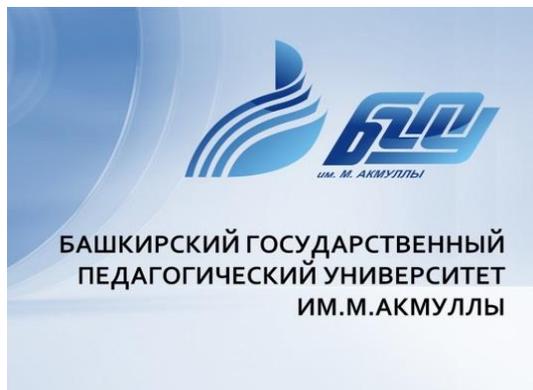


**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**



**ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ**  
**РАБОТЫ К ЗАЩИТЕ**  
**(СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ)**

направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
направление 37.04.01 Психология

(уровень магистратуры)

Методические рекомендации  
для студентов факультета психологии

Уфа, 2026

Подготовка выпускной квалификационной работы к защите (структура, содержание, оформление) [Текст]: методические рекомендации / Э.Ш. Шаяхметова, Г.В. Митина, О.М. Макушкина – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2026. – 52 с.

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы оформления, структуры и содержания выпускной квалификационной работы по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование и по направлению 37.04.01 Психология (уровень магистратуры), направленность «Детская психология», «Психологическое консультирование и групповые формы работы психолога», «Семейная психология». В данных рекомендациях содержатся сведения об общих требованиях к оформлению, структуре и содержанию выпускных квалификационных работ, приводится перечень документов, необходимых для допуска к защите выпускной квалификационной работы.

Методические рекомендации предназначены для студентов выпускных курсов факультета психологии.

Рецензенты:

**Халикова Л.Р.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы».

**Янисова М.В.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы».

© кафедра возрастной и социальной психологии ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

© Э.Ш. Шаяхметова, Г.В. Митина, О.М. Макушкина

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ.....	4
2. ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА.....	4
2.1. Оформление титульного листа выпускной квалификационной работы	5
2.2. Оформление оглавления выпускной квалификационной работы.....	7
2.3. Оформление введения выпускной квалификационной работы.....	10
2.4. Оформление первой главы выпускной квалификационной работы....	15
2.5. Оформление второй главы выпускной квалификационной работы.....	23
2.6. Оформление программы тренинга.....	
2.7. Оформление выводов выпускной квалификационной работы.....	33
2.8. Оформление списка использованной литературы выпускной квалификационной работы.....	35
2.9. Оформление приложения выпускной квалификационной работы.....	36
3. ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАЩИТЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	37
3.1. Доклад.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

Текст работы должен быть набран на компьютере на стандартных нелинованных листах белой бумаги. Размер страниц – 210 x 297 мм (формат А 4).

**Поля:** слева – 30 мм, справа – 15 мм, сверху – 20 мм, снизу – 20 мм.

**Нумерация страниц** – снизу по центру (колоннитулы – 1,25), начиная со второй страницы. *Титульный лист является первой страницей работы, но номер на нем не проставляется.* Нумерация страниц должна быть сквозной и включать титульный лист и приложения. Страницы нумеруют арабскими цифрами.

В тексте должны быть включены **функции** «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25–1,27.

**Интервал** между строками – полуторный (таблицы, названия таблиц и рисунков, приложения допускается печатать через один интервал).

**Шрифт** – 14, Times New Roman (рисунки допускается печатать 10-14, Times New Roman).

## 2. ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Объем выпускной квалификационной работы (далее по тексту ВКР) – от 70 до 80 страниц (без приложений). ВКР состоит из двух глав – обзорно-теоретической и эмпирической. Приблизительное соотношение глав – 50/50%.

ВКР включает в себя следующие блоки:

- ✓ Титульный лист;
- ✓ Содержание;
- ✓ Введение;
- ✓ Глава 1 Теоретическая (33-35 страниц);
- ✓ Выводы к главе 1 (1 страница);
- ✓ Глава 2 Эмпирическая (30-35 страниц);
- ✓ Выводы к главе 2 (1 страница);
- ✓ Заключение (3 страницы);
- ✓ Список литературы;
- ✓ Приложение

В рамках глав могут быть параграфы, содержание которых отображено текстом. Все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, **в конце названий точка не ставится.** Список использованной литературы должен содержать **не менее 70-80 источников.**

## 2.1. Оформление титульного листа выпускной квалификационной работы

Первой страницей выпускной квалификационной работы (ВКР) является титульный лист. Образец оформления ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА приведен *на странице 6*.

### **!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

- ! В оформлении титульного листа следует обратить внимание на текст, выделенный полужирным.**
- ! В титульном листе не должно быть переносов.**
- ! Титульный лист оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- ! В титульном листе не должно быть сокращений.**

### **УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!**

**В методическом пособии дается ОБРАЗЕЦ оформления выпускной квалификационной работы!!!**

**ТЕКСТ РАБОТЫ (ОСОБЕННО НАЗВАНИЕ РАБОТЫ, ВВЕДЕНИЕ, ВЫВОДЫ) ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН СОГЛАСОВЫВАТЬСЯ С НАУЧНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ, НЕ НАДО ЕГО ПЕРЕПИСЫВАТЬ С МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

## 2.2. Оформление оглавления выпускной квалификационной работы

Второй страницей работы является ее содержание. Со второй страницы начинается нумерация страниц. Оформление: вверху посередине пишется слово «СОДЕРЖАНИЕ». Далее ниже дается полный перечень основных частей работы, глав, пунктов и подпунктов с указанием страниц, с которых они начинаются. Образец оформления раздела «СОДЕРЖАНИЕ» выпускной квалификационной работы приведен *на странице 7*.

### **!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

- ! В оформлении оглавления обратить внимание на нумерацию, текст не должен заходить на нумерацию страниц.**
- ! Новые разделы пишутся без красной строки.**
- ! Подпункты глав пишутся с красной строки.**
- ! Лучше оглавление поместить в таблицу и скрыть сетку.**
- ! Оглавление оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- ! В оглавлении не должно быть сокращений.**

**Оформление блока «СОДЕРЖАНИЕ»  
выпускной квалификационной работы**

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ДЕТЕЙ.....	8
1.1. Исследование проблемы психологической защиты и совладающего поведения личности: отечественный и зарубежный опыт.....	8
1.2. Психологическая характеристика детей младшего школьного возраста .....	16
1.3. Психологические особенности защитно-совладающего поведения у детей.....	24
Выводы по первой главе .....	33
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	34
2.1. Организация и методы исследования .....	34
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования .....	38
2.3. Программа тренинга, направленного на формирование конструктивных стратегий совладания у детей.....	62
ВЫВОДЫ .....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	76

После списка использованной литературы, дается список сокращений. В список включаются все сокращения, которые используются в работе, вместе с их расшифровкой. Список сокращений оформляется **в алфавитном порядке.**

Образец оформления раздела  
«СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ» выпускной квалификационной работы

**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**

ДУ	- дыхательные упражнения;
ЛТ	- личностная тревожность;
ПЗМР	- простая зрительно-моторная реакция;
РВ	- реакция выбора;
РДО	- реакция на движущийся объект;
СТ	- ситуативная тревожность;
СЗМР	- сложная зрительно-моторная реакция;
уд./мин.	- удары в минуту;
усл. ед.	- условные единицы;
ЧСС	- частота сердечных сокращений;
X	- средняя величина показателя;
$\delta$	- среднеквадратическое отклонение.

### 2.3. Оформление введения выпускной квалификационной работы

Во **ВВЕДЕНИИ** выпускной квалификационной работы излагается актуальность выбранной темы, основное содержание работы.

В названии работы, оглавлении, введении и выводах сокращения не используются. Исключения составляют общепринятые сокращения, которые можно использовать в работе без их введения. *Например: кг, мс, мин.*

Введение ВКР должно содержать следующие научные категории: «Актуальность», «Цель исследования», «Объект исследования», «Предмет исследования», «Гипотеза исследования», «Задачи исследования», «Степень разработанности проблемы», «Методы исследования», «Практическая значимость», «Положения, выносимые на защиту», «Апробация работы», «Структура и объем работы».

**Актуальность и противоречия** должны раскрывать сущность, важность избранной темы в рамках решения определенной проблемы. Как правило, в этих категориях дается краткое описание результатов исследований, работающих в этом направлении, а также акцентируется внимание на недостаточно изученных сторонах проблемы.

**Цель** работы должна быть сформулирована исходя из названия работы. Чтобы ее грамотно представить, к теме работы необходимо добавить один из глаголов: «изучить», «исследовать», «проанализировать», «разработать» и т.д.

**Объект** исследования в изучаемой проблеме должен быть представлен какой-либо материальной или идеальной системой. *Например: система психологической защиты личности.*

**Предмет** исследования должен раскрывать проявления объекта, на которые будет направлено основное исследование в рамках избранной проблемы. *Например: особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.*

**Гипотеза** исследования должна быть сформулирована в предположительном виде и отображать предположительную зависимость (или не зависимость) двух и более факторов.

**Задачи** исследования формулируются исходя из цели, раскрывают и конкретизируют ее по составляющим.

**Положения, выносимые на защиту** формулируются в виде утверждений, исходя из полученных выводов по результатам проведенного исследования.

Образец оформления блока «ВВЕДЕНИЕ» приведен на странице 10.

### !!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- ! При оформлении «противоречия», «цели», «объекта», «предмета», «гипотезы» после двоеточия текст пишется с маленькой буквы. *Например: Цель исследования:* изучить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.
  
- ! При оформлении «задач работы» и «положений, выносимых на защиту»: нумерация начинается с красной строки, после номера ставится точка, текст начинается с заглавной буквы, продолжается с начала строки, в конце предложения ставится точка. *Например:*  
*Задачи исследования:*  
 1. Изучить функциональное состояние .....  
 2. Оценить динамику функционального состояния .....
  
- ! Введение оформляется 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman.
  
- ! Во введении не должно быть сокращений.

### Оформление блока «Введение» выпускной квалификационной работы

#### ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** На протяжении многих тысячелетий интерес к проблеме человека является одним из доминирующим в науке. В течение всего времени различные философы и ученые стремятся расширить свои представления о сущности человеческой личности, но отдельные ее феномены так и остаются неопознанными. К таким относится область бессознательных проявлений личности, а именно психологическая защита личности. Психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации личности, так и ее дезорганизации. Концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и теорию психологической адаптации.

Психологическая система защиты может быть немаловажным факто-

ром развития обсессивно-компульсивного расстройства личности (ОКР). Интерес к данной проблеме возрастает за счет того, что распространенность данной патологии увеличивается. Также анализ психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве необходим для дифференцированной и эффективной терапии таких больных, которая позволит значительно улучшить их психическое состояние, уменьшить клинические проявления данной патологии.

**Степень научной разработанности темы:** Психологи вкладывают в понятие психологическая защита личности различный смысл, поэтому тема эта вызывает споры и полемику авторов. В работах отечественных психологов (Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Е.С. Романовой) освещаются более специализированные вопросы, связанные с генезисом и функционированием механизмов психологической защиты. Общетеоретические и методологические аспекты данной проблемы рассматриваются в рамках классического и эволюционного психоанализа (А. Адлер, Г. Салливан, З. Фрейд), современных психотерапевтических направлений (Р. Ассоджиоли, К. Роджерс, Ф. Перлз) и исследованиях стресса (Ф. Александер, Х. Келлерман, У. Кенон).

**Объект исследования:** система психологической защиты личности.

**Предмет исследования:** особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

**Цель исследования:** изучить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что при обсессивно-компульсивном расстройстве личности активизируются незрелые психологические защитные механизмы, такие как отрицание, регрессия, проекция.

**Задачи исследования:**

1. Описать феномен системы психологической защиты личности.
2. Проанализировать особенности обсессивно-компульсивного рас-

стройства личности.

3. Выявить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

**Методы исследования:**

I. *Теоретические методы*: сравнительный анализ научной литературы, теоретический анализ, конкретизация материала;

II. *Эмпирические методы*: тестирование. Были использованы следующие методики:

1. Шкала Йеля-Брауна для обсессивно-компульсивного расстройства (Y-BOCS).

2. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI) Плутчика – Келлермана – Конте.

3. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.

III. *Методы математической обработки*: Статистическая обработка полученных данных включила: вычисление первичных статистических показателей, непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью пакета MS Excel и программы статистической обработки «Statistica 10.0».

**Этапы исследования:**

1. Проанализировать психологическую литературу по проблемам специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

2. Изучить психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

3. Подобрать методы и методики исследования специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

4. Выявить личностные и поведенческие особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

5. Провести эмпирическое исследование специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

6. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

**Эмпирической базой исследования** является ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр Министерства здравоохранения Республики Башкортостан (РКПЦ). Совокупная выборка исследования составила 60 человек, испытуемые – в возрасте от 15 до 21 года.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности использования результатов исследования как в процессе преподавания при изучении соответствующих вопросов, так и при проведении научных исследований подобной тематики.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством выбирают в качестве основных ранние и незрелые защитные механизмы, такие как: проекция, отрицание, регрессия.

2. У пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством личности доминирующая стратегия в общении «агрессия» сильнее выражена и отличается, в сравнение с депрессивными пациентами

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Результаты исследования докладывались на заседании кафедры общей и социальной психологии, были опубликованы в журнале рекомендованном ВАК РФ «Вестник психофизиологии» (2019), представлены на международной научно-практической конференции, Уфа (2019), на II-ой Всероссийской заочной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и общества (2020).

**Структура и объем работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и прило-

жений. Список литературы включает 80 источников, из них 3 на иностранном языке. Общий объем работы составляет 80 страниц. В работе содержится 10 таблиц, 6 рисунков.

## **2.4. Оформление первой главы выпускной квалификационной работы**

ГЛАВА 1. «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ» посвящена анализу литературных данных по выбранной теме.

При оформлении главы все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

Анализ литературы делается по результатам исследований, проведенных ранее кем-либо в рамках избранной исследователем проблемы. В этой главе приводится описание объекта исследования, составляющих взаимосвязей между этими составляющими. Дается анализ факторов, влияющих на его существование и развитие, условий, в которых функционирует объект и т.д.

При написании первой главы необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы или отдельные результаты. Библиографические ссылки выполняют в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Ссылки в тексте на источники, указанные в библиографическом списке литературы, следует заключать в квадратные скобки, в которых представляется цифра, соответствующая порядковому номеру приведенного в списке литературного источника; *например*: [3], [3, 7, 10].

Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста документа, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой.

### ***Примеры оформления ссылок на литературу***

#### ***Вариант 1***

*(при цитировании конкретных авторов ссылка ставится сразу после фамилий авторов)*

Работы ряда авторов [11, 29] свидетельствуют о том, что, как правило, на восстановление физической работоспособности больного после прекращения иммобилизации при переломах длинных трубчатых костей нижних конечностей требуется столько же времени, сколько и на сращение перелома.

По данным Р.М. Грановской [22], психологическая защита личности замедляет некую творческую фантазию, работу интуиции.

#### Вариант 2

*(при цитировании определений и текстовых фрагментов из источников ссылка ставится в конце абзаца)*

Вместе с тем она отмечает положительную роль защиты, где защита оберегает сознание от информации, разрушающей целенаправленное мышление, настроенное на решение в соответствии с отображаемой картиной ситуации [22, с. 81].

### **Примеры оформления различных перечислений в тексте главы**

#### Вариант 1

*(после двоеточия идет перечисление через запятую, в конце предложения ставится точка)*

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений: отношение к миру предметов и явлений, отношение к другим людям и отношение к себе [16].

#### Вариант 2

*(после двоеточия идет перечисление через дефис, после каждого перечисления ставится точка с запятой, после последнего перечисления ставится точка)*

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений:

- отношение к миру предметов и явлений,
- отношение к другим людям,
- отношение к себе [16].

#### Вариант 3

*(после двоеточия идет перечисление через нумерацию, нумерация начинается с начала строки, после номера ставится точка, текст начинается с заглавной буквы, в конце предложения ставится точка, текст на следующей строке не должен выходить под цифры)*

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал:

1. Замыкание – непринятие всех взаимодействий.
2. Ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями.
3. Работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать.
4. Развлечения – свободно избирательные взаимодействия.

5. Игры – комплексы целенаправленных взаимодействий, которые приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария [6].

Вариант 4

*(после двоеточия идет перечисление через нумерацию, нумерация начинается с красной строки, после номера ставиться точка, текст начинается с заглавной буквы, в конце предложения ставится точка, текст на следующей строке должен начинаться с начала строки)*

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

1. Замыкание – непринятие всех взаимодействий.
2. Ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями.
3. Работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать.
4. Развлечения – свободно избирательные взаимодействия.
5. Игры – комплексы целенаправленных взаимодействий, которые приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

Вариант 5

*(после двоеточия идет перечисление через нумерацию со скобкой, нумерация начинается с начала строки, после номера ставиться скобка, текст начинается с маленькой буквы, в конце предложения ставится точка с запятой, текст на следующей строке не должен выходить под цифры, в конце последнего перечисления ставится точка)*

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

- 1) замыкание – непринятие всех взаимодействий;
- 2) ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями;
- 3) работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;
- 4) развлечения – свободно избирательные взаимодействия;
- 5) игры – комплексы целенаправленных взаимодействий, которые приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

Вариант 6

*(после двоеточия идет перечисление через дефис, перечисление начинается с начала строки, текст начинается с маленькой буквы, в конце пред-*

ложения ставится точка с запятой, текст на следующей строке не должен выходить под цифры, в конце последнего перечисления ставится точка)

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал [6]:

- замыкание – непринятие всех взаимодействий;
- ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями;
- работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;
- развлечения – свободно избираемые взаимодействия;
- игры – комплексы целенаправленных взаимодействий, которые приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

При использовании в тексте сокращений необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. *Например: сердечно-сосудистая система (ССС).*

Глава заканчивается **выводами** по анализу литературных источников в связи с проблемой исследования. В выводах по первой главе кратко формулируются выводы, вытекающие из анализа литературы. **Формулируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов.** Образец оформления первой главы «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ» приведен на странице 18.

### **!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

- ! Глава оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- ! В тексте главы не должно быть рисунков. Все рисунки переносятся в приложения. В тексте делается ссылка на приложение. *Например: (прил. 1) или Механизмы психологической защиты представлены в приложении 1.***
- ! Текст главы должен быть проверен на орфографические и грамматические ошибки, отредактирован, не допускается сканированный текст.**
- ! В выводах по первой главе не должно быть сокращений.**
- ! В выводах по первой главе не должно быть ссылок на литературу.**

**Оформление блока «Глава 1»  
выпускной квалификационной работы**

**ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ  
ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ**

**1.1. Исследование проблемы психологической защиты личности: отечественный и зарубежный опыт**

Таким образом, психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

**1.2. Теоретические исследования обсессивно-компульсивного расстройства личности**

Обобщая все вышеперечисленные исследования, можно сформулировать основное определение обсессивно-компульсивного расстройства личности. Обсессивно-компульсивное расстройство личности – это состояние с преобладанием в клинической картине чувств, мыслей, страхов, воспоминаний, возникающих помимо желания больных, но при сознании их болезненности и критическом отношении к ним.

**1.3. Психологические особенности специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве**

Подводя итог данной части исследования, можно отметить, что обсессивно-компульсивное расстройство личности проявляется бессознательно, как защита от наказания и самонаказания, которое желает отвлечь наказание извне. С другой стороны, навязчивости, вызывая массу страданий, являются самонаказанием. Поэтому они сложно поддаются

психотерапевтическому воздействию.

### **Выводы по первой главе**

На основе изученных научных подходов зарубежных и отечественных психологов становится ясно, что психологическая защита личности представляет собой выработанную в онтогенезе и присущую любому человеку стратегию бессознательного искажения аффективных и когнитивных аспектов тех ситуаций, которые несут угрозу сложившейся картине мира. Психологическая защита – это то, с помощью чего личность развивается целостно через адаптацию или устранение чувства тревоги, которое связано с осознанием внутриличностного конфликта и преодолением психотравмирующей ситуации.

Анализ научных исследований позволил нам определить, что психологическая защита является конструктивной, если ее характеризуют следующие особенности: соответствие общественным ожиданиям и правилам; процессы мышления и воображения являются основой функционирования; осознанность функционирования, контролируется рефлексией; широкий спектр умеренного использования механизмов защиты; обеспечение внешней социально-психологической адаптированности и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач; в межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

Обсессивно-компульсивное расстройство характеризуется развитием навязчивых мыслей, воспоминаний, движений и действий, а также разнообразными патологическими страхами (фобиями).

При ананкастном (обсессивно-компульсивном) расстройстве личности наблюдается излишняя обеспокоенность порядком, перфекционизм, непреклонность, ригидность, которые сочетаются с низкой самооценкой и чрезвычайной осторожностью. Важно, что больные впечатлительны, ранимы, склонны к тревожным опасениям.

Таким образом, обсессии и компульсии – банальные ритуализиро-

ванные действия или психические акты, которые расцениваются пациентами как «защитные». Эти «защитные» действия представляют собой ритуалы, призванные предотвращать или минимизировать опасения больного. Когда ритуал будет совершен, то это приводит к тому, что больной испытывает временное облегчение. Нарушение традиций, норм поведения, мысли о нарушениях моральных предписаний вызывают защиту в виде навязчивостей, которые являются средством избежать каких-либо болезней, наказания в целом.

## 2.5. Оформление второй главы выпускной квалификационной работы

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ является основополагающей в проведении всего исследования. В ней должно быть отражено, что хотел сделать автор, с помощью чего и как он проводил научную работу.

При оформлении второй главы все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, в конце названий точка не ставится.

**Организация исследования.** «База эмпирического исследования»: в данном разделе необходимо указать реальную организацию (школа, вуз, предприятие, центр), где собираются эмпирические данные.

Далее следует презентовать выборку эмпирического исследования по характеристикам: заболевание, пол, возраст, сопутствующие заболевания, степень физической подготовленности, так как от этих характеристик зависит методика построения психологических воздействий и др.

**Методы исследования** должны быть определены адекватно исследуемым в работе показателям. Как правило, первым методом исследования является «Анализ литературных источников», а последним «Методы математической статистики». В любой научной работе эти методы присутствуют независимо от ее темы. При описании методов исследования необходимо указывать конкретные показатели, которые исследуются или регистрируются с помощью этих методов.

При написании этой главы необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы или отдельные результаты. Библиографические ссылки выполняются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–

2008. Ссылки в тексте на источники, указанные в библиографическом списке литературы, следует заключать в квадратные скобки, в которых про- ставляется цифра, соответствующая порядковому номеру приведенного в списке литературного источника; *например*: [3, с.37], [3, 7, 10].

Оформление блока «ГЛАВА 2» представлено *на странице 22*.

### **!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

- ! Глава оформляется 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- ! В тексте главы не должно быть рисунков. Все рисунки переносятся в приложения. В тексте делается ссылка на приложение.**
- ! Текст главы должен быть проверен на орфографические и грамматические ошибки, отредактирован, не допускается сканированный текст.**
- ! Все глаголы, используемые в тексте второй главы, должны быть в прошедшем времени.**
- ! При написании второй главы (раздел 2.2) необходимо делать ссылки на авторов и источники, откуда заимствованы материалы.**
- ! При описании методов исследования, используемых в работе (раздел 2.1), необходимо сделать обоснование выбранного метода, описывать методику проведения и нормы для выбранного контингента.**

**Оформление блока «Глава 2»  
выпускной квалификационной работы**

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

### 2.1. Организация и методы исследования

*Цель эмпирического исследования:* изучить особенности с психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.

*Задачи эмпирического исследования:*

1. Определить особенности психологической защиты личности обследуемых.
2. Проанализировать особенности обсессивно-компульсивного расстройства личности обследуемых.
3. Выявить особенности психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве.
4. Разработать программу тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством.

*Гипотеза исследования* заключается в предположении о том, что при обсессивно-компульсивном расстройстве личности будут активизироваться незрелые психологические защитные механизмы, такие как: отрицание, регрессия, проекция.

*База эмпирического исследования.* ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр МЗ РБ.

*Выборка исследования.* В обследовании приняли участие составили 60 человек, возрастной ценз общей выборки составил – от 15 до 21 года. Состав выборки по половой специфичности – женщины.

Первую группа в составе 30 женщин включала пациентов дневного и круглосуточного стационаров, имеющих уточненный диагноз «Обсессивно-компульсивное расстройство» (F42), «Ананкастное расстройство личности»

(F60.5x).

Вторую группу в составе 30 женщин, составили пациенты этого же лечебно-профилактического учреждения, но имеющие следующие уточненные диагнозы: «Депрессивный эпизод» (F32), «Рекуррентное депрессивное расстройство» (F33), «Устойчивые расстройства настроения (аффективные расстройства)» (F34), «Другие расстройства настроения (аффективные)» (F38).

Психодиагностические материалы предъявлялись пациентам в комфортных условиях, при контроле медицинских психологов отделений.

*Этапы эмпирического исследования.*

1. Выявление личностных и поведенческих особенностей психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве (2018 – 2019 гг.);

2. Математико-статистическая обработка и качественный анализ полученных результатов (январь – октябрь 2019 г.);

3. Разработка программы тренинга, направленного на снижение тревожности у лиц с обсессивно-компульсивным расстройством (октябрь – декабрь 2019 г.).

*Методы и методики исследования.* Для выявления специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве были применены различные диагностические методики.

Остановимся на основных методиках выявления специфики психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве:

1. Опишем *Шкалу Йеля-Брауна для обсессивно-компульсивного расстройства (Y-BOCS)*.

Целью данной методики является количественное определение составляющих синдромов навязчивых состояний.

Инструкция. Респонденту предлагается 10 утверждений. Испытуемому необходимо прочитать каждое утверждение и выбрать 1 ответ, который наиболее соответствует его состоянию.

Обработка результатов. Необходимо сложить все полученные баллы.

Номер каждого ответа соответствует количеству баллов.

Интерпретация результатов:

- 0-7 баллов – Нет клинической выраженности ОКР.
- 8-15 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство легкой степени выраженности.
- 16-23 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство средней степени тяжести.
- 24-31 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство тяжелой степени.
- 32-40 баллов – обсессивно-компульсивное расстройство крайне тяжелой степени тяжести [19].

2. Раскроем содержание методики *«Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Плутчика – Келлермана – Конте.*

Цель данной методики: диагностика различных механизмов психологической защиты личности.

Инструкция. Респонденту необходимо внимательно прочитать утверждения, которые описывают чувства, поведение и реакции окружающих на определенные жизненные ситуации, и если они имеют к нему отношение, то нужно отметить данное утверждение соответствующим знаком «+».

Обработка результатов. Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов (сверять с ключом). Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль защитных механизмов личности.

Интерпретация: доминирующим считается защитный механизм, набравший наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, рационализация, реактивные)[23].

3. Раскроем основное содержание *диагностики доминирующей стра-*

*тегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.*

Цель данной методики – определение ведущей стратегии защиты в общении с окружающими.

Инструкция. Испытуемому предлагается 24 ситуации, где ему нужно будет постараться представить типичные ситуации и выбрать тот вариант ответа, который наиболее всего подходит именно ему. В приоритете тот ответ, пришедший в голову, первым.

Обработка результатов. Необходимо посчитать количество ответов по всем шкалам:

Стратегия «Миролюбие»: количество ответов «а»;

Стратегия «Избегание»: количество ответов «б»;

Стратегия «Агрессия»: количество ответов «в».

Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами испытуемый активно использует разные защиты своей субъективной реальности.

Интерпретация:

1. Миролюбие – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для «Я» личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного – сохранения достоинства.

2. Избегание – психологическая стратегия защиты субъектной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его «Я» подвергается атакам. При этом он в открытую не расстрачивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект.

3. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъектной реально-

сти личности, действующая на основе инстинкта. С увеличением угрозы для субъектной реальности личности её агрессия возрастает [26].

Для подсчета результатов эмпирического исследования применялись следующие методы математической статистики: непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью пакета MS Excel и программы статистической обработки «Statistica 10.0».

## 2.2. Анализ результатов исследования

Результаты исследования и их обсуждение должны отображать результаты проведенного исследования по избранной проблеме и их анализ. Материал должен представляться в соответствии с решением поставленных в работе задач. Результаты, полученные автором, должны обобщаться, сравниваться, сопоставляться с результатами исследований, проведенных ранее кем-либо. Здесь же выводятся собственные умозаключения. В данном разделе материал должен приводиться в текстовом, графическом и табличном виде.

*Оформление цифрового и иллюстрационного материала*

**Цифровой материал** рекомендуется оформлять в виде таблиц. Таблицу следует располагать после первого упоминания о ней в тексте, на той же или следующей странице. Таблицы нумеруют арабскими цифрами. Нумерация едина в пределах всей работы. В правом верхнем углу таблицы, над ее заголовком пишут слово таблица и ее номер. *Например: «Таблица 1»*. Таблица должна иметь заголовок, который следует печатать строчными буквами (кроме первой заглавной). Заголовок должен быть кратким и полностью отражать содержание таблицы. Заголовок располагается над таблицей посередине, точка не ставится. После таблицы дается «Примечание», в котором даются сокращения, используемые в таблице с их расшифровкой.

### **Оформление табличного материала**

С целью сравнения двух выборок экспериментальной и контрольной группы был использован непараметрический статистический критерий U-критерий Манна-Уитни при уровне значимости  $p < 0,05$ . Результаты данного анализа наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа видов психологической защиты личности

Наименование психологических защит	Сумма рангов		U	Z	p
	Группа с депрессией	Группа с ОКР			
Вытеснение	1165,5	664,5	199,5	3,696	<b>0,0002</b>
Регрессия	789,5	1040,5	324,5	-1,848	0,0646
Замещение	1001,0	829,0	364,0	1,264	0,2062
Отрицание	872,0	958,0	407,0	-0,628	0,5298
Проекция	795,5	1034,5	330,5	-1,759	0,0785
Компенсация	999,5	830,5	365,5	1,242	0,2143
Гиперкомпенсация	998,5	831,5	366,5	1,227	0,2198
Рационализация	957,5	872,5	407,5	0,621	0,5346

**Примечание:** ОКР – обсессивно-компульсивное расстройство; p – достоверность различий между группами.

**Важно:** если показатели регистрировались только 2 раза (в начале и в конце исследования), то допустимо употребление слова «Изменение» в названиях таблиц и рисунков. Если регистрация показателей проводилась 3 и более раз (больше двух временных срезов), то уже можно использовать слово «Динамика».

**Иллюстрационный материал** рекомендуется оформлять в виде рисунков. Рисунки с соответствующими названиями должны прилагаться сразу же за первой ссылкой в тексте на этот рисунок или на отдельной странице, идущей сразу же за первой ссылкой. Нумеровать рисунки следует арабскими цифрами в пределах работы. Внизу под рисунком пишут слово «Рис.» и его номер. *Например:* «Рис. 1», точка после номера не ставится. Название рисунка помещают под ним посередине без точки в конце. Под названием рисунка дается «Примечание», в котором приводятся сокращения, используемые в рисунке с их расшифровкой. Оформление РИСУНКОВ представлено *ниже*.

***Оформление иллюстрационного материала  
выпускной квалификационной работы***

На втором этапе эмпирического с помощью методики Д. Рассела и М. Фергюсона был изучен уровень субъективного ощущения одиночества пожилых людей. Результаты анализа представлены на Рис.2.

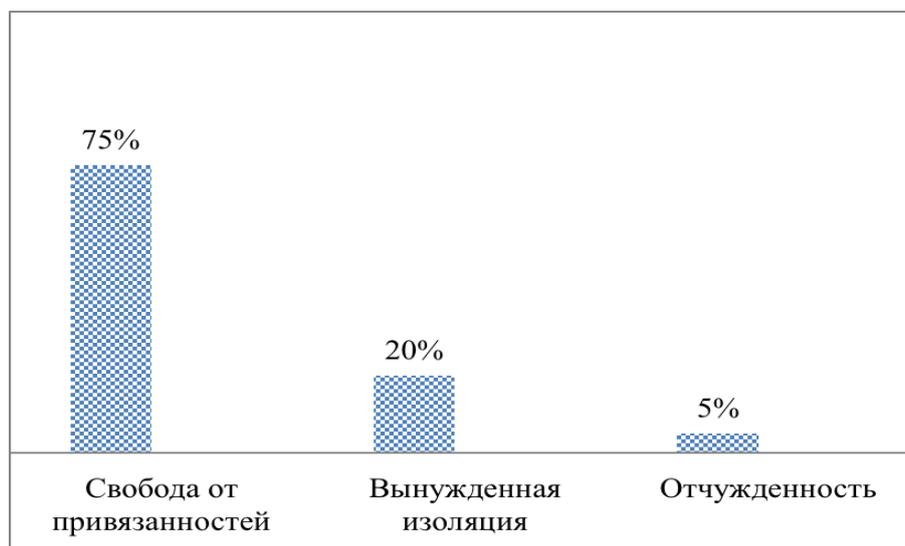


Рис. 2. Предпосылки возникновения чувства одиночества

## 2.6. Оформление программы тренинга «Программа тренинга по развитию коммуникативной компетенции матерей подростков»

*Актуальность.* Проблема «Отцов и детей» была и остается актуальной во все времена. С наступлением подросткового возраста, все меняется и отношения с матерью тоже, наступает переход в качественно новое русло. Взаимоотношения подростка с матерью материализуются, прежде всего, в связи с проблемами формирования и осознания подростковой идентичности и радикальными изменениями в мотивационной сфере. Мать-это духовный, энергетический центр семьи, а особенно ребенка.

Высказывания, как матерей, так и подростков о сложностях взаимоотношений, указывает на нарастающую конфликтность в семейной ситуации и переживаниях участников взаимодействия. Подобные недопонимания во взаимоотношениях матери и ребенка формируют негативные установки по отношению друг к другу, которые в последствии, очень сложно изменить.

Неоправданные ожидания по отношению друг к другу не позволяют матери и ребенку понять желания, цели и потребности друг друга, заставляя их видеть и отстаивать только собственные интересы. Поэтому важно для семейного общения приобрести навык, при котором учитываются интересы другой стороны, при этом не утрачивая свои цели и надежды.

Атмосфера тренинга создает безопасную среду, направленную на снижение тревожности и приобретение эффективных навыков взаимодействия с подростком.

*Цель тренинга:* гармонизация детско-родительских отношений матерей со старшими подростками.

*Задачи тренинга:*

1. Активизировать потенциал матерей для эффективной коммуникации с подростком.
2. Развить навыки самоконтроля через осознанное поведение.
3. Обучить эффективным стратегиям построения коммуникаций с подростками.

*Принципы, на основе которых разработана программа тренинга:*

1. Толерантность;
2. Четкость логики построения тренинга;
3. Активность участников группы;
4. Конфиденциальность (видеосъемка запрещена);

5. Ориентация материалов занятий на решение реалистичных для участников тренинга задач;

6. Принцип исследовательской и творческой позиции;

7. Принцип партнерского общения;

8. Участие может быть только добровольным.

*Формы и методы работы:*

1. Информационный блок;

2. Расслабляющие упражнения, снижающие тревогу и волнение матери;

3. Динамичные упражнения в парах и группах;

4. Обратная связь.

*Условия проведения:*

– заблаговременно подготовленные личные предметы для прохождения тренинга (стул, пледы, ручки с тетрадками);

– сознательное участие в занятиях;

– логичная последовательность плана мероприятия;

– располагающая атмосфера встречи для эффективного понимания заданий тренинга, творческая, непринуждённая атмосфера способная раскрыть истинные чувства и эмоции участниц.

– обратная связь в группе.

*Ожидаемые результаты:*

1. Активизация потенциала матерей для эффективной коммуникации с подростком.

2. Развитие навыков самоконтроля через осознанное поведение.

3. Овладение эффективными стратегиями построения коммуникаций с подростками

*Количество участников:*

Тренинг рассчитан на матерей подростков

Группа участников 10-15 человек.

Продолжительность тренинга 15 часов.

*Методические рекомендации:*

Тренинг можно проводить как с полным погружением два дня по 7,5 часов, как и разделить на шесть встреч, так же специалисты, работающие в этом направлении, при необходимости, могут добавлять, корректировать упражнения и техники, представленные в данной программе.

**Тематический план программы тренинга по развитию коммуникативной компетенции матерей подростков**

№	Название занятий Упражнения и техники	Цель занятия и каждого упражнения	Длительность
<b>БЛОК 1 Раскрытие потенциала матери</b>			
1.	Вводная беседа «Зачем мы здесь сегодня собрались?»	<i>Цель:</i> знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы	10 минут
2.	Притча «Совет мудреца»	<i>Цель:</i> вести в тему тренинга и показать сложности детско-родительских отношений по мере взросления ребенка.	30 минут
3.	Упражнение «Знакомство»	<i>Цель:</i> способствует установлению дружеской атмосферы в группе; настроить матерей на диалог; вызвать у них положительные эмоции, связанные с детьми; снять эмоциональное напряжение.	60 минут
4.	Упражнение «Круг позитива»	<i>Цель:</i> самораскрытие в позитивном ключе, повышение самооценки.	60 минут
5.	Упражнение «Без маски»	<i>Цель:</i> снятие эмоциональной и поведенческой скованности, формирование и развитие навыков искренних высказываний.	20 минут
6.	Упражнение - практика «Мой путь»	<i>Цель:</i> снижение уровня тревожности и возврат чувства собственной значимости.	10 минут
7.	Упражнение «Мусорное ведро»	<i>Цель:</i> освобождение от негативных чувств и эмоций, которые возможно испытали в предыдущем упражнении.	10 минут
8.	Техника синквейн «Мой подросток»	<i>Цель:</i> активизация положительных эмоций в отношении своих детей-подростков.	5 минут
<b>БЛОК 2 Развитие навыков самоконтроля</b>			
1.	Упражнение «Что делать с чувствами?»	<i>Цель:</i> наладить контакт разума и тела, ощутить чувство целостности.	30 минут
2.	Упражнение «Запретное слово»	<i>Цель:</i> выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.	30 минут
3.	Упражнение «Управляй своим пульсом»	<i>Цель:</i> обучить способу самоконтроля психологического и физического состояния.	20 минут
4.	Упражнение «Не смеяться»	<i>Цель:</i> тренировка навыков регуля-	30 минут

5.	ся» Рефлексия:	ции своего поведения. Понять какие моменты были важны для участников, какие упражнения помогли лучше осознать свое состояние, какие внутренние ресурсы для себя открыли, какие получили навыки.	15 минут
БЛОК 3 Овладение эффективными стратегиями построения коммуникаций с подростками			
1.	Информационный блок.	Мини-лекция «Мать подростка».	20 минут
2.	Упражнение «Мы все из страны под названием «ДЕТСТВО»	<i>Цель:</i> вспомнить, какими мы были в подростковом возрасте, наши отношения с родителями, сверстниками, учителями, что нас интересовало, что с ними происходило, что для нас было важно.	60 минут
3.	Упражнение «Ты тот самый человек»	<i>Цель:</i> помочь участникам познакомиться со своими состояниями, пережить, что чувствует мать и что чувствует подросток. <i>Цель:</i> научиться распознавать потребности подростка.	40 минут
4.	Мозговой штурм на тему: «С какими проблемами сталкивается подросток?»	<i>Цель:</i> понять, как сложно быть подростком.	20 минут
5.	Упражнение «Защитник»	Мини-лекция «Безусловное принятие».	30 минут
6.	Информационный блок.	<i>Цель:</i> научиться выстраивать доброжелательные коммуникации с подростком.	20 минут
7.	Практическое задание «Я – подросток»	<i>Цель:</i> формирование умения адекватно реагировать в быстро меняющихся ситуациях, связанных с неожиданностью.	40 минут
8.	Упражнение «Вопрос-ответ»	<i>Цель:</i> выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию.	15 минут
9.	Упражнение «Угадай что это»	Мини лекция «Ну ма-а-ам!». <i>Цель:</i> рассказать родителям, какие существуют способы укрепления отношений с подростком.	15 минут
10	Информационный блок. Рекомендации родителям	<i>Цель:</i> активизация потенциала матери.	10 минут 10 минут
11	Техника синквейн для матерей подростков	Родители устно делятся своими чувствами и впечатлениями, связанными с эффективностью тре-	5 минут
12	Подведение итогов заня-		20 минут

	тия	нинговой работы. Отвечают на вопросы ведущего.	
--	-----	--	--

**!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**  
**в ПРИЛОЖЕНИЕ 3 оформляется развернутая программа**  
**по занятиям с описанием всех упражнений**  
**Образец оформления упражнения**

**Упражнение «Круг позитива»**

Цель: позитивное самораскрытие, поиск и осознание своих сильных качеств.

Участники делятся на две равные подгруппы (если количество участников нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий). Те, кто попал в первую подгруппу, садятся во внутренний круг лицом вовне, те, кто во вторую, – занимают места во внешнем круге, лицом к ним. Таким образом, все оказываются разбиты на пары. Потом ведущий дает тему для обсуждения и распределяет роли: например, сидящие во внутреннем круге принимают пассивную роль (слушают, задают уточняющие вопросы), а во внешнем – активную (рассказывают, отвечают на поставленные вопросы). Через полторы-две минуты по команде ведущего внешний круг сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (т. е. меняется состав пар) и изменяется распределение ролей: слушавшие теперь рассказывают, а рассказывавшие – слушают. Потом внешний круг опять сдвигается относительно внутреннего, меняются активная и пассивная роли, и задается новая тема для обсуждения.

Таким способом обсуждаются 2–3 темы, например:

- мои достижения как матери;
- не все знают обо мне, что...
- мои умения как матери.

## 2.7. Оформление выводов выпускной квалификационной работы

Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Формулируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов, которые должны отражать результаты решения каждой сформулированной автором задачи. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. *Оформление блока «ВЫВОДЫ» представлено на стр. 34.*

### **!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

- ! Выводы оформляются 1,5 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- ! Выводы формулируются в виде кратких и пронумерованных тезисов.**
- ! В выводах не должно быть сокращений.**
- ! В выводах не должно быть ссылок на литературу.**

## Оформление блока «Выводы» выпускной квалификационной работы

### ВЫВОДЫ

В результате эмпирического исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ ответов испытуемых позволил оценить процентное соотношение групп с проявлением различных видов психологических защит и доминирующей стратегии психологической защиты в общении.

2. Сравнительный анализ результатов исследования позволил выявить достоверные различия у испытуемых группы с обсессивно-компульсивным расстройством и группы с депрессией. Данные группы различаются между собой тем, что такие защитные механизмы, как вытеснение и избегание выражены сильнее у депрессивных, по сравнению с пациентами с обсессивно-компульсивным расстройством. Также важно, что у пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством личности доминирующая стратегия в общении «агрессия» сильнее выражена и отличается, в сравнение с депрессивными пациентами.

3. Факторный анализ позволил выявить взаимосвязи между показателями виды психологической защиты личности и доминирующей стратегии психологической защиты в общении у обеих групп.

Так как в результате применения факторного анализа был выявлен единственный фактор, где уровень проявления навязчивостей взаимосвязан с психологическим защитным механизмом, при чем в группе депрессивных пациентов, то мы считаем, что гипотеза, выдвинутая ранее не была подтверждена в рамках данного исследования. Возможно, что расширение выборки респондентов и сравнение результатов исследования со здоровой популяцией испытуемых даст подтверждение выдвигаемой нами гипотезы.

## 2.8. Оформление списка использованной литературы выпускной квалификационной работы

В СПИСКЕ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ приводится вся использованная в работе литература. Причем, использованными считаются только те источники, на которые есть ссылки в работе. Литературные источники, используемые автором в исследовании, перечисляются в строго алфавитном порядке. Каждому источнику присваивается номер, нумерация сквозная. Сведения об источниках литературы приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.5–2008. Независимо от назначения ссылки, правила представления элементов библиографического описания, применение знаков предписанной пунктуации в ссылке осуществляются в соответствии с ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.82. Оформление литературных источников представлено в приложении 1.

Образец оформления блока СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ представлен на странице 41.

### !!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- ! **Список использованной литературы оформляется 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman.**
- ! **Источники литературы перечисляются в строго алфавитном порядке независимо от количества авторов !!!**
- ! **В списке литературы должны быть представлены интернет источники.**

### Оформление блока «Список использованной литературы» выпускной квалификационной работы

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лахвич Ю.Ф. Социально-психологические факторы готовности к усыновлению: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ю.Ф. Лахвич. – Минск: БГПУ им.М.Танка, 2009. – 27 с.

2. Веселкова И.Н. Проблемы здоровья и медико-социального обслуживания пожилых людей / И.Н. Веселкова, Е.В. Землянова // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 1. – С.76–88.

## **2.9. Оформление приложения выпускной квалификационной работы**

В данном блоке должны быть приведены вспомогательные таблицы, графики, дополнительный текст и другие материалы. Например, описание теста, тренажеров, образцы анкеты, протокола наблюдения и пр., с помощью которых проводилось исследование. При этом каждому материалу, таблице, графику, необходимо присваивать самостоятельный порядковый номер, который при необходимости можно указать в тексте при ссылке на те или иные вспомогательные материалы.

### **!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

- ! Все приложения оформляются 1,0 интервалом, шрифтом – 14, Times New Roman.**
- ! Заголовок приложения располагается по центру, оформляется шрифтом – 14, Times New Roman.**
- ! Если в заголовке имеется фамилия автора, то после фамилии в круглых скобках ставится год издания источника.**
- ! Обратить внимание на перенос приложения на другую страницу.**

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАЩИТЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

За месяц до начала Государственных экзаменов студент должен сдать для экспертизы на выпускающую кафедру следующий *пакет документов*:

1. Выпускная квалификационная работа.
2. Отзыв научного руководителя (с подписью научного руководителя).
3. Лист допуска к защите ВКР (нормоконтроль по результатам антиплагиата).
4. Презентация на электронном носителе.

#### *Перечень документов, необходимых для защиты выпускной квалификационной работы*

1. Выпускная квалификационная работа.
2. Автореферат выпускной квалификационной работы.
3. Отзыв научного руководителя.
4. Рецензия на выпускную квалификационную работу.
5. Лист допуска к защите ВКР.
6. Доклад (1 экз.)
7. Презентация на электронном носителе.
8. Согласие на обработку данных.

### 3.1. Доклад

Доклад выпускной квалификационной работы должен содержать следующие разделы:

- актуальность;
- цель исследования;
- объект исследования;
- предмет исследования;
- гипотеза;
- задачи исследования;
- положения, выносимые на защиту;
- организация исследования (без включения этапов);
- методы исследования;
- итоговые результаты исследования;
- заключение (основные выводы по результатам исследования).

В докладе необходимо ссылаться на иллюстрационный материал ВКР и презентацию.

**Длительность доклада не должна превышать 7-8 минут (3,5-4 страницы 1,5 интервалом, шрифтом - 14, Times New Roman).**

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батько Б.М. Соискателю ученой степени : практические рекомендации (от диссертации до аттестационного дела) /Б.М. Батько. – М.: СИП РИА, 2002. 288 с.
2. Кузнецов И.Н. Основы научных исследований / И.Н. Кузнецов. – М.: Дашков и К, 2013.
3. Кожухар В.М. Основы научных исследований / В.М. Кожухар. – М.: Дашков и К, 2010. - <http://www.ibooks.ru>
4. Сороков Д.Г. Работа с научной информацией. Написание и защита квалификационных работ по психологии / Д.Г. Сороков. – М.: Форум, 2010.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Примеры оформления литературы

##### *Статья одного автора*

Красильников В.Л. Структурный анализ кинематики гребка руками в плавании способом брасс в условиях нового многополярного прибора РГД-2 / В.Л. Красильников // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 13, № 27(286). – С. 128–132.

##### *Статья двух авторов*

Усталов Д.А. Распределенная инструментальная среда словарного морфологического анализа для обработки русского языка / Д.А. Усталов, МЛ. Гольдштейн // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Математическое моделирование и программирование». – 2013. – Т. 6, № 3. – С. 119–127.

Ковязин В.Ф. Влияние пожара на лесные экосистемы / В.Ф. Ковязин, Э.А. Ханмирзаев // Безопасность жизнедеятельности: Приложение. – 2013. – № 12. – С. 6–9.

##### *Статья трех авторов*

Швецов В.И. Повышение стойкости изложниц для цинковых блоков / В.И. Швецов, Б.А. Кулаков, М.А. Иванов // Литейщик России. – 2005. – № 10. – С. 40–43.

##### *Статья четырех авторов (и больше)*

Пути совершенствования специализированной медицинской помощи при остром коронарном синдроме в региональном сосудистом центре / А.А. Московский, А.А. Перминов, В.В. Черепенников и др. // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2013. – Т. 6, № 2. – С. 66–78.

##### **Продолжающиеся издания (сборники трудов)**

Гумницкий М.Е. Особенности ценностно-смысловой сферы личности молодых людей с разным уровнем выраженности религиозности / М.Е. Гумницкий // Ученые записки ЗабГУ. – 2013. – № 5(52). – С. 72–78.

##### **Материалы конференций**

Показатели сенсорных реакции у девушек 18–20 лет с различным тонусом вегетативной нервной системы / О.Ю. Бушуев, А.С. Семенов, А.О. Чернявский и др. // 20-й всемирный конгресс ИМЕКО, 2012. – С. 190–193.

Котегова Е.В. Исследование произвольного внимания старших дошкольни-

ков / Е.В. Котегова // Человек в условиях социальных изменений: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2025. – С. 629-645.

### **Книги (монографии, учебники и т.п.)**

Лайонз Д. Язык и лингвистика. Вводный курс: учебник / Д. Лайонз. – М: УРСС, 2004. – 320 с.

Поволоцкий Д.Я. Производство нержавеющей стали: монография / Д.Я. Поволоцкий, Ю.А. Гудим. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1998. – 235 с.

### **Переводные издания:**

Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов: междунар. коллектив. моногр. / Е.В. Новикова и др.; пер. на англ. яз. О. Никифоровой и др.; под ред. Е. А. Новиковой. – М.: Статут, 2010. – 413 с.

### **Патенты**

Пат. 2481153 Российская Федерация. Композиционный сорбент на основе гидросиликатов кальция / А.Г. Морозова, Т.М. Лонзингер, Г.Г. Михайлов; заявитель и патентообладатель Юж.-Урал. гос. ун-т. – № 2011125244/05; заявл. 17.06.2011; опубл. 10.05.2013, Бюл. № 13. – 6 с.

### **Переиздание книги**

Борисова Е.Г. Коллокации. Что это такое и как их изучать / Е.Е. Борисова. – 2-е изд. – М.: Филология, 1995. – 49 с.

### **ГОСТы**

ГОСТ 8.586.5–2005. Вибрация и удар. Измерение общей вибрации и оценка её воздействия на человека. – М.: Изд-во стандартов, 2007. – 10 с.

### **Диссертации и авторефераты**

Котова Т.Е. Социально-психологические и личностные характеристики готовности к замещающему родительству : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Т.Е. Котова – Ярославль, 2011.

Лахвич Ю.Ф. Социально-психологические факторы готовности к усыновлению: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ю.Ф. Лахвич. – Минск: БГПУ им.М.Танка, 2009. – 27 с.

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»**

Факультет психологии  
Кафедра возрастной и социальной психоло-  
гии  
Направление 44.04.02 – Психолого-  
педагогическое образование  
Направленность (профиль)  
«Детская психология»  
Курс 2, группа МППОДП-21-21

**АЛЕКСЕЕВА АРИНА РЕНАТОВНА**

**ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Научный руководитель:  
доктор биологических наук, профессор  
Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна

Работа допущена к защите \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Дата представления \_\_\_\_\_

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Уфа 2026

## Программа тренинга «Партнерство и поддержка» по эмоциональной поддержке родителей воспитывающих детей с ОВЗ

### Занятие 1. Тема «Осознание эмоций»

*Цель:* дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим; ознакомить участников с целями и ожиданиями тренинга, а также помочь осознать свои эмоции и чувства, и чувства своих детей.

*Оборудование:* фотографии с различными эмоциями и чувствами, листы формата А4, цветные карандаши.

#### 1. ПРИВЕТСТВИЕ И ВВЕДЕНИЕ В ТРЕНИНГ.

Рассказать о себе и введение правил тренинга.

Знакомство. *Упражнение «Имя- ассоциация».* Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы. Содержание: участникам необходимо по очереди называть свое имя т по первой букве имени себя охарактеризовать (Ольга –оптимистичная).

Представление схемы (концепции тренинга). Представление темы занятия.

Сбор ожиданий на занятие.

#### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

*Упражнение «Карта моих эмоций»*

Цель: создание своей уникальной эмоциональной карты, отражающей жизнь своих эмоций на протяжении жизни.

Содержание: участникам необходимо нарисовать карту своих эмоций и отразить в ней свои эмоции и чувства на протяжении всех возрастных периодов (дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст, юность). Рефлексия.

*Упражнение «Что я знаю о своих эмоциях»*

Цель: поделиться своими эмоциями и рассказать о них в контексте своего опыта воспитания детей с ОВЗ.

Содержание: участникам необходимо воспользоваться карточками основными эмоциями и чувствами, и поделиться данными эмоциями, которые возникают у них в различных ситуациях воспитания детей ОВЗ. Рефлексия.

*Упражнение «Солнце любви»*

Цель: оценить положительные качества своего ребенка.

Содержание: участникам предлагается нарисовать солнце, в центре написать имя своего ребенка, а на каждом лучике перечислить прекрасные качества своего ребенка. Продемонстрировать свое «солнце любви» и зачитать то, что записали другим участникам. Рефлексия.

#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Подвести итоги дня.

*Упражнение «Благодарность».* Цель: завершить занятие эмоционально занятие. Содержание: участники благодарят друг друга.

Рефлексия: что нового вы смогли осознать? Какие эмоции важны для Вас и Ваших детей? Как Вы можете лучше поддерживать ваши эмоции и эмоции своих детей?

## **Пример оформления параграфа 2.1**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Анализ научной литературы по проблеме изучения взаимосвязи социально-психологического климата подтвердил необходимость эмпирического исследования для выявления взаимосвязи изучаемых явлений. Нами было организовано и проведено эмпирическое исследование, результаты которого будут описаны далее.

Цель исследования: выявить взаимосвязь социально-психологического климата и стилей поведения в конфликтной ситуации.

Гипотеза исследования: предполагаем, что существует взаимосвязь между социально-психологическим климатом и стилями поведения в конфликтной ситуации

Исследование включало следующие этапы:

I.Этап – предварительная стадия, на которой осуществлялся анализ литературы, подбор методик, а затем проверка всей системы сбора первичных данных.

II.Этап – эмпирическое исследование. Было проведено тестирование для определения уровня социально-психологического климата и стилей поведения в конфликтной ситуации.

III.Этап – заключительный, в ходе которого были обработаны эмпирические данные, проанализированы, интерпретированы и оформлены результаты исследования, составлены психолого-педагогические рекомендации.

Исследование проводилось на базе колледжа БГПУ им.Акмуллы. В исследовании принимали участие 2 учебные группы: первая группа (юристы) – 24 человек и вторая группа (программисты) – 25 человек, в возрасте 16-17 лет. Подростки имеют одинаковый уровень образования, возраст, примерно одинаковый социальный статус, примерно одинаковые условия адаптации.

К числу методов, которые мы использовали в ходе эмпирического

исследования, относятся: тестирование, методы математической статистики и интерпретации результатов.

Для достижения поставленной цели нами применялись следующие методики:

1. Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе (О.С. Михалюк, А.Ю. Шалыто).
2. Методика Карта-схема изучения психологического климата коллектива (Л. А. Пергаменщик, Н. Н. Лепешинский).
3. Тест на выявление доминирующего стиля поведения в конфликтной ситуации (Томаса-Килманна, в адаптации Н.В. Гришиной).

*Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто*

Цель – выявить эмоциональные, поведенческие и когнитивные взаимоотношения в коллективе.

Стимульный материал: опросник, состоящий из 8 вопросов

Содержание: испытуемому предлагается выбрать один из вариантов в бланке ответов.

Инструкция: внимательно прочитайте варианты ответа. Выберите один из них, наиболее соответствующий вашему мнению.

Обработка результатов: каждому компоненту (эмоциональный, когнитивный и поведенческий) рассматриваемого в методике, соответствует три вопроса. Причем ответ на них принимает одну из трех форм: +1;0;-1. На следующем этапе обработки для каждого компонента выводится средняя оценка по выборке: из положительных вычитаются отрицательные и данное число делится на количество человек в группе. Результаты данного теста рассматриваются с точки зрения трех уровней развития каждого компонента: отрицательный, противоречивый и положительный.

*Методика Карта-схема изучения психологического климата коллектива (Л. А. Пергаменщик, Н. Н. Лепешинский).*

Цель – измерить некоторые существенные проявления психологического климата в группе.

Стимульный материал: опросник, состоящий из 14 вопросов

Содержание: испытуемому предлагается оценить степень согласия с предложенными утверждениями в бланке ответов.

Инструкция: используя схему, прочитайте сначала предложение слева/сверху, затем – справа/снизу и после этого отметьте ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

Обработка результатов: суммируются сначала баллы по каждой шкале: коллективное настроение, взаимоотношения и социальная поддержка. А затем складываются все баллы, чтобы выяснить благоприятность социального климата в коллективе. Результаты данного теста рассматриваются с точки зрения 3 уровней: низкий, средний и высокий.

*Тест Томаса-Килманна на выявление доминирующего стиля поведения в конфликтной ситуации (в адаптации Н.В. Гришиной).*

Цель метода – изучить личностную предрасположенность к конфликтному поведению и определить определенные стили разрешения конфликтов.

Стимульный материал: опросник, состоящий из 30 пар утверждений

Содержание: испытуемому предлагается выбрать из пары утверждений одно

Инструкция: вам будет предложен ряд пар утверждений, помеченных буквами А и В, из которых вы должны выбрать одно, более предпочитаемое, чем второе.

Обработка результатов: в соответствии ключом необходимо посчитать число совпадений ответов по каждому из способов регулирования конфликтов. Результаты данного теста рассматриваются с точки зрения трех уровней: слабо выраженный, оптимальный и ярко выраженный.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Пример оформления по Критерию ранговой корреляции Спирмена

С целью проверки гипотезы о том, что существует связь между академической прокрастинацией и личностными особенностями студентов, мы воспользовались критерием ранговой корреляции Спирмена. Расчеты по критерию представлены в приложении 3. Опишем полученные результаты в общем виде. Критические значения:  $r_{\text{эмп}} = 0,27$  (при  $p \leq 0,05$ );  $r_{\text{эмп}} = 0,35$  (при  $p \leq 0,01$ )

Таблица 4

Взаимосвязь между академической прокрастинацией и личностными особенностями студентов

Шкалы (личностные особенности)	Акад. прокрастинация	Уровень значимости, p
Тревожность	<b>0,42</b>	0,01
A – открытость/замкнутость	-0,19	0,1
B – общий уровень интеллекта	<b>-0,32</b>	0,01
C – эмоциональная устойчивость	-0,04	0,1
E – степень доминирования/ подчиненности	-0,05	0,1
F – озабоченность/беспечность	0,09	0,1
G – выраженная сила «Я»	<b>0,34</b>	0,01
H – смелость/робость	-0,15	0,1
I – чувственность/твердость	-0,01	0,1
L – подозрительность/доверчивость	-0,16	0,1
M – уровень развития воображения	-0,01	0,1
N – динамичность/ (гибкость, прямолинейность)	0,19	0,1

О – степень тревожности	-0,08	0,1
Q <sub>1</sub> – восприимчивость к новому	0,09	0,1
Q <sub>2</sub> – зависимость от группы	<b>-0,58</b>	0,01
Q <sub>3</sub> – наличие внутренних напряжений	<b>0,33</b>	0,01
Q <sub>4</sub> – уровень развития самоконтроля	-0,06	0,1

Согласно полученным результатам:

- обнаружена прямая корреляционная связь (**0,42**) между уровнем тревожности и академической прокрастинацией. Итак, чем выше уровень тревожности, тем выше уровень академической прокрастинации и наоборот. Если студенты тревожны, то часто нарушают сроки сдачи проектов, оставляют дела на последний момент, перед выходом вспоминают о том, что надо что-то доделать, редко перезванивают, подарки близким и родным покупают часто в канун праздника, постоянно откладывают и переносят дела на потом, не планируют свой день, долго принимают решения, избегают ответственности.

- обнаружена обратная корреляционная связь (**-0,32**) между уровнем общего интеллекта и академической прокрастинацией. Итак, чем ниже уровень общего интеллекта, тем выше уровень академической прокрастинации и наоборот. Если студенты обладают пониженным уровнем интеллекта, то часто нарушают сроки сдачи проектов, оставляют дела на последний момент, перед выходом вспоминают о том, что надо что-то доделать, редко перезванивают, подарки близким и родным покупают часто в канун праздника, постоянно откладывают и переносят дела на потом, не планируют свой день, долго принимают решения, избегают ответственности.

- обнаружена прямая корреляционная связь (**0,34**) между уровнем силы «Я» и академической прокрастинацией. Итак, чем выше уровень силы «Я», тем выше уровень академической прокрастинации и наоборот. Если студенты подвержены чувствам, не согласны с нормами общества, не-

брежны, ленивы, игнорируют обязанности, беспринципны и безответственны, неорганизованны, то часто нарушают сроки сдачи проектов, оставляют дела на последний момент, перед выходом вспоминают о том, что надо что-то доделать, редко перезванивают, подарки близким и родным покупают часто в канун праздника, постоянно откладывают и переносят дела на потом, не планируют свой день, долго принимают решения, избегают ответственности.

- обнаружена обратная корреляционная связь (**-0,58**) между уровнем зависимости от группы и академической прокрастинацией. Итак, чем ниже уровень зависимости от группы, тем выше уровень академической прокрастинации и наоборот. Если студенты социабельны, часто бывают самостоятельными, последовательны, часто испытывают необходимость быть принятыми и поддержанными группой, настроены на коллективное принятие решений, подвластны мнению большинства, безынициативны, ориентированы на общественное одобрение, то часто нарушают сроки сдачи проектов, оставляют дела на последний момент, перед выходом вспоминают о том, что надо что-то доделать, редко перезванивают, подарки близким и родным покупают часто в канун праздника, постоянно откладывают и переносят дела на потом, не планируют свой день, долго принимают решения, избегают ответственности.

- обнаружена прямая корреляционная связь (**0,33**) между уровнем внутреннего напряжения и академической прокрастинацией. Итак, чем выше уровень внутреннего напряжения, тем выше уровень академической прокрастинации и наоборот. Если студенты самолюбивы и с развитым самоконтролем, точны, могут подчинять окружающих себе, часто придерживаются своего намеченного плана, легко контролируют эмоции и поведение, часто доводят начатые дела до логического завершения, целенаправленны, то часто нарушают сроки сдачи проектов, оставляют дела на последний момент, перед выходом вспоминают о том, что надо что-то доделать, редко перезванивают, подарки близким и родным покупают часто в

канун праздника, постоянно откладывают и переносят дела на потом, не планируют свой день, долго принимают решения, избегают ответственности.

Таким образом, студенты, которые тревожны, обладают пониженным уровнем интеллекта, подвержены чувствам, не согласны с нормами общества, небрежны, ленивы, игнорируют обязанности, беспринципны и безответственны, неорганизованные, часто бывают несамостоятельными, последовательны, часто испытывают необходимость быть принятыми и поддержанными группой, настроены на коллективное принятие решений, подвластным мнением большинства, безынициативны, ориентированы на общественное одобрение, самолюбивы и с развитым самоконтролем, точны, могут подчинять окружающих себе, часто придерживаются своего намеченного плана, легко контролируют эмоции и поведение, часто доводят начатые дела до логического завершения, целенаправленны, то часто нарушают сроки сдачи проектов, оставляют дела на последний момент, перед выходом вспоминают о том, что надо что-то доделать, редко перезванивают, подарки близким и родным покупают часто в канун праздника, постоянно откладывают и переносят дела на потом, не планируют свой день, долго принимают решения, избегают ответственности.

## Методические рекомендации

*Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна*

профессор

кафедры возрастной и социальной психологии  
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет  
им. М. Акмуллы»

*Митина Галина Владимировна,*

доцент

кафедры возрастной и социальной психологии  
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет  
им. М. Акмуллы»

*Макушкина Ольга Михайловна*

Доцент,

заведующий кафедрой возрастной и социальной психологии  
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет  
им. М. Акмуллы»

### **ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ К ЗАЩИТЕ**

**(СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ)**

для направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность «Детская психология», «Индивидуальное консультирова-  
ние и групповые формы работы психолога»,  
для направления 37.04.01 Психология  
направленность «Семейная психология»

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2022. Подписано в печать 11.02.2026

Формат 60x84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.

Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 2,8

Тираж 300 экз. Заказ № \_\_\_\_\_

ИПК БГПУ им. М. Акмуллы 450000, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а