

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

Саморегуляция в совладании с материнской тревожностью

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

в рамках группового занятия с элементами тренинга

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 394 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Конновой Екатерины Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Канд. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.Н. Малюченко

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. Современный мир отличается высоким уровнем неопределенности, нарастанием количества угроз в политической, экономической, социальной и иных сферах. Кризисное состояние общества может влиять на эмоциональное состояние личности, которая становится еще более уязвимой в связи со вступлением в период материнства.

Материнство для женщины сопряжено с тяжелой нагрузкой на организм (гормональной, в частности) и психику, что может обусловлено высоким уровнем ответственности за жизнь и здоровье ребенка, сменой социального статуса, освоением новых знаний и навыков для ухода за ребенком, депривацией сна, отдыха, время для заботы о себе, досуга и т.д. Вследствие этого многие матери могут быть подвержены высокой тревожности, которая может негативно влиять на их психологическое благополучие, а также препятствовать реализации адаптивных форм заботы и воспитания ребенка.

Таким образом, необходимость снижения уровня тревожности у матерей за счет развития у них навыков саморегуляции обуславливает актуальность данного исследования.

Объект исследования: материнская тревожность.

Предмет исследования: саморегуляция как способ совладания с материнской тревожностью.

Цель исследования: разработка и апробация программы групповых занятий с элементами тренинга для развития саморегуляции личности в целях эффективного совладания с материнской тревожностью.

Основная гипотеза исследования: групповые занятия с элементами тренинга могут способствовать снижению материнской тревожности.

Дополнительные гипотезы исследования:

1. Существует связь стилей саморегуляции поведения с выраженностью личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых;

2. Отсутствуют значимые различия в выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до проведения групповых занятий с элементами тренинга;

3. Существуют значимые различия в выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после проведения групповых занятий с элементами тренинга;

4. Существуют значимые различия в выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых экспериментальной группы до и после проведения групповых занятий с элементами тренинга.

Задачи исследования:

1. Изучить основные подходы к исследованию саморегуляции личности,

2. Рассмотреть особенности изучения феномена тревожности в отечественных и зарубежных работах,

3. Раскрыть психологическое содержание периода материнства,

4. Проанализировать отечественные и зарубежные исследования, посвященные проблеме материнской тревожности,

5. Разработать программу групповых занятий с элементами тренинга,

6. Проверить распределение полученных по методикам данных на нормальность с помощью критерия Шапиро–Уилка,

7. Выявить связь стилей саморегуляции поведения с выраженностью личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона,

8. Проверить наличие / отсутствие значимых различий в выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до

проведения групповых занятий с элементами тренинга с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок;

9. Проверить наличие / отсутствие значимых различий в выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после проведения групповых занятий с элементами тренинга;

10. Проверить наличие / отсутствие значимых различий в выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых экспериментальной группы до и после проведения групповых занятий с элементами тренинга.

Методы исследования: формирующий эксперимент с использованием метода психологического тренинга, психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных.

Психологическое тестирование включало в себя следующие методики:

- 1) «Шкала тревоги» Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;
- 2) «Интегративный тест тревожности» А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлева (НИПНИ, 2005);
- 3) «Методика диагностики профессиональной и родительской тревожности» А.М. Прихожан;
- 4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Методы математико-статистической обработки данных включали: критерий Шапиро–Уилка, коэффициент линейной корреляции Пирсона, T-критерий Стьюдента для двух зависимых и независимых выборок в статистической программе JASP, v. 0.18.3.0.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы Л.Г. Дикой, Ш.С. Абдусаматовой, В.И. Брутман, А.Я. Варга, Б.В. Зейгарник, Д.Е. Колдашовой, И.С. Кон, Р.В. Овчаровой, Л.А. Пьянковой, Л.Н. Трониной, Д.И. Фельдштейна, Г.Г. Филипповой и др.

Эмпирическая база исследования. Совокупную выборку исследования составили 28 женщин, являющиеся матерями несовершеннолетних детей в

возрасте от 1 года до 3,5 лет (M=18,6 месяцев). Возраст исследуемых женщин варьирует от 26 до 34 лет.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования состоят в разработке программы групповых занятий с элементами психологического тренинга, способствующей фасилитации саморегуляции личности и совладанию с материнской тревожностью.

Практическая значимость результатов исследования. Применение полученных результатов возможно в сфере консультативной психологии в рамках индивидуального и группового консультирования женщин с повышенным уровнем материнской тревожности в целях ее психологической коррекции.

Апробация результатов исследования. Основные результаты исследования обсуждались на Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции прикладных исследований в психологии, педагогике и социологии» (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет», 28 мая 2024 г.).

По теме магистерского исследования опубликована 1 статья:

– Коннова Е.С., Удалова Т.В. Саморегуляция в совладании с материнской тревожностью: апробация программы групповых занятий с элементами тренинга // Современные тенденции прикладных исследований в психологии, педагогике и социологии : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (28 мая 2024 г.) : электронное текстовое издание / под ред. И.В. Михайловой. – Ульяновск : УлГУ, 2024. – 339 с. – С. 74–78.

Основная часть. По результатам теоретико-методологического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Из анализа подходов к изучению понятия «саморегуляция» можно сделать следующие выводы о саморегуляции личности:

- преодолевая внешние и внутренние препятствия, выступает как свободная линия деятельности (К. А. Абульханова);

- в экстремальных условиях профессиональная активность проявляется в виде целенаправленной деятельности и включает мотивы, цели, программы, процессы принятия решений (Л. Г. Дикая);

- она является фактором общих способностей индивида, устойчивости и продуктивности умственного труда (Н. С. Дикая);

- является фактором общих способностей индивида и влияет на скорость, устойчивость и продуктивность умственного труда (Н. С. Лейтес);

- формируется в процессе жизнедеятельности, воспитания и обучения (А. В. Зобков, А. С. Турчин) и может качественно возрастать и изменяться под влиянием обучения (Н. С. Лейтес).

- процесс саморегуляции неэффективен при отсутствии мотивации и личностного смысла (А.О. Прохоров);

- высокий уровень саморегуляции позволяет успешно противостоять отрицательному влиянию негативных функциональных состояний, быстрее адаптироваться к особым и экстремальным условиям деятельности, поддерживать высокую работоспособность (А.А. Дергач, В.Г. Зазыкин).

2. Проведенный анализ психологической литературы позволяет сделать вывод, что тревожность может быть как самостоятельным фактором, так и проявлением других факторов, таких как эмоциональная нестабильность или депрессия.

Тревожность — это психологическое состояние, которое может быть вызвано вероятными или возможными трудностями, внезапностью, изменением привычной обстановки и видов деятельности, отсрочкой желаемого и приятного и которое проявляется в переживаниях определенного характера (возбуждение, тревога, нарушения покоя и т.д.) и реакциях

3. Представленный обзор современного состояния исследований в области психологии материнства позволяет нам сделать вывод о том, что существует ряд направлений для изучения этого феномена. Спектр областей исследований (медицинские, этологические, физиологические, культурно –

исторические, социологические, психологические, психоаналитические, психотерапевтические, личностно-ориентированные, сравнительно-психологические, психолого-педагогические и т.д.) и затрагиваемые в них аспекты материнства (феноменология, психофизиология, филогенез, онтогенез и т.д.). свидетельствуют о большом интересе ученых и востребованности данной темы в современной науке и практике.

4. В настоящее время количество исследований, посвященных материнской тревожности, крайне мало. Это открывает перед исследователями новое проблемное поле, изучение которого связано с необходимостью осмысления механизмов возникновения материнской тревожности, обуславливающих ее личностных и средовых факторов, а также способов совладания личности с этим видом тревожности.

На этапе эмпирического исследования была разработана программа групповых занятий с элементами тренинга. Кратко охарактеризуем ее основные положения.

Цель программы групповых занятий: повышение уровня саморегуляции личности для эффективного совладания с материнской тревожностью.

Суммарная длительность групповых занятий – 6 часов, при этом программа состоит из 3 сессий (проводимых в течение 3 дней), каждая из которых длится по 2 часа.

Каждая сессия включает в себя лекционные и практические блоки, задачами которых является расширение знаний участников тренинга о феномене тревожности, в частности, материнской тревожности, о стрессе и об его видах, саморегуляции и возможных стратегиях ее развития; тренировка навыков для совладания с тревожными состояниями (с помощью дыхательных упражнений, прогрессивной мышечной релаксации, техник направленной визуализации и др.).

В рамках эмпирической главы работы были решены поставленные исследовательские задачи:

1. Проверено распределение полученных по методикам данных на нормальность с помощью критерия Шапиро–Уилка (распределение не отличается от нормального),

2. Выявлены 5 связей стилей саморегуляции поведения с выраженностью личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона,

3. Проведено сравнение выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок до проведения групповых занятий с элементами тренинга – различий не было выявлено,

4. Проведено сравнение выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок после проведения групповых занятий с элементами тренинга – выявлено 8 значимых различий (показатели тревожности доминируют по выраженности у лиц контрольной группы, стилей саморегуляции поведения – у лиц экспериментальной группы),

5. Оценена динамика выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых экспериментальной группы с помощью t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок – обнаружено 5 различий в замерах психологических показателей экспериментальной группы до и после проведения групповых занятий.

По результатам проведенного исследования можно заключить, что выдвинутые нами основная и дополнительные гипотезы полностью подтвердились:

1. Групповые занятия с элементами тренинга могут способствовать снижению материнской тревожности;

2. Существует связь стилей саморегуляции поведения с выраженностью личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых;

3. Существуют различия в выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Заключение. В завершении нашего исследования важно отметить, что материнская тревожность – это многофакторный феномен, который обусловлен взаимодействием факторов социального, генетического и психологического характера.

Более того, в рамках нашего исследования был рассмотрен только один аспект материнской тревожности – постнатальная материнская тревожность у матерей, имеющих несовершеннолетних детей в возрасте от года до полутора лет. В то же время в литературе выделяются и другие виды материнской тревожности, например, во время планирования беременности, вынашивания ребенка, непосредственно в процессе родов, а также в зависимости от возраста ребенка (от младенческого до подросткового возраста), количества детей у женщины (первый ли это ребенок или нет), степени благополучия брачно-семейных отношений, социального статуса, материального положения и т.д.

Феноменологическое разнообразие проявлений материнской тревожности открывает для отечественных исследователей широкие возможности для изучения данного феномена в российских социокультурных условиях. Учитывая малое количество отечественных психологических работ на данную тему, настоящее исследование вносит вклад в разработку данной проблематики.

В данной работе нами была разработана программа групповых занятий с элементами тренинга для развития саморегуляции личности как способа совладания с материнской тревожностью. Данная программа была

апробирована на базе 28 испытуемых, ее эффективность была доказана с помощью математико-статистических расчетов.

В замеры до проведения тренинга были выявлены 5 связей стилей саморегуляции поведения с выраженностью личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона, что доказывает возможность включения данных концептов в состав программы групповых занятий с элементами тренинга для обеспечения их взаимовлияния друг на друга.

Также нами было проведено сравнение выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок до проведения групповых занятий с элементами тренинга – различий не было выявлено, что свидетельствовало о корректности выбора данных групп испытуемых в качестве выборки исследования.

Далее мы проводили сравнительный анализ выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок после проведения групповых занятий с элементами тренинга. Было выявлено 8 значимых различий между группами, причем показатели тревожности доминируют по выраженности у лиц контрольной группы, стилей саморегуляции поведения – у лиц экспериментальной группы.

И наконец, нами оценивалась динамика выраженности стилей саморегуляции поведения, личностной, ситуативной и материнской тревожности у испытуемых экспериментальной группы с помощью t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок – обнаружено 5 различий в замерах психологических показателей экспериментальной группы до и после проведения групповых занятий, причем показатели тревожности у испытуемых снизились после проведения занятий, а стили саморегуляции,

напротив, повысились, то есть групповые занятия с элементами тренинга послужили своего рода катализатором для их развития.

Таким образом, выдвинутые нами основная и дополнительные гипотезы полностью подтвердились. Применение полученных результатов возможно в сфере консультативной психологии в рамках индивидуального и группового консультирования женщин с повышенным уровнем материнской тревожности в целях ее психологической коррекции.