу психокоррекции тревожности на основе проведенного экспериментального исследования.

Объект исследования:

Тревожность, самоотношение и копинг-стратегии в процессе психокоррекции.

Предмет исследования:

Разработка психотерапевтической программы на основе проведённых экспериментальных исследований феномена тревожности, её реализация и проверка эффективности.

Гипотеза исследования 1:

Мы предполагаем, что тревожность как личностное проявление зависит от характера самоотношения и адаптационных стратегий.

Гипотеза исследования 2:

Мы предполагаем, что выделенная нами модель личностных предикторов феномена тревожности может явиться основой психотерапевтической программы для работы с этим феноменом.

Задачи исследования:

- 1) Провести анализ теоретических разработок феномена тревожности.
- 2) Провести анализ подходов к психотерапии тревожности.
- 3) Провести исследование субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности, адаптационных стратегий и самоотношения. Провести статистический анализ полученных результатов.
- 4) Разработать коррекционную программу.
- 5) Реализовать программу в консультативной практике.

Рабочие понятия исследования:

- 1) Тревожность.
- 2) Самоотношение.

3) Психологическая коррекция тревожности.

Операционализация понятий в соответствии с гипотезой:

Поскольку в работе исследуется выраженность тревожности (опросниковые методы) и коррекция тревожности (авторский тренинг), то:

- 1) Трансформация эмоций.
- 2) Осознание и трансформация самоотношения.
- 3) Осознание убеждений.

Подробнее:

1) Осознание и трансформация эмоций, связанных с тревожностью, как способ снятия актуального кризисного состояния.

2) Осознание самоотношения, как способ осознания внутриличностного конфликта с формированием опоры на себя.

3) Осознание убеждений, связанных с тревожностью, как способ трансформации.

Дизайн психологического исследования (стратегия, методы):

Разработать и реализовать программу психологического консультирования для людей с высокой тревожностью и оценить эффективность этой программы.

Дизайн планируемого исследования можно отнести к следующим типам:

 Экспериментальный дизайн.

 Дизайн по разработке и апробации психотехнологии.

Экспериментальная база исследования:

Эмпирическое исследование проводилось в 2022 году. В нём принимали участие совершеннолетние жители РФ.

Описание выборки:

Количество опрошенных 48 человек (мужчин 4, женщин 44)

Возрастной интервал 22-57 лет.

Практическая значимость

Полученные в исследовании результаты и опробованные методики имеют значение для разработки психологического консультирования в ситуациях с проблемами тревожности.

Апробация результатов исследования

Результаты исследования легли в основу научной статьи: Предполагаемая модель личностных механизмов склонности к тревожным проявлениям: материалы XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов) / Саратов, ИЦ «Наука», 2023 — 138 с. Выступление на XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» Саратов 17 февраля 2023 года.

Методологические основы:

Теоретико-методологическим основанием исследования выступает теория кризисных состояний Ф.Е. Василюка. В разработке консультативной программы мы опирались на теоретико-методологическую концепцию психосинтеза Роберто Ассаджиоли.

Методы и методики исследования:

1) Опросники для экспериментальной программы

1.1 Для исследования составляющих тревожности применялись: авторская анкета исследования видов страха, основанная на исследованиях Роберта Лихи и авторская анкета по исследованию субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности на основе описания критериев тревожности в МКБ-10.

1.2. Для исследования механизмов психологической защиты использовалась методика "Индекс жизненного стиля" Опросник Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х.Р. Конте.

1.3. Для исследования совладающего поведения использовался опросник «Способы совладающего поведения» (ОСС) WCQ Лазарус

1.4. Для исследования самоотношения использовалась «Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантлеева»

2) Коррекционная (психотерапевтическая) программа

2.1. Для коррекции эмоционального отношения — "Эмоционально-образная трансформация", методика М.М. Орловой.

2.2. Для коррекции самоотношения - методика "Формирование идеального образа Я" в модификации М.М.Орловой (Методика "Я хороший. Я плохой, Я глазами других, Я мужчина (женщина), Я идеальный").

2.3. Для коррекции убеждений связанных с тревогой, "Когнитивная методика".

3) Опросники для оценки эффективности

3.1. Для исследования составляющих тревожности применялась

авторская анкеты исследования видов страха, основанная на исследованиях Роберта Лихи и анкета субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности на основе признаков панической атаки из МКБ-10 [57,63].

3.2. Для исследования уровня реактивной и личностной тревожности применялась методика «Шкала ситуативной тревожности (STAI)» Спилбергера, (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

3.3. Для исследования самоотношения использовалась «Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева».

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ С ПРОБЛЕМАМИ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1. Изучение феномена тревожности

Рассматривая тревожность в качестве эмоционально-личностного образования, её следует считать сложным конструктом, включающим эмоциональную, операциональную и когнитивную составляющие. Можно говорить о том, что описанные работы сходятся в понимании этого феномена в виде внутреннего психологического конфликта. Отличия будут в основном во взглядах на места локализации и содержания конфликта. В силу такого представления тревожность является функцией конфликта и поэтому будет существовать столько, сколько присутствует сам конфликт.

1.2 Изучение подходов к психологической коррекции тревожности в консультативной практике

Обзор подходов позволяет говорить о том, что стратегий работы с

тревожностью может быть много и их выбор будет зависеть как от запроса и личностных особенностей клиента, так и от мировоззрения и предпочтений психолога. При этом возможна работа как в одном подходе с одним клиентом, от начала и до завершения, так и в разных, с учётом решаемых задач. Также может иметь место такая форма интегративного подхода в консультировании, когда одна техника содержит элементы разных подходов.

1.3 Выводы к первой главе

Подводя итоги можно сказать что причину устойчивой тревожности нельзя найти в нахождении однонаправленной, повторяющейся линейной зависимости. Этот феномен в данном случае следует рассматривать как самостоятельное образование, которое имеет возможность самоподдерживаться, самоподкрепляться, включаясь в структуру личности, и влиять и на себя и на другие личностные образования, в первую очередь, на аспекты Я- концепции.

В связи с этим мы решили провести эмпирическое исследование связи тревожности с самоотношением и адаптационными стратегиями. Это должно позволить создать устойчивую конструкцию взаимосвязей параметров этих феноменов.

У тревожности для исследования будут взяты её субъективные телесные ощущения. Исследуемые смогут высказывать их в виде конкретных описаний или жалоб на своё состояние. Их отсутствие или наличие и степень выраженности будет оцениваться с сохранением объективности. Суммарный показатель выраженности субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности будет сравниваться с видами страхов, с показателями самоотношения и показателями адаптационных стратегий.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ

ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию зависимости тревожности как личностного проявления от характера самоотношения и адаптационных стратегий.

Были применены следующие методики:

Анкета исследования субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности

Для составления авторской анкеты по выявлению субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности за основу были взяты симптомы панической атаки описанные в МКБ-10, являющиеся критериями при диагностировании «панического расстройства личности» 14 симптомов были распределены на 16 вопросов.

Анкета исследующая виды страхов основана на описаниях . Современный американский учёный в работающий в области когнитивно-поведенческой терапии Роберт Лихи предлагает более подробную классификацию страхов, которая есть в его издании книги «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой». Перечень наиболее распространённых видов страха взят нами из этого источника с учётом перечня Р. Бёртона и дополнен вопросом о боязни полётов на самолётах. Опасения высказываемые этим пунктом вопроса могут быть отнесены к разным типам страхов.

Девять видов страха в анкете для опроса представлены в одиннадцати вопросах и к ним добавлен вопрос о страхе летать на самолётах.

Опросник «Индекс жизненного стиля», оценивающий работу механизмов защиты. Разработчиком является Р. Плутчик, соавторы Г. Келлерман и Х.Р. Конте. Основан на разработки модели эмоций Р. Плутчика. Базовые эмоции психоэволюционной теории тесно связаны с психологическими защитами. И тех и

тех восемь.

Разработан в 1988 Р. Лазарусом и Ф. Фолкманом Основанием является модель когнитивного совладания Р. Лазаруса, в которой выбор копинг-стратегии является суммой затраченных поведенческих и когнитивных усилий.

Методика исследования самооотношения Пантилеева. Разработан С.Р. Пантилеевым совместно со Столиным. Даёт возможность изучить самосознание личности, выявлять внутриличностные конфликты. Содержит 110 вопросов, на который даются ответы Согласен — не согласен, далее распределяемые по 9 шкалам.

Исследование было проведено в отношении 48 жителей РФ в возрасте от 22 до 57 лет. Из них 44 женского и 4 мужского пола. Опрашиваемые получали через социальные сети таблицы опросники в Excel и Word заполняли и выслали обратно.

Полученные данные обрабатывались с помощью Excel и программы статистического анализа IBM SPSS Statistics 23.0.

2.4. Выводы ко второй главе

Проведённые нами исследования позволяют сделать выводы о взаимосвязи «субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности» с показателями самооотношения, с совладанием и защитой.

Влияние регрессии оказалось единственным отрицательным из всех показавших связанность показателей. С учётом того, что по процент его влияния близок по абсолютной величине влиянию отрицания, но противоположен по знаку можно предположить связанность этих показателей между собой.

Обращает на себя то, что самообвинение снижает опору на себя, страх смерти как правило отражает страх жизни, то есть неуверенность в том, что человек может построить удовлетворяющую жизнь, страх будущего так же говорит о недостаточной опоре на себя в построении своей жизни, отрицание предполагает отказ от восприятия реальности:

Таким образом, для личности склонной к телесным проявлениям тревожности их предикторами будут являться Самообвинение (Самоотношение), Страх будущего (Страх), Страх смерти (Страх), Отрицание (Защита). Можно предполагать, что такая личность будет максимально склонной к решению проблем за счет физиологических механизмов.

Мы считаем гипотезу 1 частично подтвержденной и предполагаем, что исследования на больших выборках полученных и через иные способы отбора исследуемых могут подтвердить и уточнить полученную картину.

Третья глава посвящена консультативной программе коррекции тревожности

3.1 Обоснование консультационной работы с клиентами с проблемами тревожности

В эмпирической части работы мы исследовали совладание и осознание адаптационных стратегий. На основании проведенного исследования мы составили терапевтическую программу работы с тревожностью, которая должна состоять из работы с самоотношением, работы с эмоциями, в т.ч. с эмоциями страха и работу с осознанием имеющихся проблем.

В первую консультацию мы будем заниматься сбором анамнеза и формированием представления о причинах его тревоги, актуальных проблемах и

задачах. Поскольку в исследуемой модели личности склонной к субъективным телесным ощущениям в состоянии тревожности мы видим следующие предикторы:

Самообвинение (Самоотношение),

Страх будущего (Страх),

Страх смерти (Страх),

Отрицание (Защита).

То будем работать с «самоотношением», со «страхами» и с механизмами «защиты».

Работу со «Страхами» мы будем проводить по мере возникновения в консультации ситуаций их актуализации. Имеются основания полагать, что клиенты с такими проявлениями вероятно, начнут коммуницировать с консультантом находясь уже захваченными тревогой или войдут в это состояние описывая возникшие проблемы, и для коррекции эмоциональных состояний и отношения клиентов к этим состояниям. Поэтому в общем случае первой в очередности применения планируется применение методики "Эмоционально-образная трансформация", М.М. Орловой. Мы будем решать с клиентом задачу снять актуальное эмоциональное тревожное состояние и устранить или снизить страхи по поводу таких ситуаций в дальнейшем.

Работу с «Самоотношением» будем проводить применяя методику "Формирование идеального образа Я" Р. Ассаджиоли в модификации М.М. Орловой (Методика "Я хороший. Я плохой, Я глазами других, Я мужчина (женщина), Я идеальный"). При этом методика состоит из двух частей, где первоначально клиент работает с «образами Я» которые он сам изображает на бумаге и описывает. Это даёт возможность ему назвать их, следуя порядку консультанта, формировать для себя их образ, структурировать и с его помощью искать в них ресурсы. А консультант может диагностировать, какие структуры

клиента нуждаются в доразвитии. В случае обнаружения внутренних конфликтов и сопротивлений клиента методика позволяет их обходить, поскольку она работает с образами, которые являются символами бессознательного и не требует полного выведения в поле сознания клиента и явного обсуждения конкретных жизненных ситуаций. Таким образом работа проводится между сознательным и бессознательным уровнями психики. В случае обнаружения внутренних конфликтов можно работать над их устранением, чему посвящена вторая часть методики. Здесь имеется возможность исследовать слабые части Я, устранять потерю ресурсов и опираясь на сильные «Я» и находить ресурсы вместе с клиентом.

В работе с механизмами «Защиты» будем полагать, что у клиента в присутствии частичный или полный «отказ от восприятия реальности». Поэтому в третьей части работы мы будем использовать «когнитивную методику». При её помощи мы будем заниматься мыслями клиента, их возвратом в реальное, адекватное русло. Одновременно устраняя ошибки мышления будем устранять тревогу. Нашей задачей будет научить клиента осознавать свои убеждения, устанавливать их взаимосвязь с состояниями тревоги и выстраивать у него навыки находить и устранять ошибки мышления.

Далее приведён протокол клиентского случая в котором осуществлён сбор анамнеза, проведены первая, вторая и третья методики психокоррекционной работы и сравнение результатов анкетирования до и после участия в программе.

3.3. Выводы по консультативной программе

Таким образом в показанном примере консультации была первоначально собрана информация о жалобах клиентки, ее прошлой и текущей жизненной

ситуации и взаимоотношениях со значимыми близкими, которая позволила сделать предположения об источниках возникновения её тревоги и характере влияния на её жизнь в прошлом и настоящем. Были выявлены наиболее беспокоящие сейчас ситуации, актуальные жизненные цели и важные отношения.

Была первоначально применена "Эмоционально - образная трансформация", методика М.М. Орловой. По итогам работы удалось трансформировать образ и эмоциональное восприятие клиентки с негативного на позитивное. Клиентка в последующем дала отзыв о том, что и через 1 и 2 месяца отношение к этой ситуации сохраняется на новом уровне и проблем она ей больше не приносит.

На втором этапе была проведена работа методикой "Формирование идеального образа Я" Р. Ассаджиоли в модификации М.М. Орловой. По её итогам клиентка пройдя все этапы выполнила итоговое задание и можно считать, что создала основу для формирования и структурирования нового «образа Я» При этом следует отметить, что по методике самоотношения работа ещё не закончена, основание для внутриличностного конфликта остается, значит тревожное состояние тоже будет пока сохраняться.

Далее была применена «Когнитивная методика», в первую очередь проведен АВС — анализ на основании которого также были прояснены в консультировании более подробно ситуации являющиеся дискомфортными и вызывающие тревожную реакцию. По её итогам клиентка дала отзыв, что по каждой из обсуждаемой с ней ситуации они стали существенно менее дискомфортной и менее тревожной, снижена или полностью прекращены реакции тела, и в дальнейшем после консультации при обдумывании этой ситуации напряжение от нее уменьшается. Через месяц после встречи мысли обозначенные в исследуемых ситуациях не вызывают у неё более никаких дискомфортных реакций, или переживаний.

Результаты анкетирования до и после психо-коррекционной работы у

данного клиента показали, что ситуативная и личностная тревожность незначительно выросли, что может объясняться в том числе и актуализацией конфликтных ситуаций в связи с их осознанием в процессе работы. В таком случае это позволит клиенту быть более адаптированным за счет адекватности восприятия реальности и заменять стратегии защиты стратегиями совладания. По параметрам самоотношения фактор Аутосимпатии несколько вырос, что может являться источником ресурса для трансформации, а фактор Внутренняя неустойчивость наоборот несколько снизился, что говорит о снижении оснований для тревожности. Анкетирование видов страха, основанная на классификации Роберта Лихи показало, что в 4 из 12 рассматриваемых случаев степень выраженности тревожных реакций изменилась, снизившись на 1 единицу из 6 значений, говорит о снижении дискомфорта для клиента.

Анкетирование субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности показало, что после коррекционной работы изменилось выраженность 5 реакций, четыре показателя снизились на 1 единицу и один показатель вырос на 1 единицу, что в целом можно считать подтверждением эффективности коррекционного воздействия.

Для клиента будет считаться эффективным продолжить работу по самоотношению и когнитивным стратегиям. В случае острых жизненных ситуаций можно применять эмоционально-образную технику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

Проведено эмпирическое исследование влияния адаптационных стратегий и самоотношения на проявления субъективных телесных ощущений

в состоянии тревожности, что позволило выявить, какие из показателей изучаемых феноменов влияют на проявления тревожности. Предложенная нами гипотеза 1 частично подтвердилась. Предикторами субъективных телесных ощущений в состоянии тревожности являются некоторые виды страхов, параметры самоотношения, адаптационных стратегий.

Программа психокоррекции для выделенных нами личностных предикторов феномена тревожности в рамках одного разобранного случая показала свою эффективность. Предложенная нами гипотеза 2 частично подтвердилась. Выделенные нами предикторы феномена тревожности стали основой для психокоррекционной работы с личностью склонной решать проблемы тревоги за счет физиологических механизмов.

Программа работы с клиентом начинается со сбора анамнеза, далее работы с эмоциями, в т.ч. с эмоциями тревоги, работой с самоотношением и внутренними конфликтами и работу с мыслями, то есть с осознанием имеющихся проблем.. В начале и завершении проводится анкетирование для оценки эффективности работы.

Практическую полезность также может представлять оценка того насколько в рамках одного клиента эффективно проводить коррекционные воздействия в рамках более, чем одного подхода.

Далее, как пример реализации этой программы, приведён протокол консультаций клиентского случая с применением выбранных методик. Результаты отзывов клиента и опросников показали, что в целом поставленные задачи по снижению проблем тревожности решаются. Для полного их решения данному клиенту рекомендуется больше, чем одна встреча по каждой из трех методик.

При этом эти измерения касаются одного клиента, и говорить достоверно о том являются ли эти в целом положительные для клиента изменения результатом

коррекционной работы или изменения, например, внешней среды нельзя. Для оценки эффективности методики имеет смысл проводить ещё коррекционную работу с другими клиентами с замером и статистической обработкой результатов.