Частное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Европейский Институт психоанализа»

Основы проектирования выпускной квалификационной работы бакалавра по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2018

Основы проектирования выпускной квалификационной работы бакалавра по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2018

УДК 159.9
ББК 88
В754

Воронов И. А., Сытько Т. И., Беркутова В. В. Основы проектирования выпускной квалификационной работы бакалавра по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ВЕИП, 2018. — 77 с.

© Издательство «ВЕИП», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ 5

ПРЕДИСЛОВИЕ 6

1. ТИПЫ БАКАЛАВРСКИХ РАБОТ 12

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ, СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ 16

2.1 Требования к эмпирической БР 16

2.2 Требования к экспериментальной БР 18

2.3 Требования к теоретической БР 20

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ БАКАЛАВРСКИХ РАБОТ 22

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА И ПРЕЗЕНТАЦИИ БР 25

Приложение 1 26

Приложение 2 32

Приложение 3 44

Приложение 4 64

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

В настоящем учебно-методическом пособии приняты следующие сокращения:

БР — бакалаврская работа
ВКР — выпускная квалификационная работа
ВО — высшее образование (ФЗ «Об образовании в РФ»)
ИА — итоговая аттестация (Приказ Минобрнауки РФ № 1155)
Институт — ЧОУВО «ВЕИП»
НИР — научно-исследовательская работа
РВКР — руководитель выпускной квалификационной работы
ООП — основная образовательная программа
СПИ — стандартное прикладное исследование
ФГОС — федеральный государственный образовательный стандарт

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее учебно-методическое пособие составлено в соответствии со следующими **нормативными документами**:

— Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

— Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности».

— Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (далее — ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 07.08.2014 № 946.

— Приказ Минздравсоцразвития РФ от 11.01.2011 № 1н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования"».

— Положение об итоговой (государственной итоговой) аттестации выпускников по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата и программам магистратуры в ЧОУВО «ВЕИП».

Настоящее учебно-методическое пособие устанавливает **требования к структуре, содержанию и оформлению БР** студентов Института.

В соответствии с ФГОС ВО ВКР является обязательной частью ИА. БР является квалификационной работой, подтверждающей соответствие профессиональной подготовки студента требованиям ФГОС ВПО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Характеристика профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения,

культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются:

— психические процессы, свойства и состояния человека, их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества, а также способы и формы их организации, изменения, воздействия.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

— практическая;

— научно-исследовательская;

— педагогическая;

— организационно-управленческая.

При разработке и реализации программы бакалавриата организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится бакалавр, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации.

Программа бакалавриата формируется организацией в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы:

— ориентированной на научно-исследовательский и (или) педагогический вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее — программа академического бакалавриата);

— ориентированной на практико-ориентированный, прикладной вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее — программа прикладного бакалавриата).

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

практическая деятельность:

— анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп;

— предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;

— выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности;

— распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья, в процессах воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации;

— формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром.

научно-исследовательская деятельность:

— участие в проведении психологических исследований на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение типовых задач в различных научных и научно-практических областях психологии;

— изучение научной информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследования;

— применение стандартизованных методик;

— обработка данных с использованием стандартных пакетов программного обеспечения;

педагогическая деятельность:

— преподавание психологии как общеобразовательной дисциплины;

— участие в проведении тестирования по итогам обучения;

— участие в подготовке учебно-методических материалов для обучающихся в общеобразовательных организациях;

— пропаганда психологических знаний для работников

различных сфер жизни общества;

организационно-управленческая деятельность:

— анализ форм организации взаимодействий с персоналом в трудовых коллективах;

— выявление проблем, затрудняющих функционирование организации;

— использование нормативно-правовых и этических знаний при осуществлении профессиональной деятельности.

Требования к результатам освоения программы бакалавриата

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать следующими **общекультурными компетенциями (ОК)**:

— способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции (ОК-1);

— способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2);

— способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-3);

— способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4);

— способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);

— способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

— способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

— способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

— способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать следующими **общепрофессиональными компетенциями (ОПК)**:

— способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1).

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать **профессиональными компетенциями (ПК)**, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата:

практическая деятельность:

— способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);

— способностью к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией (ПК-2);

— способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

— способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);

— способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5).

научно-исследовательская деятельность:

— способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);

— способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психоло-

гии (ПК-7);

— способностью к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии (ПК-8);

— способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

педагогическая деятельность:

— способностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий (ПК-10);

— способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11);

— способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

— способностью к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-13);

— способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

В БР должны быть продемонстрированы глубокие знания автора по выбранной теме, его подготовленность по направлению в целом, умение анализировать собранный материал, обобщать целенаправленно собранные факты, выходить на решение практических проблем профессиональной деятельности.

1. ТИПЫ БАКАЛАВРСКИХ РАБОТ

Содержательно БР представляет собой **стандартное прикладное исследование** (СПИ) в определенной области психологии (таб. 1): А) эмпирическое исследование, Б) экспериментальное исследование и В) теоретическое исследование.

Таблица 1. Типы бакалаврских работ

Тип БР	Тип БР	Основная характеристика БР
А	Эмпирическая	—Обнаружение и описание психических явлений (выявление сути эмпирических фактов), представление динамики их возникновения и развития. —Обнаружение и описание специфических особенностей определенной выборки. —Выявление и описание более-менее устойчивых индивидуальных характеристик, позволяющих предсказывать поведение людей в определенных ситуациях.
Б	Экспериментальная	—Проверка существующих или выдвижение новых теорий, концепций или моделей. Объяснение и/или выяснение причин тех или иных явлений, описание факторов или условий, влияющих на их протекание, а также механизмов их функционирования. —Сравнительный анализ. —Кросс-корреляция ($\chi 2$). —Регрессионно-корреляционный анализ: • Техника R[1] — исследование методики на группе испытуемых; • Техника Q — исследование методики серией тестов; • Техника O — исследование испытуемого серией тестов (малые *n*); • Техника P — исследование испытуемого серией методик (случаев) (малые *n* — мониторинг с не менее 7—10 временными срезами); • Техника T — исследование теста на группе испытуемых; • Техника S — исследование теста серией методик (случаев).
В	Теоретическая	—Аналитическое и/или сравнительное исследование. —Обобщение, сделанное на основе анализа литературных и прочих данных. —Теоретическое моделирование психических явлений, процессов, свойств, состояний и т. д. —Классификация, категоризация, сравнительный анализ, интерпретация концепций и понятий.

[1] Шесть техник экспериментов O, P, Q, R, S, T в психологии, со ссылкой на Р. Кеттелла, подробно описаны в книге Okon J. Analiza czinnikowa w psychologii. (Факторный анализ в психологии) — Warszawa: Panstwowe wydawnictwo naukowe, 1964. В СССР на русском языке книга издавалась в 1974 году. В качестве предметов исследования в психологии Ян Окунь предлагал считать испытуемого (психику), психотехнологии и психодиагностические методики.

Типы бакалаврских работ:

А. **Эмпирическое исследование** — исследование, проведенное с помощью методик, приемов и операций, направленных на изучение реальных проявлений тех или иных психологических явлений.

Отбор методов эмпирического исследования зависит от конкретных условий, целей и задач. Существует большое количество средств изучения психологических явлений, однако все они в процессе практической реализации опираются на основные принципы построения психологических исследований: объективность изучения психических явлений; изучение психических явлений в их развитии; аналитико-синтетический подход к изучению психических явлений.

В рамках эмпирического исследования может осуществляться обнаружение и описание психических явлений (выявление сути эмпирических фактов), представление динамики их возникновения и развития; обнаружение и описание специфических особенностей выбранной популяции или выявление и описание более-менее устойчивых индивидуальных характеристик, позволяющих предсказывать поведение людей в определенных ситуациях; операционализация и валидизация всевозможных психологических конструктов (интеллекта, мотивации и т. п.); разработка и проверка методик и т. д.

При выборе методик рекомендуется руководствоваться принципом дополнительности; минимальное количество используемых психодиагностических методик — не менее двух-трех. Важно учитывать не только количество методик, и но и число показателей, которое позволяет оценить каждая из них. Методы и методики исследования должны соответствовать поставленной цели и задачам. Рекомендуемый объем выборки — не менее 25—30 испытуемых. В случае, если в исследовании спользуется метод сравнительного анализа и испытуемые делятся на группы, каждая группа должна быть представлена не менее чем 15—20 испытуемыми. Важно помнить о том, что выборка должна быть репрезентативной.

Б. **Экспериментальное исследование** — проверка существующих или выдвижение новых психологических теорий, концепций или моделей. Выяснение и/или объяснение причин тех или иных психологических явлений, описание факторов или условий, влияющих на их протекание, а также механизмов их функционирования. Проверка результативности и/или эффективности методик психологического воздействия; проверка на надежность и валидность новых психодиагностических методик.

Наиболее часто в экспериментальных исследованиях **с большими объемами выборок** (от 20 до 50, рекомендуется не менее 30 испытуемых) применяют: сравнительный анализ, кросс-корреляцию ($\chi 2$), регрессионно-корреляционный анализ, многомерные методы анализа данных, либо, все чаще в последнее время, методы Data Mining и «деревья решений».

Экспериментальное исследование **с малыми объемами выборок** (от 1 до 5 уникальных[2] испытуемых), как правило, проводят либо по схеме психологических экспериментов типа O — многосторонняя диагностика испытуемых с неординарными особенностями большим количеством тестов; либо по схеме экспериментов типа P — мониторинг состояния уникальных испытуемых с не менее чем 7—10 временными срезами. Последнее время, с развитием компьютерных методов обработки данных, в таких экспериментах все чаще применяют технику Q.

Количество психодиагностических методик подбирается исходя из критерия — не менее 10 шкал в сумме для всех тестов.

В. **Теоретическое исследование** — аналитическое и/или сравнительное исследование.

Кроме обзора и критического анализа литературы, автор должен изложить собственные взгляды, предложения, продемонстрировать, какие прикладные аспекты затрагивает исследование. Это авторский вклад в решение проблемы, новое ее

---

[2] Под уникальностью испытуемого понимается либо редкий вид деятельности или профессии испытуемого, либо редкий клинический случай.

видение, оригинальная точка зрения. К теоретическому исследованию предъявляются следующие требования: точность определения используемых понятий и логичность, непротиворечивость рассуждений.

Теоретическое исследование должно содержать концептуализацию какого-либо понятия (выделение его основных особенностей), классификацию этого понятия (сведение данных в классификационную таблицу) либо его рассмотрение через призму прикладных аспектов.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ, СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Рекомендуемый объем БР составляет **45—50 страниц** (без учета списка литературы и приложений).

2.1 Требования к эмпирической БР

Эмпирическая БР (п. А в таб. 1) состоит из следующих обязательных структурных элементов:

— Титульный лист
— Оглавление
— Введение
— Основная часть
Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования
Глава 2. Организация исследования и анализ полученных результатов
— Выводы и заключение
— Список сокращений и условных обозначений*
— Словарь терминов*
— Список литературы
— Приложения

Оформление и содержание структурных элементов БР:

- Титульный лист (образец оформления см. Приложение 2).
- Оглавление (образец оформления см. Приложение 2).
- Введение (образец оформления см. Приложение 2). В нем раскрываются: актуальность проблемы; база исследования; объект исследования; предмет исследования; цель исследования; задачи исследования; гипотеза исследования*; практическая значимость; теоретическая база и методы исследования; объем и структура исследования.
- Основная часть (образец оформления см. Приложение 2).

Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования.

1.1. История изучения проблемы / вопроса / понятия с позиции …

1.2. Анализ современного состояния проблемы с точки зрения …

1.3. Теоретическое обоснование актуальности исследования.

Выводы по 1 главе.

Глава 2. Организация исследования и анализ полученных результатов.

2.1. Организация, план и этапы исследования.

2.2. Структура выборки и база исследования.

2.3. Методы обработки данных.

2.4. Интерпретация результатов обработки первичных данных с позиции … [психологическое направление / отрасль / школа].

Выводы по 2 главе.

- Заключение (образец оформления см. Приложение 2) состоит из следующих структурных элементов: выводы; рекомендации по использованию результатов исследования; перспективы дальнейшей разработки темы*.
- Список сокращений и условных обозначений*.
- Словарь терминов*.
- Список литературы (образец оформления см. Приложение 2).
- Приложения (таблица первичных данных; справочный материал и т. п.).

2.2 Требования к экспериментальной БР

Экспериментальная БР (п. Б в таб. 1) состоит из следующих обязательных структурных элементов:

— Титульный лист
— Оглавление
— Введение
— Основная часть
Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования
Глава 2. Процесс экспериментального исследования
Глава 3. Обобщение и оценка результатов исследования
— Заключение
— Список сокращений и условных обозначений*
— Словарь терминов*
— Список литературы
— Приложения

Оформление и содержание структурных элементов БР:

- Титульный лист (образец оформления см. Приложение 3).
- Оглавление (образец оформления см. Приложение 3);
- Введение (образец оформления см. Приложение 3). В нем раскрываются: проблема исследования; актуальность проблемы; база исследования; современное состояние проблемы; объект исследования; предмет исследования; цель исследования; задачи исследования; теоретическая и практическая значимость; методология и методы исследования; степень достоверности; объем и структура исследования.
- Основная часть (образец оформления см. Приложение 3).
  Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования.
  1.1. Анализ современного состояния проблемы с позиции … [психологическая школа].
  1.2. Анализ современного состояния проблемы с позиции … [психологическая школа].

1.3. Анализ современного состояния проблемы с позиции психоанализа*.
1.4. Теоретическое обоснование актуальности исследования.
1.5. Теоретическое обоснование психотехнологии, применяемой в исследовании.
Выводы по 1 главе.
Глава 2. Процесс экспериментального исследования.
2.1. Организация, план и этапы исследования.
2.2. Структура выборки и база исследования.
2.3. Методы обработки данных.
2.4. Таблица первичных данных исследования.
2.5. Результаты обработки первичных данных.
Выводы по 2 главе.
Глава 3. Обобщение и оценка результатов исследования.
3.1. Интерпретация результатов обработки первичных данных с позиции … [психологическая школа].
3.2. Интерпретация результатов обработки первичных данных с позиции … [психологическая школа].
3.3. Интерпретация результатов обработки первичных данных с позиции психоанализа.
3.4. Сравнение с данными ранних исследований.
3.5. Перспективы дальнейшего развития.
Выводы по 3 главе.

- Заключение (образец оформления см. Приложение 3) состоит из следующих структурных элементов: выводы; рекомендации по использованию результатов исследования; результаты оценки эффективности внедрения.
- Список сокращений и условных обозначений* (образец оформления см. Приложение 3).
- Словарь терминов* (образец оформления см. Приложение 3).
- Список литературы (образец оформления см. Приложение 3).
- Приложения (справочный материал).

2.3 Требования к теоретической БР

Теоретическая БР (п. В в таб. 1) состоит из следующих обязательных структурных элементов:

— Титульный лист
— Оглавление
— Введение
— Основная часть
Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования
Глава 2. Анализ предмета исследования и интерпретация результатов
— Заключение
— Список сокращений и условных обозначений*
— Словарь терминов*
— Список литературы
— Приложения

Оформление и содержание структурных элементов БР:

- Титульный лист (образец оформления см. Приложение 4).
- Оглавление (образец оформления см. Приложение 4);
- Введение (образец оформления см. Приложение 4). В нем раскрываются: актуальность проблемы; объект исследования[3]; предмет исследования; цель исследования; задачи исследования; гипотеза исследования*; практическая значимость; теоретическая база и методы исследования; объем и структура исследования.
- Основная часть (образец оформления см. Приложение 4).
  Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования.

[3] Объектом теоретического моделирования могут являться психические процессы, свойства, состояния, механизмы функционирования психического аппарата и т. д.

1.1. История проблемы / вопроса / понятия с позиции … [какой-либо отрасли психологии (если в ней рассматривается данный вопрос); психоанализа[4] и т. д.].

1.2. Современное состояние проблемы с точки зрения … [психоаналитическое направление].

1.3. Теоретическое обоснование актуальности исследования.

Выводы по 1 главе.

Глава 2. Анализ предмета исследования и интерпретация результатов.

2.1. Методы исследования[5].

2.2. Концептуализация[6] идеи / понятия … .

2.3. Интерпретация результатов качественного анализа.

2.4. Анализ выявленных закономерностей (механизмов психической деятельностей).

2.5. Разработка авторской классификационной таблицы[7].

Выводы по 2 главе.

- Заключение (образец оформления см. Приложение 4) состоит из следующих структурных элементов: выводы; рекомендации по конкретному использованию результатов исследования; перспективы дальнейшей разработки темы.
- Список сокращений и условных обозначений*.
- Словарь терминов*.
- Список литературы (образец оформления см. Приложение 4).
- Приложения (справочный материал и т. п.).

---

[4] При необходимости можно дополнительно рассмотреть историю изучения предмета в философии, физиологии, психиатрии, медицине и т. д.

[5] В теоретическом исследовании используются качественные методы анализа: контент-анализ, дискурс-анализ, анализ глубинного интервью, классификация, систематизация, структурное описание, феноменологический и герменевтический анализ и т. д.

[6] Концептуализация — это базовая операция, обеспечивающая теоретическую организацию материала; концептуализация представляет собой разработку схемы связи понятий, отображающих возможные тенденции изменения предмета исследования, позволяющей продуцировать гипотезы об их природе и характере взаимосвязей.

[7] При необходимости вместо классификационной таблицы автор БР может представить сравнительную модель и т. п.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ БАКАЛАВРСКИХ РАБОТ

3.1 **Изложение текста и оформление БР** выполняют в соответствии с требованиями Межгосударственного стандарта ГОСТ Р 7.0.11-2011 «Диссертации и авторефераты диссертаций». Образец написания БР со всеми разделами иллюстрируется в Приложениях 2 (эмпирическая БР), 3 (экспериментальная БР), 4 (теоретическая БР).

3.2 Страницы текста БР и включенные в БР иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327.

3.3 БР должна быть выполнена с использованием компьютера (ПО типа MS Word, Open Office и пр.) и принтера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 через 1,5 интервал. Шрифт Times New Roman 14. Цвет шрифта — черный. Красная строка — 1,25. Абзац (межстрочный интервал) — 1,5. Текст БР следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое — 25 мм, правое — 10 мм, верхнее и нижнее — по 20 мм.

3.4 Качество напечатанного текста и оформления иллюстраций, таблиц должно удовлетворять требованию их четкого воспроизведения.

3.5 При выполнении БР необходимо соблюдать равномерную плотность, контрастность и четкость изображения по всей БР. В БР должны быть четкие, не расплывшиеся линии, буквы, цифры и знаки.

3.6 Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе подготовки ВКР, допускается исправлять закрашиванием белой краской и нанесением на том же месте исправленного текста (графики) машинописным способом или черными чернилами, пастой или тушью — рукописным способом. Повреждения листов БР, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста (графики) не допускаются.

3.7 Фамилии, названия учреждений, организаций, фирм, название изделий и другие имена собственные в отчете приводят на языке оригинала. Допускается транслитерировать имена собственные и приводить названия организаций в переводе

на язык отчета с добавлением (при первом упоминании) оригинального названия.

3.8 **Наименования структурных элементов БР:** ОГЛАВЛЕНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ, СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ПРИЛОЖЕНИЯ служат заголовками структурных элементов БР. Заголовки структурных элементов следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

3.9 **Ссылки на литературу**. Ссылки на использованные источники следует указывать в квадратных скобках, отмечая номер источника по списку литературы, при цитировании указывается еще и номер страницы, например: [8, с. 98].

3.10 **Титульный лист**. Пример оформления титульного листа приведен в Приложениях 2, 3, 4.

3.11 **Список сокращений и условных обозначений; Словарь терминов**. Перечень должен располагаться столбцом. Слева в алфавитном порядке приводят сокращения, условные обозначения, символы, единицы физических величин, справа — их детальную расшифровку. Так же оформляется Словарь терминов: слева в алфавитном порядке приводят термины, справа — их определение со ссылкой на литературный источник.

3.12 **Список литературы**. Сведения о литературных источниках следует располагать в алфавитном порядке, нумеровать арабскими цифрами и печатать с абзацного отступа.

3.13 **Приложения**.

3.13.1 Приложение оформляют как продолжение данного документа на последующих его листах.

3.13.2 В тексте БР на все приложения должны быть даны ссылки.

3.13.3 Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

3.13.4 Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Е, З, Й, 0, Ч, Ъ, Ы, Ь. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность.

3.13.5 Приложение А для эмпирической БР — таблица первичных данных; Приложение Б и далее — справочный материал.

3.13.6 Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

3.14 **Виды предоставления БР** для защиты. БР готовится в 3-х видах: 1) на бумажном носителе, 2) в электронном виде в формате *.doc или *.docx, 3) в электронном виде в формате *.pdf.

Виды 2) и 3) **после прохождения нормоконтроля** высылаются на почтовый ящик woronoff1960@mail.ru. Бумажный и электронные варианты должны быть полностью идентичны. Имена файлов должны иметь четкую структуру: год защиты, вид документа, форма обучения (оф — очная форма; озф — очно-заочная (вечерняя) форма; зф — заочная форма), фамилия, инициалы. Всего 2 файла. Например:

2018 БР оф Иванова НИ.pdf
2018 БР оф Иванова НИ.docx

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА И ПРЕЗЕНТАЦИИ БР

4.1. К защите БР выпускник готовит доклад и презентацию к докладу.

4.2. Доклад (не более 10 минут) рекомендуется структурировать следующим образом:

— Приветственное слово: «Уважаемый председатель (государственной) экзаменационной комиссии, уважаемые члены комиссии, уважаемые коллеги!».

— Вступительное слово: «Научное исследование (тема) было выполнено [где, когда, научная проблема]».

— Основные характеристики БР: положения из введения БР (актуальность, цель, задачи, практическая значимость).

— Основное содержание БР.

— Основные результаты БР.

— Заключительное слово: «Доклад окончен. Благодарю за внимание!».

4.3. Презентация к докладу готовится только в электронном виде.

4.4. Презентация является иллюстративным материалом, структура презентации должна быть идентична структуре доклада.

4.5. Рекомендуется не насыщать презентацию анимацией и цветами — это научный доклад.

4.6. Презентацию рекомендуется переводить в формат *.pdf, так как стандарты вашего компьютера могут не совпадать со стандартами проекционной аппаратуры.

Приложение 1

Примерное задание на БР (эмпирическую)

НР	д. пс. н., проф. Петрова А. А.
Тема БР	СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ О СЧАСТЬЕ
Уровень актуальности проблемы	В современной научной и научно-практической психологии субъективное благополучие (счастье) все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия. Говоря о счастье как субъективном благополучии, обычно подразумевают «счастливую жизнь», существование человека, в целом довольного тем, кем он является, тем, что он имеет, и тем, что с ним происходит. В этом смысле субъективное благополучие — не кратковременное «пиковое» переживание, а нечто, присущее человеку на протяжении всей жизни либо каких-то значительных ее отрезков. Актуальность работы определяется как спецификой феномена счастья, сложностью конструкта счастья, так и отсутствием достаточного количества исследований в психологии по данной научной проблеме, требующей изучения и дополнительных разработок. Анализ научной литературы показывает, что проблема категории счастье, несмотря на долгую историю внимания к ней, и на сегодняшний день остается актуальной.
База	50 человек, проживающих в г. Санкт-Петербурге: 25 мужчин и 25 женщин (средний возраст — 34 года).
Объект	Мужчины и женщины (в возрасте от 28 до 42 лет).
Предмет	Представления о счастье (субъективном благополучии) и личностные особенности мужчин и женщин.
Цель	Выявить особенности представлений взрослого человека о счастье.
Методы	Организационные: сравнительный.

психологического исследования	Эмпирические: психодиагностические, тестирование. Методы обработки данных: сравнительный анализ, корреляционный анализ. Интерпретационные: структурный.
Психодиагностические методики	Тест смысложизненных ориентаций. Методика «Рельеф психических состояний» (Прохоров А.О.). Методика «Семантический дифференциал». Тест «Большая пятерка личностных качеств». Оксфордский опросник счастья. Методика «Шкала оценки качества жизни». Методика «Шкала субъективного благополучия».
План исследования	1. Выявить специфику исследования счастья (субъективного благополучия) в основных теоретических подходах отечественной и зарубежной психологии. 2. Уточнить структурно-содержательные характеристики представлений о счастье (субъективном благополучии). 3. Осуществить сравнительный анализ результатов эмпирического исследования представлений о счастье у мужчин и женщин. 4. Определить и провести сравнительный анализ корреляционных структур представления о счастье у мужчин и женщин.
Планируемый результат	Проверить, различаются ли представления о счастье у мужчин и женщин и выявить специфику различий в случае положительного результата.
Основная литература (не более 4-х источников)	1. Аргайл М. Психология счастья. — М.: Прогресс, 1990. — 332 с. 2. Воркачев С. Г. Концепт счастья: понятийный и образный компоненты // Известия РАН. — Сер. лит. и яз. — 2001. — Т. 60. — № 6. — С. 47—58. 3. Джидарьян И. А. Представление о счастье в российском менталитете. — СПб.: Алетейя, 2001. — 242 с. 4. Сидоренко И. В. Антропология счастья. — М.:МАКС-Пресс, 2006. — 297 с.

Примерное задание на БР (экспериментальную)

НР	д. пс. н., проф. Петров Ю. А.
Тема БР	ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ МЕТОДИКИ «СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ»
Проблема	Возможно ли с помощью психокоррекционной методики Вольпе (Wolpe J.) «Систематическая десенсибилизация» снизить уровень компьютерной аддикции?
Уровень актуальности проблемы	Исследование выполнено по запросу ООО «Наука. Спорт. Здоровье». В научно-исследовательском отделе ООО «Наука. Спорт. Здоровье», занимающимся созданием ПО в интересах биомеханического анализа движений спортсменов, типа Motion Capture, последние 6 месяцев наблюдается спад работоспособности и увеличение количества ошибок программирования. Замечено также, что многие служащие все свободное время стараются проводить в он-лайн играх, продолжая сеанс игры и в рабочее время. Руководством ООО «Наука. Спорт. Здоровье» проводятся различные мероприятия по повышению работоспособности сотрудников и по снижению количества ошибок программирования. Одно из направлений — психокоррекция компьютерной зависимости.
База	ООО «Наука. Спорт. Здоровье» (198206, СПб., ул. Садовая, д. 17)
Объект	Состояние компьютерной зависимости испытуемых.
Предмет	Методика психокоррекции Й. Вольпе (Wolpe J.) «Систематическая десенсибилизация» для испытуемых с ярко выраженной компьютерной зависимостью; 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 15 человек.
Цель	Апробировать методику психокоррекции Вольпе (Wolpe J.) «Систематическая десенсибилизация» для снижения уровня компьютерной зависимости.
Методы психологического исследования	Анализ литературы и Интернет-источников по теме исследования; интервью, беседа; метод анкетирования; психологическое тестирование; метод включенного исследования; психологический эксперимент; математико-статистический анализ количественных данных.
Стандартизированные психодиа-	Метод стандартизированного анкетного опроса; Тест-опросник на степень компьютерной зависимости (Кетлин Янг — В.А. Буровой); Методика диагностики социально-психологической адаптации

гностические методики	личности (К. Роджерс, Р. Даймонд).
Психотехнология / Психокоррекционная методика	Систематическая десенсибилизация Вольпе (Wolpe J.)
План исследования	1. С помощью отобранных методик у испытуемых (не менее 30 человек) выявляются (тестирование ДО психотренинга) уровни компьютерной зависимости. 2. Формируется таблица «объекты признаки». 3. На основе полученных данных из испытуемых формируются 2 группы кибераддиктов: КГ и ЭГ, не менее 15 человек в каждой. 4. Данные первичного тестирования заносятся в таблицу «объекты признаки». Между группами НЕ должно быть статистически достоверных различий по исследуемым параметрам. 5. Испытуемые КГ НЕ проходят психокоррекционный тренинг, испытуемые ЭГ проходят психокоррекционные занятие (методика либо стандартная, либо оригинальная) в течение определенного времени. 6. С помощью отобранных психодиагностических методик у испытуемых КГ и ЭГ выявляется (тестирование ПОСЛЕ психотренинга) уровень развития личностных качеств. 7. Данные повторного тестирования заносятся в таблицу «объекты признаки». Между группами по большинству исследуемых признаков должны быть статистически достоверные различия. 8. На основе полученных данных обосновывается результативность психокоррекционной работы.
Планируемый результат	Подтверждение или опровержение результативности психокоррекционного тренинга Вольпе (Wolpe J., 1952) для снижения уровня компьютерной зависимости.
Основная литература (не более 4-х источников)	1. Wolpe, J. The Practice of Behavior Therapy. — New York: Pergamon Press, 1969. — 421 p. 2. Евстигнеева, Ю. М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.13. — М.: Московск. гос. пед. ун-т, 2003. — 16 с. 3. Юсуф, И. А. Чатовая зависимость как психосоциальная проблема. — М., 1991. — 21 с.

Примерное задание на БР (теоретическую)

НР	д. пс. н., проф. Иванова А. А.
Тема БР	ФУНКЦИИ И СВОЙСТВА КОЖИ В ПСИХОАНАЛИЗЕ
Проблема	Выявить, взаимосвязаны ли проявления кожных симптомов и психическая жизнь субъекта с точки зрения психоанализа?
Уровень актуальности проблемы	Тема исследования данной выпускной квалификационной работы выбрана, прежде всего, исходя из ее актуальности для решения непосредственных клинических задач, связанных с появлением в практике нескольких направленных на консультацию их лечащими дерматологами анализантов с кожными проблемами, которые не получалось разрешить исключительно медицинскими методами. Практические задачи, возникшие в клинической практике, потребовали изучения и детального анализа существующих на данный момент в психоанализе теоретических работ в области функции кожи и ее патологий, а также клинических случаев, предоставленных их авторами, демонстрирующих теснейшую взаимообусловленность и взаимосвязь проявлений кожи и психики. Практически все теоретические исследования в этой области, положенные в основу данной работы, начиная с Фрейда, проведены иностранными авторами, исключая ряд статей, которые представлены в № 14 «Кожа» сетевого психоаналитического журнала «Лаканалия», что, пожалуй, позволяет говорить о том, что тема функции кожи в психоанализе на сегодняшний день все же недостаточно разработана, особенно в российской психоаналитической среде, несмотря на ее актуальность и практическую востребованность, а также периодический всплеск внимания к данной проблематике различных авторов, осмыслявших психосоматическое в субъекте.
Объект	Психоаналитические теории, содержащие представления о коже, дающие практические ориентиры для приближения к пониманию функций и роли кожи в психике и смысла некоторых симптомов, связанных с ними.
Предмет	Функции и свойства кожи, оказывающие взаимообусловленное влияние на психическую жизнь.
Цель	Анализ теоретических представлений о коже в психоана-

	литических публикациях, о ее роли и функциях в неразрывной взаимообразующей связи с психической жизнью субъекта, и попытка определения возможных направлений клинической работы с анализантами, имеющими определенную кожную симптоматику (например, псориаз или витилиго).
Методы исследования	Аналитический метод, сравнительный метод, концептуализация.
План исследования	1. Проанализировать теоретические психоаналитические публикации о коже (анализ концепции Я-кожи Дидье Анзье и некоторых других психоаналитиков). 2. Сделать обзор представлений о функциях и роли кожи в языке, произвести теоретический анализ. 3. Составить примерный ряд вопросов для анализанта с кожными проблемами, ответы на которые предположительно позволят с различных точек зрения приблизиться к пониманию значения, роли и смысла кожных симптомов в конкретных клинических случаях, и, соответственно, определить возможное направление дальнейшей практической работы.
Планируемый результат	Создание концепции представлений о функциях и свойствах кожи с точки зрения психоанализа; создание перечня вопросов для практического применения при работе с пациентами.
Основная литература (не более 4-х источников)	Анзье Д. Я-кожа. Ижевск: ERGO, 2011. 302 с. Психология и психопатология кожи. Ижевск: ERGO; М., Когито-Центр, 2011. 384 с. Ульник Х. Кожа в психоанализе. М.: Когито-Центр, 2017. 277 с. Юран А. Ю. Почему кожа? // Лаканалия. 2013. № 14, Кожа. С. 3—7.

Приложение 2
Пример содержания и структуры эмпирического исследования[8]

На правах рукописи

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Европейский Институт психоанализа»

Петр Иванович Васильев

ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Направление 37.03.01 — Психология

Бакалаврская работа

Руководитель ВКР:
доктор психологических наук,
профессор
Иванова Анна Алексеевна

Санкт-Петербург
2018

[8] На основе работы М. А. Романенковой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. 3
Основная часть. 6
Глава 1. Теоретические основы исследования жизненных ориентаций и копинг-механизмов в юношеском возрасте 6
1.1. Психологическая характеристика совладающего поведения: определение, основные стратегии. 6
1.2. Соотношение понятий «оптимизм», «пессимизм» и «совладающее поведение личности» 15
1.3. Психологические новообразования и особенности совладеющего поведения в юношеском возрасте. 20
Выводы по 1 главе. 26
Глава 2. Организация исследования и анализ полученных результатов... 27
2.1. Организация, план и этапы исследования. 27
2.2. Структура выборки и база исследования. 29
2.3. Методы обработки данных 31
2.4. Анализ результатов исследования жизненных ориентаций и стратегий совладеющего поведения в юношеском возрасте. 35
Выводы по 2 главе. 45
Заключение. 47
Выводы. 48
Рекомендации по использованию результатов СПИ . . . 49
Список литературы. 54
Приложения. 58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Актуальность изучения совладающего поведения и жизненных ориентаций в юношеском возрасте обусловлена существованием противоречивых, в том числе негативных тенденций общественного развития, которые создают определенные условия для формирования личности и реализации ее внутреннего потенциала. Стрессогенные жизненные события, в зависимости от их объективной структуры и степени субъективной значимости, приводят к блокированию способности человека принимать самостоятельные «взвешенные» решения, являются предпосылкой развития различных психических и физиологических расстройств. Одной из уязвимых возрастных групп являются люди юношеского возраста. Перед ними стоит важная жизненная задача выбора, отражающегося в личностном, социальном и профессиональном самоопределении. И от того, насколько успешным будет стратегия совладания с трудностями в этом возрасте, зависит благополучие личности в будущем.

Юношеский возраст является сензитивным для развития жизненных ожиданий личности. Это служит основанием для разработки данной проблематики с целью выявления влияния позитивных и негативных жизненных ориентаций (оптимизма и пессимизма) на совладающее поведение: копинги и механизмы психологической защиты.

Малоизученность данной темы, недостаточность осмысления понятий «пессимизма», «оптимизма» в психологической науке позволяют говорить о высокой актуальности данного исследования и о возможности последующего практического применения полученных результатов.

База исследования: студенты вузов г. Санкт-Петербурга (ИМТО, ВЕИП, СПБГУ).

Объект исследования: юноши и девушки, в возрасте 19—23 лет, в количестве 50 человек (25 юношей, 25 девушек).

Предмет исследования: взаимосвязь жизненных ориентаций и совладающего поведения в юношеском возрасте.

Цель исследования: выявить, как оптимизм/пессимизм, надежда/безнадежность и самоэффективность влияют на выбор

молодым человеком способов совладания с нормативными возрастными трудностями, которые являются актуальными в юношеском возрасте.

Задачи исследования:

1) рассмотрение основных методологических, теоретических, эмпирических и практических подходов к пониманию оптимизма/пессимизма личности и смежных с ними понятий надежды/безнадежности, оптимистического и пессимистического стилей атрибуции и самоэффективности;

2) теоретический анализ современных зарубежных и отечественных исследований оптимизма/пессимизма и совладающего поведения личности;

3) организация и проведение эмпирического исследования оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности, самоэффективности и совладающего поведения респондентов юношеского возраста;

4) выявление корреляций и зависимостей между оптимизмом/пессимизмом, надеждой/безнадежностью, самоэффективностью и различными копинг-стратегиями.

Гипотеза исследования: оптимизм и пессимизм являются личностными чертами, оказывающими влияние на выбор субъектом совладающего поведения.

Практическая значимость исследования. Результаты, полученные в данной работе, могут быть положены в основу разработок социально-психологических программ работы с молодежью по профилактике стрессовых расстройств, повышения психической и эмоциональной устойчивости; использоваться в обучении эффективному поведению в сложной жизненной ситуации. Понятия «оптимизм» и «пессимизм» могут стать новыми психологическими критериями для оценки особенностей совладающего поведения людей юношеского возраста. Результаты данной работы также могут быть положены в основу различных лекционных курсов в рамках общей, возрастной психологии и психологии стресса.

Теоретическая база исследования. понятие стратегий копинг-поведения (Лазарус Р., Фолькман С., Анцыферова Л. И. и др.), понятие «оптимизма» и «пессимизма» личности в современной психологии (Карвер С., Шейер М. и др.), представ-

ление о жизненных ориентациях личности (Анисимова А. Г., Здравомыслова Л. П. и др.).

Методы психологического исследования. В качестве методов исследования использовались: анализ научной литературы по проблеме; совокупность психологических методов и методик, направленных на выявление значимых, с точки зрения цели и задач данной работы, характеристик человека; количественный анализ результатов с применением методов математической статистики для обработки эмпирических данных.

Методики. Для решения поставленных в работе задач и проверки гипотезы был сформирован методический комплекс, включающий четыре методики:

1. методика «Тест атрибутивных стилей» (ТАС) Л. М. Рудиной, модификация методики М. Селигмана;
2. копинг-тест Р. Лазаруса;
3. опросник Плутчика — Келлермана — Конте;
4. методика «Индекс жизненного стиля» (LSI).

Структура и объем работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и шести приложений. Объем работы составляет 63 страницы. Работа содержит 9 рисунков, 15 таблиц. Список литературы включает 40 наименований.

Примеры оформления рисунков и таблиц

Рис. 1. Процентное соотношение испытуемых с различными атрибутивными стилями в общей группе.

Таблица 3. Среднегрупповые значения, полученные по показателям копинг-теста Р. Лазаруса.

ПОКАЗАТЕЛИ	«Оптимисты»		«Пессимисты»		Uэмп.
	Среднее	Стд. откл.	Среднее	Стд. откл.	
Конфронтация	8,1	1,7	8,3	1,5	255
Дистанцирование	6,8	2,9	6,4	1,7	268
Самоконтроль	13,2	2,7	15,1	2,4	162*
Поиск соц. поддержки	12,4	3,3	14,4	2,7	180
Принятие ответственности	7,1	1,7	6,0	1,4	175*
Бегство	9,1	2,7	6,5	1,7	115*
Планирование	12,4	2,9	14,6	2,0	134*
Переоценка	12,6	3,3	12,9	2,7	263

*различие достоверно при $p \leq 0,01$

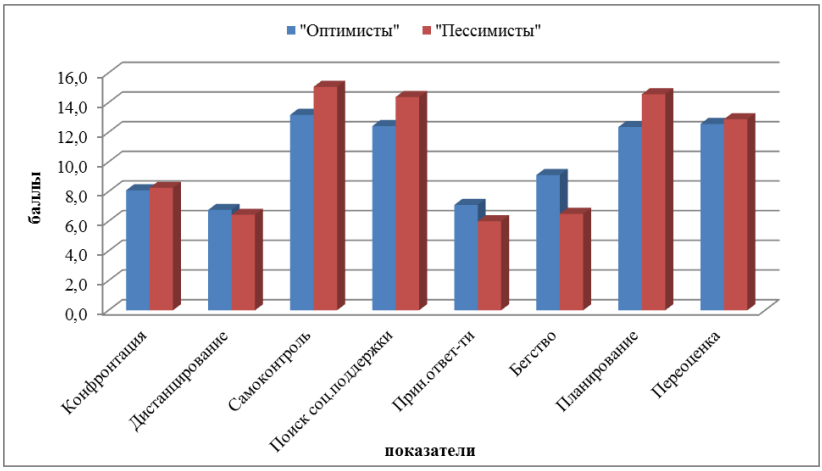

Рис. 3. Среднегрупповые значения по показателям копинг-теста Р. Лазаруса.

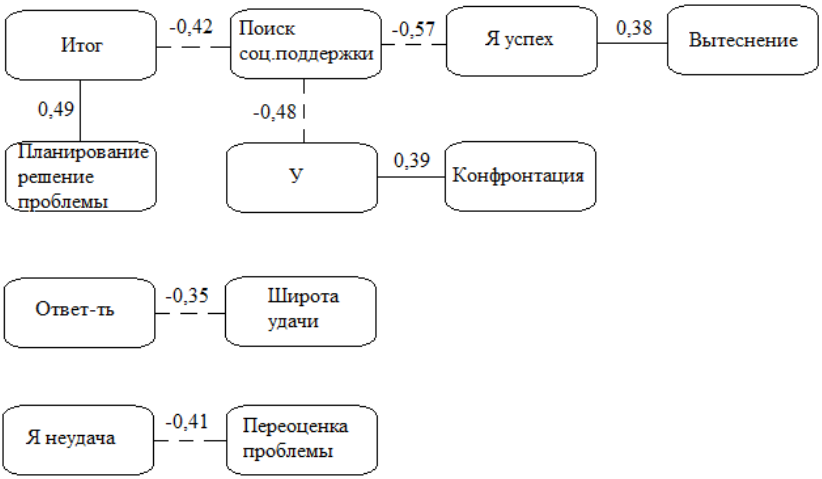

Рис. 6. Результаты корреляционного анализа в группе «пессимистов» (*пример корреляционной плеяды*).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышение интереса к проблеме социально-психологической адаптации обусловлено интенсивными изменениями, происходящими в современном обществе. Неустойчивость и часто непредсказуемость социальных процессов предъявляют повышенные требования к личности, которой необходимо, с одной стороны, соответствовать социальным требованиям, с другой — сохранять внутреннюю стабильность и равновесие. В современных условиях все более отчетливой становится тенденция к признанию ценности человеческой индивидуальности и, соответственно, возможности самореализации человека в условиях свободного и продуктивного взаимодействия с социальной средой.

Однако эта определенная социальная свобода требует от личности высокого самоконтроля, ответственности и самостоятельности, чтобы среди множества возможностей, не всегда благоприятных, выбрать правильный путь, который может привести к физическому, социальному и психологическому благополучию. И если большинство взрослых людей готовы к сознательному осуществлению такого выбора с учетом всех возможных позитивных и негативных последствий, то молодые люди не всегда способны к осуществлению выбора, в силу недостаточной личностной зрелости и несформированности адекватной временной перспективы. Поэтому юноши и девушки особенно уязвимы, подвержены негативному влиянию социальной среды. Очень важно знать, какие копинг-ресурсы помогают людям юношеского возраста эффективно противостоять или просто смиряться с различными жизненными трудностями, а какие личностные особенности препятствуют конструктивному психологическому совладанию.

Результаты нашего исследования позволяют говорить о том, что оптимизм и пессимизм являются личностными предикторами совладающего поведения в юношеском возрасте. Было обнаружено, что для оптимистов в сложных ситуациях свойственно принимать на себя ответственность. Также они оказались склонны к избеганию сложностей. Пессимисты более склонны в сложных ситуациях к самоконтролю, они склонны

планировать решение проблемы, целенаправленно и планомерно разрешать сложные ситуации. При этом существует вероятность чрезмерной рациональности и недостаточной эмоциональности. Обнаружено, что для оптимистически настроенных испытуемых, в отличие от «пессимистов», более характерны такие механизмы психологической защиты, как регрессия и проекция.

Таким образом, основная гипотеза нашего исследования о том, что оптимизм и пессимизм являются личностными чертами, оказывающими влияние на выбор субъектом совладающего поведения, подтвердилась.

У каждой личности есть определенная доля оптимизма и пессимизма, которые как относительно устойчивые личностные характеристики существуют в диалектическом единстве, в постоянном взаимодействии. Поэтому, прежде чем говорить о влиянии оптимизма на психологическое совладание каждой отдельной личности, необходимо учитывать уровень пессимизма личности и, наоборот.

Практическая значимость данной работы заключается в углублении знаний в области возрастной психологии, расширении представлений о содержании понятий «оптимизма» и «пессимизма». На основании полученных данных могут быть составлены программы психологического сопровождения в сложных жизненных ситуациях.

Выводы

1) На основании методики исследования атрибутивных стилей общая выборка была разделена на две группы. Первую составили испытуемые, получившие по общему показателю методики 6 и более баллов (что свидетельствует о выраженной оптимистичности). Вторую группу составили испытуемые, получившие по данному показателю 5 и менее баллов, что указывает на пессимистичность личности. Таким образом, в первую группу были включены 16 человек, 32% («оптимисты»), во вторую группу вошли 34 человека , 68% («пессимисты»).

2) Обнаружено, что для оптимистов в сложных ситуациях свойственно принимать на себя ответственность. Также они

оказались склонны к избеганию сложностей. Пессимисты более склонны в сложных ситуациях к самоконтролю, они склонны планировать решение проблемы, целенаправленно и планомерно разрешать сложные ситуации. При этом существует вероятность чрезмерной рациональности и недостаточной эмоциональности.

3) Обнаружено, что для оптимистически настроенных испытуемых, в отличие от «пессимистов», более характерны такие механизмы психологической защиты, как регрессия и проекция.

4) На основании корреляционного анализа можно сделать выводы:

— в группе «оптимистов» — вера в свой успех и удачу связана с копинг-стратегиями: конфронтация, положительная переоценка проблемы, принятие ответственности. А также с таким механизмом психологической защиты, как рационализацией. Интересно отметить, что вера в себя у оптимистов позволяет выбирать стратегию снятия с себя ответственности;

— в группе «пессимистов» — неверие в свой успех связано со стремление искать поддержку у окружающих людей в сложных ситуациях. При наличии веры в себя у пессимистов отмечается работа механизма вытеснения. При неверии в удачу, пессимисты стремятся избегать ответственности не склонны пытаться переоценивать проблему.

Таким образом, все поставленные задачи исследования решены, цель достигнута.

Рекомендации по использованию результатов СПИ

В результате проведенной работы можно дать следующие рекомендации:

1. Поскольку обнаружено, что для оптимистически настроенных испытуемых, в отличие от «пессимистов», более характерны такие механизмы психологической защиты, как регрессия и проекция, то в работе с такими клиентами возможно уделять внимание проявлению этих вариантов защитных механизмов.

2. Было выявлено, что в группе «пессимистов» неверие в свой успех связано со стремлением искать поддержку у окружающих людей в сложных ситуациях. Возможно, для таких клиентов, обращающихся за психологической помощью, могут использоваться поддерживающие техники. Также можно рекомендовать их включение в группы социально-психологического тренинга.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды / К. А. Абульханова. — М.; Воронеж, 1999. — 224 с.

2. Альбуханова, К. А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Проблема субъекта в психологической науке / К. А. Абульханова. — М.: Академический проект, 2000. — С. 13—26.

3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.

4. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — М.: Аспект Прессс, 2007. — 363 с.

5. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1. — С. 6—17.

6. Брушлинский, А. В. Проблема субъекта в психологической науке / А. В. Брушлинский // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13. № 6. — С. 3—12.

7. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский. — М.: Изд-во ИП РАН, 2003. — 250 с.

8. Вассерман, Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев, Е. Б. Клубова. — СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. — 50 с.

9. Ветрова, И. И. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / И. И. Ветрова; под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. — М.: Ин-т психологии РАН, 2008. — С. 179—197.

10. Виндекер, О. С. Взаимосвязь мотивации достижения с показателями оптимизма—пессимизма / О. С. Виндекер // Психологический журнал. — 2009. — № 5. — С. 15—35.

<…>

Объем заимствования в тексте БР: _____% оригинального текста.
Текст БР размещен в ЭБС Института.
БР допущена к защите.

Проректор по НР ЧОУВО «ВЕИП»,
д-р. психол. наук,
профессор

_____ И.А. Воронов
(подпись)

"___" _____ 201__ г.

Приложение 3
Пример содержания и структуры экспериментального исследования[9]

На правах рукописи

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Европейский Институт психоанализа»

Надежда Ивановна Иванова

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ МЕТОДИКИ «СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ»

Направление 37.03.01 — Психология

Бакалаврская работа

Руководитель ВКР:
доктор психологических наук,
профессор
Петров Юрий Александрович

Санкт-Петербург
2018

[9] На основе работы А. Е. Николаевой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. 4
Основная часть. 8
Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования 8
1.1. Анализ современного состояния компьютерной зависимости 15
1.2. Анализ состояния проблемы с позиции теории классического обусловливания. 21
1.3. Анализ современного состояния проблемы с позиции экобихевиоральной науки Роджера Баркера. . . . 25
1.4. Анализ современного состояния проблемы с позиции психоанализа. 29
1.5. Теоретическое обоснование актуальности исследования. 31
1.6. Теоретическое обоснование применения методики психокоррекции компьютерной зависимости Й. Вольпе (Wolpe J.) «систематическая десенсибилизация» 33
Выводы по 1 главе. 35
Глава 2. Процесс экспериментального исследования . . . 37
2.1. Организация, план и этапы исследования 39
2.2. Структура выборки и база исследования 41
2.3. Методы обработки данных 42
2.4. Таблица первичных данных исследования 45
2.5. Результаты обработки первичных данных 48
Выводы по 2 главе. 51
Глава 3. Обобщение и оценка результатов исследования. 53
3.1. Интерпретация результатов обработки первичных данных с позиции теории классического обусловливания 55
3.2. Интерпретация результатов обработки первичных данных с позиции экобихевиоральной науки Роджера Баркера 57
3.3. Интерпретация результатов обработки первичных данных с позиции психоанализа 59
3.4. Сравнение с данными ранних исследований. 61
3.5. Перспективы дальнейшего развития. 64

Выводы по 3 главе. 66
Заключение. 69
Выводы. 70
Рекомендации по конкретному использованию результатов СПИ 72
Результаты оценки эффективности внедрения. 74
Список сокращений и условных обозначений 77
Словарь терминов 78
Список литературы. 79
Приложения. 83

ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования. Возможно ли с помощью психокоррекционной методики Й. Вольпе (Wolpe J., 1969) «Систематическая десенсибилизация» снизить уровень компьютерной аддикции?

Актуальность исследования. Исследование выполнено по запросу ООО «Наука. Спорт. Здоровье». В научно-исследовательском отделе ООО «Наука.Спорт.Здоровье», занимающимся созданием ПО в интересах биомеханического анализа движений спортсменов, типа Motion Capture, последние 6 месяцев наблюдается спад работоспособности и увеличение количества ошибок программирования. Замечено также, что многие служащие все свободное время стараются проводить в он-лайн играх, продолжая сеанс игры и в рабочее время. Руководством ООО «Наука. Спорт. Здоровье» проводятся различные мероприятия по повышению работоспособности сотрудников и по снижению количества ошибок программирования. Одно из направлений — психокоррекция компьютерной зависимости.

База исследования. ООО «Наука. Спорт. Здоровье» (198206, СПб., ул. Садовая, д. 17).

Современное состояние проблемы. Научно-технический прогресс конца XX века способствовал активному развитию информационно-компьютерных технологий, ставших неотъемлемой частью жизни современного человека. Новые компьютерные технологии сегодня выступают не только в качестве средств передачи, обработки и хранения информации, но и играют культурообразующую роль, поскольку на их основе создается исторически новая социокультурная среда со своим специфическим содержанием (Швец И.Г., 2001; Микляева А.В., Румянцева П.В., 2002; Войскунский А.Е., 2004).

В XXI веке компьютеры безвозвратно вошли практически во все сферы жизнедеятельности человека. Компьютер перестал быть только техническим средством преобразования информации (Толстова Ю.Н., 2006). Теперь это неотъемлемый культурологический атрибут субъекта социума. Темпы компьютеризации и внедрения информационных технологий ныне

опережают в наше время темпы развития всех других отраслей экономики. <…>

Объект исследования: состояние компьютерной зависимости испытуемых.

Предмет исследования: методика психокоррекции Й. Вольпе (Wolpe J.) «Систематическая десенсибилизация» для испытуемых с ярко выраженной компьютерной зависимостью: 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 15 человек.

Цель исследования: апробировать методику психокоррекции Дж. Вольпе (Wolpe J.) «Систематическая десенсибилизация» для снижения уровня компьютерной зависимости.

Задачи исследования:

1. На основе литературного анализа и данных экспериментов выявить психологические и социально-психологические закономерности проявления КЗ, выявить социопсихологический портрет и симптомокомплекс лиц с КЗ.

2. Адаптировать методику психокоррекции Й. Вольпе.

3. Апробировать методику психокоррекции с кибераддиктами.

Практическая значимость заключается в том, что в результате психокоррекции компьютерной зависимости посредством методики Дж. Вольпе (Wolpe J.) «Систематическая десенсибилизация» отмечен положительный эффект, выражающийся в снижении уровня компьютерной зависимости у испытуемых. В процессе психокоррекционных занятий — 5 занятий по 1 ч. ежедневно и затем контрольный замер через трое суток — была показана динамика уменьшения компьютерной зависимости. Уменьшение компьютерной зависимости зарегистрировано с 61 до 35 баллов по тесту К. Янга.

Методологической основой исследования является теория классического обусловливания. Также использовались некоторые положения экобихевиоральной науки Роджера Баркера и психоанализа.

Методы психологического исследования: анализ литературы и Интернет источников по теме исследования; интервью, беседа; метод анкетирования; психологическое тестирование; метод включенного исследования; психологический экспери-

мент; математико-статистический анализ количественных данных.

Стандартизированные психодиагностические методики: Метод стандартизированного анкетного опроса; Тест-опросник на степень компьютерной зависимости (Кетлин Янг); Методика диагностики социально-психологической адаптации личности (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Психокоррекционная методика: «Систематическая десенсибилизация» Дж. Вольпе (Wolpe J.)

Степень достоверности обеспечивается достаточной выборкой испытуемых, методами исследования, адекватными поставленным цели и задачам работы, точностью использования статистических методов анализа данных экспериментального исследования.

Структура и объем бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и трех приложений. Объем текста составляет 89 страниц. Работа содержит 5 рисунков, 6 таблиц. Список использованных источников включает 48 наименований: на русском (44) и иностранных (4) языках, в том числе 1 публикация автора.

Примеры оформления рисунков и таблиц

Рис. 1. Структура выборки респондентов.

Таблица 2. Структура выборки респондентов по степени компьютерной зависимости (n=120).

Группа	**Диапазон КЗ (балл)**	**Выраженность КЗ**	**Кол-во испыт.**	**Процент (%)**
кз1	<20	отсутствие	24	20,0
кз2	21-40	предрасположенность к КЗ	36	30,0
кз3	41-60	слабая	39	32,5
кз4	> 61	ярко выраженная	21	17,5
		Всего:	120	100

2.3. Методы обработки данных

Для обработки первичных данных психологического исследования использовались следующие методы:

1. Проверка выборок на нормальность распределения (по критерию Колмогорова).
2. Вычисления уровня статистической достоверности различия между средними арифметическими значениями выборок (по t-критерию Стьюдента).
3. Выявление связи степени КЗ с другими измеряемыми параметрами (по коэффициенту корреляции Пирсона).

Таблица 3. Результаты сравнительного анализа данных экспериментальной группы до и после психокоррекции уровня тревожности (n=15).

Показатели	**До**		**После**		**p**
	M	**SD**	**M**	**SD**	
Тревожность (Тейлор)	44,2	2,2	15,9	2,1	0,004
Ф1	5,80	1,8	3,73	1,4	0,145
Ф2	5,13	1,0	3,07	0,7	0,276
Ф3	4,13	0,8	2,00	0,9	0,014
Ф4	4,27	0,6	1,93	0,6	0,009
Ф5	2,60	0,8	1,40	0,7	0,024
Ф6	2,53	0,9	1,07	0,8	0,037
Ф7	3,53	0,9	1,53	0,8	0,017
Ф8	14,00	4,6	8,53	2,6	0,003

Обозначения: p-уровень достоверности различий; «Ф1» — Переживания социального стресса; «Ф2» — Фрустрация потребности в достижении успеха; «Ф3» — Страх самовыражения; «Ф4» — Страх ситуации проверки знаний; «Ф5» — Страх не соответствовать ожиданиям окружающих; «Ф6» — Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; «Ф7» — Проблемы и страхи в отношении с учителями, «Ф8» — общая тревожность в школе.

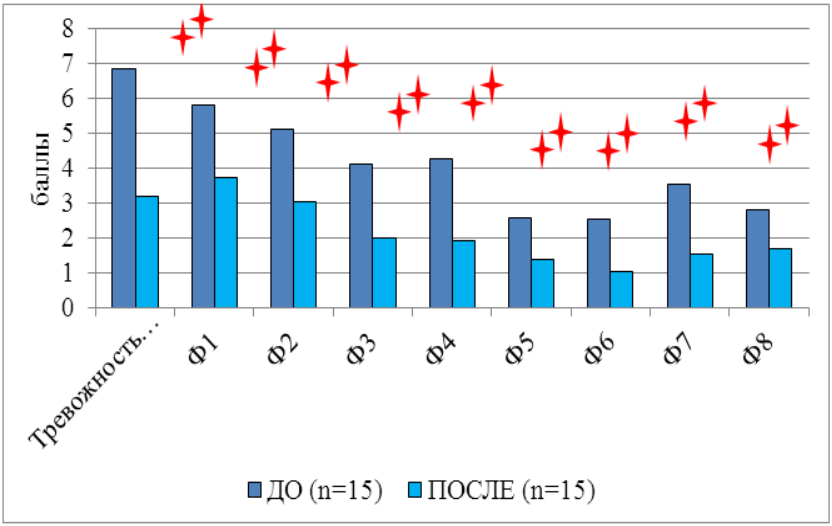

Рис. 2. Тревожность подростков экспериментальной группы до и после психокоррекции по методике «Присутствие».

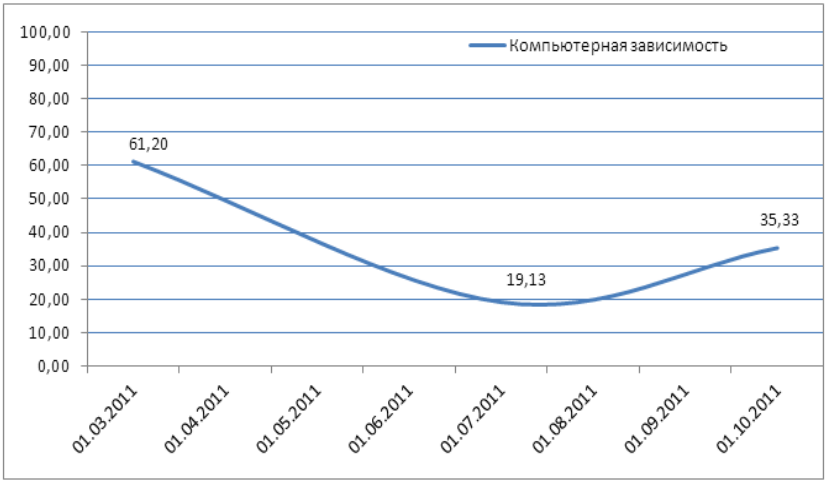

Рис. 3. Динамика изменения степени компьютерной зависимости.

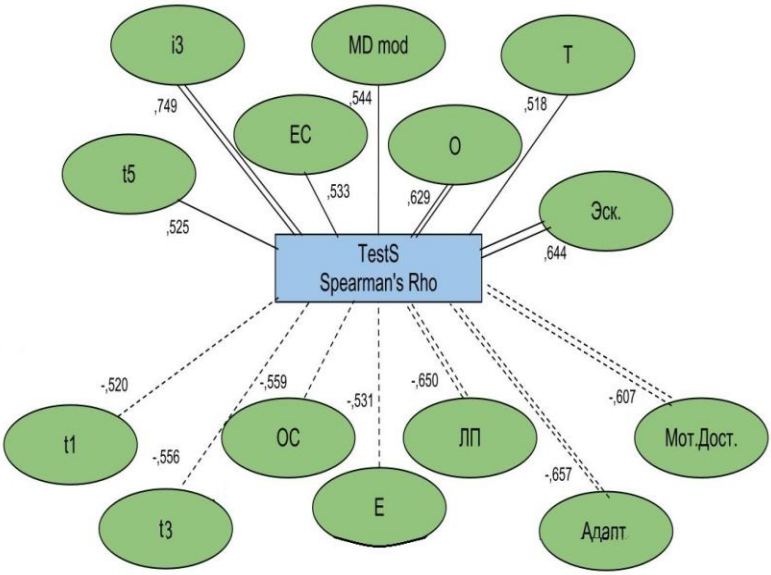

Рис. 4. Корреляционные взаимосвязи в группе КЗ.

Таблица 4. Таблица первичных данных (фрагмент).

	Гр	КЗ до	КЗ после	КЗ Контроль	t1 до	t1 после	t3 до	t3 после	t5 до	t5 после
Р. Екатерина	1	95	31	24	13	7	14	12	2	7
Т. Анастасия	1	91	28	23	11	7	6	4	9	11
С. Наталья	1	80	24	31	10	6	6	3	7	10
Ш. Ирина	1	84	28	13	7	5	6	5	5	6
Ф. Мария	1	90	10	27	6	3	7	6	3	8
Л. Марина	1	92	20	26	8	4	7	6	12	11
Ж. Карина	1	88	27	14	5	4	6	6	9	13
М. Елена	1	88	31	18	12	5	7	7	7	10
Р. Анна	1	86	26	16	6	4	7	7	5	8
Ж. Владислав	1	84	27	32	7	5	3	3	4	6
Т. Глеб	1	82	19	35	11	2	4	4	6	7
Е. Сергей	1	91	14	47	12	6	9	9	5	5
Б. Вадим	1	83	18	26	9	4	6	6	7	11
П. Глеб	1	92	29	34	17	5	15	11	3	6
К. Андрей	1	90	31	21	4	3	4	4	14	14
Ч. Федор	2	54	12	12	7	3	6	5	4	4
С. StifleR	2	61	19	19	5	3	4	4	14	15
К. Леонид	2	57	10	10	7	3	6	6	1	8
Е. Игорь	2	66	9	9	12	2	11	10	4	9
К. Николай	2	71	25	25	17	3	15	14	1	3
Ц. Роман	2	65	24	24	11	4	10	9	7	7
В. Дмитрий	2	66	37	37	16	4	15	13	4	4
А. Анатолий	2	62	41	41	12	5	7	6	6	7
С. Дмитрий	2	58	33	33	7	6	6	5	7	7
Ф. Денис	2	51	27	27	3	4	5	5	3	7
П. Сергей	2	50	14	14	3	4	4	4	2	3
К. Константин	2	63	18	18	8	8	7	6	4	4

Таблица 5. Корреляционная таблица (фрагмент).

	КЗ до	КЗ после	КЗ Контроль	t1 до	t1 тренинг	t3 до	t3 тренинг	t5 до	t5 тренинг	t6 до
КЗ до	1,000 . 60	0,067 0,305 60	0,081 0,268 60	,644(**) 0,000 60	0,126 0,168 60	,624(**) 0,000 60	,498(**) 0,000 60	-0,203 0,060 60	-0,207 0,056 60	,435(**) 0,000 60
КЗ после	0,067 0,305 60	1,000 . 60	,817(**) 0,000 60	,236(*) 0,035 60	,770(**) 0,000 60	,410(**) 0,001 60	,428(**) 0,000 60	0,029 0,414 60	-,219(*) 0,046 60	0,130 0,161 60
КЗ Контроль	0,081 0,268 60	,817(**) 0,000 60	1,000 . 60	,281(*) 0,015 60	,710(**) 0,000 60	,349(**) 0,003 60	,318(**) 0,007 60	0,002 0,494 60	-,319(**) 0,006 60	,244(*) 0,030 60
t1 до	,644(**) 0,000 60	,236(*) 0,035 60	,281(*) 0,015 60	1,000 . 60	,292(*) 0,012 60	,616(**) 0,000 60	,570(**) 0,000 60	-0,069 0,302 60	-0,138 0,147 60	,416(**) 0,000 60
t1 тренинг	0,126 0,168 60	,770(**) 0,000 60	,710(**) 0,000 60	,292(*) 0,012 60	1,000 . 60	,392(**) 0,001 60	,347(**) 0,003 60	-0,037 0,391 60	-,223(*) 0,043 60	,225(*) 0,042 60
t3 до	,624(**) 0,000 60	,410(**) 0,001 60	,349(**) 0,003 60	,616(**) 0,000 60	,392(**) 0,001 60	1,000 . 60	,838(**) 0,000 60	- ,272(*) 0,018 60	-,281(*) 0,015 60	,321(**) 0,006 60
t3 тренинг	,498(**) 0,000 60	,428(**) 0,000 60	,318(**) 0,007 60	,570(**) 0,000 60	,347(**) 0,003 60	,838(**) 0,000 60	1,000 . 60	-0,205 0,058 60	-0,182 0,082 60	,316(**) 0,007 60
t5 до	-0,203	0,029	0,002	-0,069	-0,037	-,272(*)	-0,205	1,000	,483(**)	- ,341(**)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выводы

1. На основе литературного анализа и экспериментов составлен портрет среднестатистического пользователя онлайн игр; выявлены психологические и социально-психологические закономерности проявления кибераддикции. Это молодые люди в возрасте 14 до 24 лет (с каждым годом минимальный возраст уменьшается); учащиеся средних и высших учебных заведений, преимущественно мужчины (75%), отличающиеся проблемами с неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, проблемами с адаптацией к социуму (работа, учеба, семья), испытывающие дефицит двигательной активности, пониженным уровнем коммуникабельности, потребностью в общественном призвании, низким уровнем самодисциплины и контроля, направленностью мотивационной сферы в сторону избегания неудач.

2. Сравнительный анализ между группами по степени компьютерной зависимости выявил различия в ценностных ориентациях между компьютерными аддиктами и нормальными, достоверно отличающиеся рядом установок: значения ниже, чем в группе нормальных: здоровье, любовь воспитанность, исполнительность, образованность, честность; значения выше, чем в группе нормальных: красота природы и искусства, общественное призвание, свобода, высокие запросы, непримиримость к недостаткам в себе и других, терпимость. Также больше представителей группы «здоровых» занимаются спортом и используют компьютер для работы.

3. Корреляционный анализ данных общей выборки выявил статистически достоверные связи со степенью компьютерной зависимости. Наибольшее влияние на степень компьютерной зависимости оказывают: «Самооценка» по модулю, «Безответственность — нормативность», «Расслабленность — напряженность», «Потребность личности в общении», «Личностные регуляторы»,«Дезадаптивность — адаптивность» , «Приятие себя — неприятие себя».

4. Экспериментальная апробация методики психокоррекции компьютерной зависимости показала положительный эффект в группе компьютерных аддиктов — молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет.

Таким образом, в процессе психокоррекционных занятий — 5 занятий по 1 ч. ежедневно и затем контрольный замер через трое суток — была показана динамика уменьшения КЗ с 61 до 35 баллов по тесту К. Янга. Впервые были применена технология вытеснения зависимости средствами специальных психотелесных упражнений.

Все поставленные задачи решены, цель достигнута.

Рекомендации по конкретному использованию результатов СПИ

Для внедрения методики психокоррекции состояния КЗ необходимо:

1. Проводить курсы повышения квалификации для преподавательского состава средних и высших учебных заведений. В рамках этого курса необходимо обозначить наличие проблемы и рассказать о средствах противодействия ей.

2. Штатным психологам средних и высших учебных заведений необходимо регулярно проводить мероприятия, направленные: на выявление компьютерных аддиктов с целью помощи им средствами описанными в данном СПИ; на профилактику возникновения КЗ у школьников и студентов; на работу с родителями учеников, с целью объяснения необходимости правильной организации досуга для их детей.

3. Родителям и педагогам необходимо: усилить контроль за временем, которое школьник проводит за компьютером; увеличить количество занятий физической культурой школьников и студентов посредством рациональной организации досуга; уделять внимание развитию навыков использования компьютера для работы.

4. Организовать доступные для родителей каналы информации, по которым каждый желающий сможет получить информацию по проблеме компьютерной зависимости и средствам защиты психики и здоровья от факторов киберадикции.

Результаты оценки эффективности внедрения

Получен акт внедрения[10] от ООО «Наука. Спорт. Здоровье» (приложение В).

---

[10] Помимо акта внедревния возможны и иные способы оценки эффективности внедрения, которые обсуждаются с научным руководителем.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

АС	абстинентный синдром
БР	бакалаврская работа
ВКР	выпускная квалификационная работа
ДОТ	дистанционные образовательные технологии
Институт	ЧОУВО «ВЕИП»
КА	компьютерная аддикция
КЗ	компьютерная зависимость
ООП	основная образовательная программа
РВКР	руководитель выпускной квалификационной работы
СПИ	стандартное прикладное исследование
СПУ	специальные психотелесные упражнения.
ФГОС	федеральный государственный образовательный стандарт
ЭО	электронное обучение

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Компьютерная зависимость (по Евстафьевой М.А., 2000) — это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Компьютерная зависимость (по Шпанхелю Д., 2002) — абстинентный синдром, понимаемый как:

киберсексуальная зависимость — непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом;

пристрастие к виртуальным знакомствам — избыточность знакомых и друзей в Сети, постоянные новые знакомства;

навязчивая потребность в Сети — игра в онлайновые азартные игры (разновидность гемблинга), постоянные покупки или участия в аукционах, участие в разнообразных обсуждениях на форумах;

информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) — бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;

игровая зависимость — навязчивая игра в онлайновые компьютерные игры.

Компьютерная игровая зависимость (по Young K.S., 1998) — разновидностью Интернет-зависимости, характеризующаяся как навязчивая игра в онлайновые компьютерные игры.

Специальные психотелесные упражнения (по Воронову И.А., 2005) — упражнения сформированные таким образом, что, по принципу сегментарной иннервации, оказывают узко специфическое воздействие на определенные участки ЦНС, отвечающей за различного типа аддикции.

<…>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестова, О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова // В.М.У. — Серия 14. Психология — 2000. — № 1. — С. 20—28.

2. Бабенко, В.С. Виртуальная реальность: Толковый словарь терминов / В.С. Бабенко. — СПб.: ГУАП, 2006. — 86 с.

3. Березин, С.В. Профилактика наркотизма: теория и практика / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. — Самара: ГУСО «Перспектива», 2005. — 272 с.

4. Больбот, Т.Ю., Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 196 с.

5. Брагина, К.Р. Изменения параметров психологического возраста у студентов за последние 10 лет и их связь с депрессивной симптоматикой / К.Р. Брагина // Архив психиатрии. — 2004. — № 2. — С. 249—251.

6. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. — М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. — 270 с.

7. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал — 2004. — № 1. — С. 90—100.

8. Войскунский, А.Е. Общение, опосредствованное компьютером / А.Е. Войскунский, О.К. Тихомиров, Ю.Д. Бабаева // Вестник Московского ун-та. — Сер. 14: Психология. — 1986. — № 3. — С. 31—42.

9. Войскунский, А.Е. Новые информационные технологии и проблемы одаренности / А.Е. Войскунский, Ю.Д. Бабаева // Гуманитарные исследования в Интернете. — М.: Терра-Можайск, 2000. — С. 367—420.

<…>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Психокоррекционная методика Й. Вольпе (Wolpe J.) «Систематическая десенсибилизация»

Психотерапия систематической десенсибилизацией — форма поведенческой психотерапии, служащая целям снижения эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям. Разработана Дж. Вольпе на базе экспериментов по классическому обусловливанию (Wolpe J. Praxis der Verhaltentherapie, Bern, 1974). Основывается на предположении, что при фобии происходит генерализация аффекта, и эмоциональное переживание страха связывается с первоначально нейтральными признаками тех ситуаций, в которых произошло зарождение страха. В силу этого формулируется психотерапевтическая цель — добиться угашения условного рефлекса, в качестве которого выступает переживание страха на объективно нейтральные стимулы, связав эти стимулы с приятным подкреплением.

Согласно Вольпе, торможение реакций страха имеет три этапа:

— составление списка пугающих ситуаций или стимулов с указанием их значимости или иерархии;

— обучение какому-либо методу мышечной релаксации с целью формирования навыка создавать физическое состояние, противоположное состоянию при эмоции страха, то есть навыка тормозить реакцию страха;

— поэтапное предъявление пугающего стимула или ситуации в сочетании с применением метода мышечной релаксации. Примером может быть работа с транспортной фобией. Больного обучают, например, методу аутогенной тренировки. Затем больного учат представлять себя находящимся в метро, сохраняя ровное дыхание и расслабленные мышцы. Затем инструктор может спуститься с ним в метро, помогая контролировать дыхание и состояние мышц.

<…>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале «Internet Addiction Test» — тест на интернет-аддикцию) — тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде.

Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Теоретические основы

Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определенной формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

1. Наращивание дозы (время, проведенное в интернете, увеличивается)
2. Изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни)
3. Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности)

Не все исследователи разделяют мнение о том, что интернет может обладать аддиктивным потенциалом. По мнению Кимберли-Янг, аддиктивность интернета определяется тремя главными факторами:

1. Доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений.
2. Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
3. Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн.

Между тем, до сих пор нет согласованного мнения о том, что представляет собой интернет-зависимость, как нет и каких-либо выработанных диагностических критериев (ни в МКБ-10, ни в DSM-IV).

В итоге, разрабатывая тест на интернет-аддикцию, Кимберли-Янг опиралась в основном на уже имеющиеся представления и тестовые методики диагностики алкоголизма и патологической склонности к азартным играм (гэмблинга).

Внутренняя структура

Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался интернет-зависимым. В настоящее

время полная версия опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой.

Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Интерпретация

- 20–49 баллов — обычный пользователь Интернета
- 50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
- 80–100 баллов — Интернет-зависимость.

<…>

Объем заимствования в тексте БР: _____% оригинального текста.
Текст БР размещен в ЭБС Института.
БР допущена к защите.

Проректор по НР ЧОУВО «ВЕИП»,
д-р. психол. наук,
профессор

_____ И.А. Воронов
(подпись)

"___" _____ 201__ г.

Приложение 4
Пример содержания и структуры теоретического исследования[11]

На правах рукописи

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Европейский Институт психоанализа»

Мария Геннадьевна Петрова

КОНЦЕПЦИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО З. ФРЕЙДА И ПСИХИЧЕСКИЙ АВТОМАТИЗМ П. ЖАНЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Направление 37.03.01 — Психология

Бакалаврская работа

Руководитель ВКР:
доктор психологических наук,
профессор
Иванова Анна Алексеевна

Санкт-Петербург
2018

[11] На основе работы А. И. Замерфельд.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. 3
Основная часть. 8
Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование исследования 8
1.1. Феномен бессознательного в философии и психоанализе: история понятия. 8
1.2. Представления о бессознательном в теории З. Фрейда. 13
1.3. Психический автоматизм и понимание бессознательного в теории П. Жане. 21
1.4. Теоретическое обоснование актуальности исследования. 29
Выводы по 1 главе. 30
Глава 2. Анализ предмета исследования и интерпретация результатов. 31
2.1. Методы исследования. 32
2.2. Концептуализация понятия бессознательного. 36
2.3. Интерпретация результатов качественного анализа . . . 41
2.4. Анализ выявленных закономерностей: феномен бессознательного в теориях П. Жане и З. Фрейда. 42
2.5. Сравнительная модель концепций бессознательного в теориях П. Жане и З. Фрейда.. 46
Выводы по 2 главе. 52
Заключение. 53
Выводы. 54
Рекомендации по использованию результатов СПИ . . . 56
Перспективы дальнейшей разработки темы. 57
Список литературы. 58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы дипломной работы обусловлена тем, что феномен бессознательного является значительнейшим вкладом в развитие психоаналитического дискурса, тем самым расширяет границы возможного теоретического исследования и наводит на возможность собственного исследования в области становления бессознательного субъекта. Учитывая малоизученный опыт предшественников, сравнение теорий З. Фрейда и П. Жане может расширить границы общепринятого на сегодняшний момент определения «бессознательного» в психоанализе и обогатить представления по истории становления психоаналитических понятий.

Объектом исследования являются психоаналитическая теория З. Фрейда и теория психического автоматизма П. Жане.

Предмет исследования представляет собой основные свойства концепций бессознательного в теориях З. Фрейда и П. Жане, их сходства и различия.

Цель исследования заключается в изучении феномена бессознательного и формировании сравнительной модели теорий бессознательного З. Фрейда и П. Жане.

Задачи исследования:

1. Произвести исторический и теоретический анализ понятия бессознательного в теории З. Фрейда.
2. Произвести разбор концепции психического автоматизма в теории П. Жане.
3. Выполнить сравнительный анализ концепций бессознательного З. Фрейда и П. Жане.
4. Построить сравнительную модель, основанную на результатах сопоставления концепций бессознательного.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных в ходе работы результатов в психоаналитической практике и преподавании теоретических курсов по метапсихологии и истории психоанализа.

Теоретической базой исследования являются труды З. Фрейда и П. Жане, посвященные феномену бессознательного, а также работы историков психологии и психоанализа.

Методы исследования: компаративный; историко-типологический; сравнительно-исторический; феноменологический; системный; метод моделирования.

Структура и объем бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения; выполнена на 61 листе, список литературы содержит 35 источников.

2.5 Сравнительная модель концепций бессознательного в теориях П. Жане и З. Фрейда

Как мы уже отмечали, невозможно отрицать, что психологические открытия Пьера Жане, наряду с практическими исследованиями Жана Мартена Шарко и других выдающихся психиатров второй половины XIX века, в каком-то смысле повлияли на изобретение психоанализа. В работах Жане можно найти обоснование психического расщепления и бессознательных действий (ошибок, случайных действий, забывания тех или иных вещей), конструкции множественной личности, исследование многих истерических феноменов, упоминание влияния жизненных событий на формирование невроза, описание механизмов, аналогичных вытеснению и т. д.

Предлагается подробнее рассмотреть сходства и различия представлений о бессознательном в теориях П. Жане и З. Фрейда. Для этого выделено 10 значимых теоретических постулатов, опираясь на которые, можно четко очертить точки зрения обоих ученых, выявить общее и различное в их воззрениях, показать, в чем заключается новаторство Фрейда в формировании концепции бессознательного.

Сравнительный анализ такого рода может быть использован как материал для курсов по истории и основным теоретическим концепциям психоанализа, а также в рамках психологической и психоаналитической практики, поскольку он позволяет глубже увидеть, почему именно фрейдовское представление о бессознательном открывает возможности для работы с пациентом в кабинете аналитика.

Результаты анализа представлены в виде сравнительной модели в форме развернутой таблицы (табл. 1), включающей в себя основные концептуальные позиции обоих ученых относительно тех или иных теоретических постулатов.

Таблица 1. Сравнительная модель концепций бессознательного в теории П. Жане и З. Фрейда.

Теоретические постулаты	**Точка зрения П. Жане**	**Точка зрения З. Фрейда**
1. Бессознательное	Бессознательное не	С одной стороны,

имеет физиологическую природу	равно физиологии, оно имеет психологическую природу. Жане не соглашается со своими предшественниками, которые приравнивали автоматические (бессознательные) действия к проявлению рефлексов и органической деятельности нервных центров.	бессознательное связано с физиологией, поскольку представляет собой область влечений, а влечения имеют телесный, физический источник. С другой стороны, психический аппарат рассматривается Фрейдом исключительно как психическая сущность, отдельная от анатомии и физиологии.
2. Исследование бессознательного опирается в основном на изучение случаев психической патологии (истерии, невроза навязчивости и т. д.)	У Жане нет четкого мнения, являются ли проявления бессознательного только свидетельствами психической патологии или присутствуют в рамках «нормального» течения психических процессов. Он считает, что при патологии расщепление проявляет себя в самом явном виде.Такое состояние называется «психической слабостью», которая не позволяет интегрировать все психические акты и проявления в одну общую картину «личности».	Фрейд начинал карьеру с исследования психических патологий — случаев истерических пациенток, в том числе содержащихся в психиатрических лечебных заведениях. Однако уже в 1899 году появляется «Толкование сновидений», а в 1904 году выходит книга «Психопатология обыденной жизни», где доказывается, что бессознательные проявления являются частью повседневной психической реальности каждого человека, а граница

		между нормой и патологией носит условный характер.
3. Для понимания функционирования психики необходимо знать историю пациента	Жане приводит в пример случаи, когда проявления невроза во взрослом возрасте связаны с теми или иными событиями в детской жизни (например, случай Марии, которая испытывала бред и истерические припадки во время менструаций, потому что в возрасте 13 лет, когда у нее началась первая менструация, она посчитала, что это стыдно, и попыталась избавиться от нее, погрузив себя в ледяную воду). Однако он не делает вывода, что корни любого заболевания нужно искать в истории пациента, а также того, что работа самого пациента с этими воспоминаниями способствует исцелению.	Это один из важнейших постулатов психоанализа. Только обращение к истории пациента, причем сделанное им самим с помощью метода свободных ассоциаций, позволяет понять причины его заболевания и найти пути для избавления от тех или иных симптомов. Причем не важно, имело ли то иное событие место в «объективной» реальности, важно, что оно оставило свой след в психической реальности человека.

<…>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теории Жане и Фрейда базируются на изучении бессознательного, что, несомненно является общей отправной точной отсчета для каждого из них. В теориях Фрейда и Жане есть общие черты, но более значимыми оказываются различия. Можно сказать, что Жане был одним из первых психологов, кто попытался объяснить психические феномены истерии, каталепсии, сомнамбулизма через феномен существования бессознательного, однако под бессознательным он понимал явления, которые в данный момент не подвластны сознанию, а именно оно, по его мнению, должно играть ведущую роль в душевной жизни.

Изучая явления общего и частного автоматизма, Жане пришел к выводу о наличии психической расщепленности, о том, что в результате психической слабости и сужения поля сознания может формироваться «вторая (бессознательная) личность», которая будет жить своей собственной жизнью. Результатом лечения он видел постепенно укрепление психики и овладевание главной личностью своих бессознательных, автоматических сторон.

Фрейд, напротив, отводил бессознательному важное место в психической жизни, и настаивал на том, что оно является частью психического аппарата каждого человека, как больного, так и здорового. Именно изучение феноменов бессознательного (оговорок, ошибочных действий, симптомов, сновидений, свободных ассоциаций), а не укрепление функции сознания, согласно психоаналитической теории, способно привести к лучшему пониманию феноменов душевной жизни и излечению от различных недугов психики.

Из значимых сходств теорий Жане и Фрейда необходимо отметить признание бессознательного разумным и управляющим частью психического аппарата. Как и Фрейд, Жане отказывался понимать явления психического автоматизма как проявления рефлексов или иных чисто физиологических процессов и отмечал, что необходимо более детальное изучение именно психической составляющей, которая таит в себе еще много неизвестного.

Выводы

В процессе работы над настоящим исследованием был изучен феномен бессознательного в теории З. Фрейда и понятие психического автоматизма в концепции П. Жане.

В соответствии с поставленными во Введении задачами работы были получены следующие выводы:

1. Произведен исторический и теоретический анализ понятия бессознательного в психоанализе З. Фрейда. Выявлено, что как с теоретической, так и с практической точки зрения значимыми оказываются обе топики бессознательного, а теория влечения дополняет и расширяет понимание этого феномена.

2. Произведен разбор концепции психического автоматизма в теории П. Жане. Выявлено, что Жане, рассматривая явления общего и частного автоматизма, приходит к выводу, что все они происходят в результате ослабления психической функции сознания, что приводит к появлению других, неосознаваемых личностей. Такие ситуации, по мнению Жане, свойственны людям в состоянии психической болезни, когда сознание и воля теряют свою главенствующую позицию.

3. Выполнен сравнительный анализ концепций бессознательного З. Фрейда и П. Жане. Выявлено, что бессознательное присутствует в равной степени в теориях Фрейда и Жане, но они наполняют этот термин разным смыслом. Можно сказать, что концепция П. Жане сводится в определенной мере к своего рода образу «человека разумного» — личности, в рамках функционирования которой Я-сознательное подчиняет своей воле все психические процессы, в том числе и бессознательные. Бессознательному отводится роль «второй личности» — второго сознания, которое словно живет само по себе, лишь управляя в большинстве случаев автоматическими действиями. В противоположность Жане, Фрейд определяет бессознательное как господствующую область душевного аппарата. В его теории большинство важных процессов именно бессознательны, а сознание является лишь поверхностью, на которой отображается результат работы бессознательных механизмов.

4. Построена сравнительная модель, основанная на результатах сопоставления концепций бессознательного. Выявле-

но, что теории П. Жане и З. Фрейда по своей структуре предельно различны. Общим соприкосновением в них является факт «разумности» бессознательного, а также то, что оно является неотъемлемой частью психики человека.

Все поставленные задачи решены, цель достигнута.

Рекомендации по использованию результатов СПИ

По итогам данного исследования можно выделить несколько рекомендаций, которые носят как теоретический, так и клинический характер:

1. Необходимо учитывать, что в рамках психоаналитической концепции бессознательного значимыми оказываются обе модели бессознательного: и та, которая описывает психику через соотношение сознательного, предсознательного и бессознательного, и та, которая представляет психический аппарат в виде системы инстанций Я, Оно и Сверх-Я. Дополняет эти модели теория влечений, которая привносит значимые смыслы в определение бессознательного.

2. При изучении феномена бессознательного необходимо обращаться к историческому, теоретическому, клиническому и философскому контексту, который предшествовал формированию психоаналитического подхода к пониманию данного феномена. Это поможет обогатить представления о бессознательном, а также четче сформулировать отличия и изменения в понимании бессознательного в теории З. Фрейда.

3. Чтобы продемонстрировать вышеназванные отличия, необходимо использовать сравнительный метод и обращаться к формату сравнительной теоретической модели, как это было показано в данной работе на примере анализа концепции бессознательного З. Фрейда и теории психического автоматизма П. Жане.

Данные рекомендации могут быть успешно использованы при составлении наглядных учебных пособий в рамках преподавания курсов по метапсихологии и истории психоанализа. Также эти рекомендации могут применяться учеными и преподавателями различных кафедр для подготовки теоретико-

ознакомительных материалов для студентов, обучающихся по направлениям «психоанализ», «психология» и «философия» в высших учебных заведениях.

Практическая часть данной исследовательской работы может служить оригинальным сравнительным материалом, который позволит на ярко выраженном контрасте различий теорий З. Фрейда и П. Жане способствовать углубленному самостоятельному пониманию индивидуальных актуальных аспектов феномена бессознательного в рамках современного психоанализа и психологии учащимися высших учебных заведений.

Помимо вышеперечисленных вариантов применения, рекомендации могут использоваться начинающими психоаналитиками в начале личной практики в качестве теоретической опорной базы для понимания феноменов бессознательного при приеме пациентов в психоаналитическом кабинете.

Перспективы дальнейшей разработки темы

Данное исследование можно рассматривать как фундамент для составления более полного представления о понятии бессознательного и философии и психологии. В дальнейших исследованиях можно было бы продолжить изучение бессознательного в сравнительно-историческом подходе и построить компаративные модели концепций бессознательного не только П. Жане и З. Фрейда, но включить в них философов Э. фон Гартмана и А. Шопенгауэра, а также посмотреть, какие нововведения в понимание бессознательного привнесли авторы XX века, развивающие теорию З. Фрейда, такие как М. Кляйн, У. Бион, Ж. Лакан и т. д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурлачук, Л. Ф., Кочарян, А. С., Жидко, М. Е. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. — СПб.: Питер, 2012. — 496 с.
2. Гартман фон, Э. Сущность мирового процесса, или Философия бессознательного: Бессознательное в явлениях телесной и духовной жизни / Э. фон Гартман. — М.: КРАСАНД, 2010. — 322 с.
3. Жане, П. Психический автоматизм. Экспериментальное исследование низших форм психической деятельности человека / П. Жане. — СПб.: Наука, 2009. — 500 с.
4. Кант, И. Антропология с прагматической точки зрения / И. Кант // Кант И. Сочинения в 6-ти т. — Т. 6. — М.: Мысль, 1966. — С. 349—587.
5. Кондильяк, Э. Б. Трактат об ощущениях / Э. Б. Кондильяк // Кондильяк Э. Б. Сочинения в 3-х т. —Т.2. — М., 1982. — С. 189—399.
6. Ламетри, Ж. О. Человек-машина / Ж. О. Ламетри //Ламетри Ж. О. Сочинения. — М.: Мысль, 1983. — С. 169—226.
7. Лапланш, Ж. Жизнь и смерть в психоанализе / Ж. Лапланш. — СПб.: Владимир Даль, 2011. — 375 с.
8. Лапланш, Ж., Понталис, Ж.-Б. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Ж.-Б. Понталис; перевод с франц. Н. С. Автономовой. — М.: Высшая школа, 1996. — 623 с.
9. Фрейд, З. Бессознательное / З. Фрейд // Фрейд З. Психология бессознательного. — М.: ООО «Фирма СТД», 2006. — С. 129—188.
10. Элленбергер, Г. Ф. Открытие бессознательного: История и эволюция динамической психиатрии / Г. Ф. Элленбергер. — М.: Информационный центр психоаналитической культуры, 2001. — 560 с.

<…>

Объем заимствования в тексте БР: _____% оригинального текста.
Текст БР размещен в ЭБС Института.
БР допущена к защите.

Проректор по НР ЧОУВО «ВЕИП»,
д-р. психол. наук,
профессор

_____ И.А. Воронов
(подпись)

"___" _____ 201__ г.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Рассмотрено и одобрено на заседании Ученого совета ЧОУВО «ВЕИП» (протокол № 1 от 24.09.2018 г.).

Издательство «ВЕИП»
197198, Санкт-Петербург, Большой пр. ПС, д. 18, литер А
Тел./факс:
8 (800) 3333-77-6

Тираж 1000 экз.