**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования**
**«Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»**
**(ФГБОУ ВПО «БГПУ им. М.Акмуллы»)**

**Факультет психологии**

**Кафедра возрастной и социальной психологии**

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

**по направлению 37.04.01 Психология,**
**направленность (профиль) «Семейная психология»**

## Требования к содержанию выпускной квалификационной работы

Выпускная квалификационная работа предназначена для определения исследовательских умений выпускника, глубины его знаний в избранной научной области, относящейся к профилю специальности, и навыков экспериментально-методической работы.

Выпускная квалификационная работа по направлению 37.04.01 – Психология представляет собой законченную разработку, включающую результаты эмпирического или теоретического исследования, или обоснованный проект коррекционной, тренинговой или диагностической методики. В работе должны быть сбалансировано представлены теоретическое обоснование и выполненная исследовательская, практическая или методологическая работа. Выпускная квалификационная работа должна выявлять высокий уровень профессиональной эрудиции выпускника, его методическую подготовленность, владение умениями и навыками профессиональной деятельности. Объем ее, как правило, должен быть в пределах 50-60 страниц стандартного печатного текста (без учета приложения).

**Тема выпускной квалификационной работы** должна быть посвящена актуальным для современной науки вопросам и сформулирована таким образом, чтобы в ней максимально конкретно отражалась основная идея работы и центральная проблема. Название работы не должно совпадать с научным направлением или целым разделом учебника.

**Структура работы** должна быть представлена следующими разделами:

Титульный лист (см. Приложение № 2)

Содержание (Приложение № 3)

Введение

Теоретическая глава или несколько (имеющая (-щие) свое тематическое название)

Эмпирическая глава (также имеющая свое содержательное название)

Заключение

Список литературы

Приложение

**Название работы** также должно отвечать ряду требований: в названии должны быть представлены как объект исследования, так и его предмет. Сама же формулировка, по возможности, должна отражать его проблему и состоять не более чем из 7-9 слов. Например, корректным будет такое название «Стиль управления как фактор социально-психологического климата в производственном коллективе», но не следует называть работу «Стиль управления». Или также корректным будет название «Сказкотерапия как метод коррекции эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста», но не «Метод сказкотерапии».

Работа имеет **титульный лист**, на котором отражаются название выпускной работы, фамилия, имя, отчество выполнившего ее, а также

научного руководителя и его научное звание или должность, название образовательного учреждения и его ведомственная принадлежность, место и год выпуска (см. Приложение № 2).

Далее следует лист с описанием **содержания**, на котором отражаются основные разделы с указанием страниц.

Затем следует **введение.** Во введении определяются:

- актуальность заявленной темы и проблемы (может быть *теоретической*, т.е. проблема находится на переднем крае науки, разрабатывается современными учеными и т.п., или *практической*, т.е. вытекающей из запросов практики);
- цель исследования;
- объект;
- предмет;
- задачи;
- гипотеза эмпирического исследования;
- методы и методики исследования;
- эмпирическая база проведения исследования;
- практическая значимость (т.е. где могут использоваться результаты исследовательской работы);
- -структура работы.

**Объект исследования** – это фрагмент, часть реальности, на который направлен научный поиск. Объектом может выступать стиль педагогического общения, или особенности межличностного общения в семье и др. Наиболее частая ошибка в определении объекта исследования связана с представлением в качестве такового конкретных исследуемых, например, дети дошкольного возраста (это – эмпирическая база исследования).

**Предмет исследования** – сторона или аспект объекта, которая непосредственно изучается, «высвечивается» в объекте, как правило, через призму проблемы. В продолжение примеров, приведенных в отношении выделения объекта, в качестве предмета могут выступать: эффективность различных стилей педагогического общения, особенности межличностного общения в неполной семье и др.

**Цель исследования** – ожидаемый результат работы, который позволит разрешить обозначенную проблему. Например, выявить взаимосвязи психических явлений; или изучить возрастную динамику явления; или половую специфику какого-либо психического свойства; доказать эффективность разработанной психокоррекционной методики (но в этом случае должна использоваться контрольная группа – для того, чтобы доказать, что именно данное коррекционное вмешательство является фактором, обусловливающим ожидаемые изменения).

Для реализации цели исследования выдвигается ряд **задач**, отражающих последовательность проводимой научно-исследовательской работы. Например,

1) теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме научного исследования;

2) подбор диагностических методов исследования, направленных на изучение выдвинутой научной гипотезы;

3) и т.д.

**Гипотеза исследования** – логически обоснованное предположение о наличии или отсутствии связи между изучаемыми явлениями (что влияет на что), о характере этой связи (например, прямо влияет или опосредованно), о закономерностях этого явления (т.е. каковы механизмы развития, как протекает процесс) и т.д. Например: в качестве гипотезы выступило предположение о наличии связи между уровнем развития у индивида эмпатии и избираемой им стратегией поведения в конфликте, а именно, чем выше уровень эмпатии у студентов, тем чаще ими избирается стратегия сотрудничества.

Гипотеза должна быть обоснована, должна логически вытекать из проведенного в теоретической главе теоретического анализа, не должна содержать понятий, которые не уточнены и эмпирически не интерпретированы, т.е. не «операционализированы», гипотеза должна быть проверяемой.

**Методы исследования.** Все методы исследования можно разделить на:

1) теоретические методы

2) методы сбора эмпирической информации (наблюдение, эксперимент, опрос, анализ продуктов человеческой деятельности, в том числе документов и т.д.)

3) методы обработки полученных данных (качественные и количественные, среди последних – специальные методы математической статистики).

Обоснование выбора методов исследования приводится в программе исследования.

**Требования к теоретической главе.**

Прежде чем заявлять о своем желании сделать вклад в науку, автор должен продемонстрировать знание того, что было известно еще до него. Т.е. теоретическая глава – максимально возможный литературный обзор в избранной предметной области.

Число параграфов в теоретической главе определяется числом рассматриваемых аспектов проблемы, важных для дипломного исследования, каждый параграф желательно заканчивать кратким резюме (при этом само слово «резюме» лучше не употреблять). Сама глава должна завершаться **выводами**, которые делаются на основе всего литературного обзора «с выходом» на цель всего исследования. Т.е. выводы должны подводить к идее эмпирического исследования.

**Требования к эмпирической главе**. Практическая часть работы представляет собой описание программы и результатов эмпирического исследования и включает в себя, как правило, два-три основных параграфа:

***В первом параграфе*** описываются организация и методы (методики), причем сами методики только описываются, а полный перечень вопросов или заданий с инструкциями и, возможно, другим поясняющим материалом выносятся в приложение. Степень подробности описания методики определяется степенью ее известности. Если это мало известная методика – то более подробно, если широко известная – то можно ограничиться обозначением названия и дать ссылку на источник.

Следует *указать цели использования каждой из методик*, а также дать обоснование выбора той или иной методики. В этом параграфе следует также описать особенности выборки, на которой проводится эмпирическое исследование.

*Знак параграфа* в тексте в настоящее время не используется, поэтому обозначаем 1.2. (второй параграф первой главы главе) или 2.1. (первый параграф во второй главе).

***Во втором параграфе*** представляются и анализируются результаты эмпирического исследования.

Сначала следует корректно представить полученные результаты. Наиболее удобный вид их представления – табличный. При этом *каждая из таблиц должна иметь свой номер и название*. После каждой таблицы следует дать краткое, а в каких-то случаях может быть и подробное пояснение (комментарий) к представленным таким образом данным. Таблицы с первичными результатами или с промежуточными результатами или сложные сводные таблицы лучше переносить в приложение, при этом в тексте должна быть *ссылка на приложение*. Для представления результатов также используются диаграммы, гистограммы, графики.

После описания или по ходу описания (представления) приводится собственно анализ полученных данных – т.е. размышления о том, что могли бы означать полученные данные для решения поставленной проблемы и сформулированной гипотезы.

**Использование методов математической статистики является обязательны**м. Сами вычисления выносятся в приложение, а в тексте делается указание на использование метода и результаты математических вычислений.

Завершается глава **выводами** по эмпирическому исследованию. При этом выводы должны соответствовать поставленным задачам исследования, подтверждать или опровергать первоначально выдвинутые гипотезы.

На основе результатов эмпирического исследования желательно разработать рекомендации психолого-педагогического характера. При их формулировании следует исходить из того, что они должны действительно вытекать (следовать) из результатов проведенного исследования, а также должны быть адресными, т.е. предназначаться конкретным специалистам (педагогам, воспитателям, родителям, руководителям, медицинским работникам и др.). Не должно быть рекомендаций вообще, предназначенных неизвестно кому.

**Заключение** должно содержать общую оценку результатов проделанной работы, ее теоретической и эмпирической частей. По своему содержанию *заключение обычно «симметрично» введению*, т.е. в нем автор еще раз как бы напоминает смысл и содержание выполненной работы, определяет ее место и значение среди других направлений психологических исследований и психологической практики. В заключении подводятся итоги собственного эмпирического исследования. Эти результаты могут быть соотнесены с результатами аналогичных исследований, проведенных другими авторами.

## Требования к оформлению текста

Выпускная квалификационная работа должна быть сброшюронана в твердой обложке.

Формат листа А 4, шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5, левое поле — 3 см, правое — 1,5 см, нижнее — 2 см, верхнее — 2 см, примерное количество знаков на странице – 2000. В основном тексте должны быть расставлены переносы слов.

Страницы выпускной квалификациоиной работы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но на нем номер не проставляется. Таблицы и схемы, расположенные на отдельных листах внутри текста, входят в общую нумерацию.

Главы, параграфы и пункты — нумеруются арабскими цифрами (например: 2; 2.1; 2.1.1). (Приложение № 3).

Главы имеют заголовки, которые в тексте работы выделяются **полужирным** шрифтом и располагаются в середине строки без точки в конце. Перенос слов в заголовках не допускается. Каждая новая глава начинается **с новой страницы**. Это же требование относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

При написании квалификационной работы автор обязан давать ссылки на автора и исгочник, из которого он заимствует материалы (точку зрения на проблему, цифровые данные и т.п.), цитирует отдельные положения или использует результаты. В работе используются ссылки, которые требуют особого оформления в зависимосги от того, к какому виду они относятся.

Требования к оформлению **ссылок**. В настоящее время приняты две основные формы обозначения ссылок: 1) указывается автор и год издания (**в круглых скобках**); 2) указывается номер в соответствии со списком литературы [**в квадратных скобках**]. В том случае, когда используется цитата, и соответственно используются кавычки, после указания на литературу приводится номер страницы (например: [3; с. 22]). Можно использовать один из вариантов, но **один и тот же на протяжении всего текста.** Если текст цитируется не по первоисточнику, а по другому

документу, то в начале ссылки приводят слова: «Цит. по: » (цитируется по) с указанием источника заимствования. Если в тексте перечисляются авторы, работавшие над сходной проблемой, то номера их работ в списке литературы разделяются точкой с запятой. Например: [5; 6; 18; 21; 34].

На все помещенные в список литературы источники должны быть ссылки в тексте. Список литературы выпускной квалификационной работы должен включать в себя не менее 40 наименований.

**В приложении** даются тексты методик, таблицы первичных результатов эмпирического исследования, вычисления с использованием методов математической статистики, протоколы исследования, различные иллюстративные материалы. Страницы приложения **не нумеруются**, обозначается номер каждого отдельного приложения, их последовательность должна соответствовать последовательности изложения в основном тексте, в котором должны быть ссылки на эти приложения. Каждое приложение начинается **с новой страницы**, имеет номер и заголовок. Приложения помещаются после списка литературы.

**Обязательными элементами отчетной документации являются:**

- протоколы бланков, заполненные обследуемыми (оформляется в отдельной папке);
- первичные данные, полученные при исследовании;
- математические вычисления.

## Правила оформления таблиц, рисунков, графиков

Таблицы и рисунки должны иметь названия и порядковую нумерацию (например, таблица 1, рисунок 3, допускается табл.1, рис.3). Нумерация таблиц и рисунков должна быть сквозной для всего текста выпускной квалификационной работы. Порядковый номер таблицы проставляется в правом верхнем углу над её названием. В каждой таблице следует указывать единицы измерения показателей, и период времени, к которому относятся данные. Если единица измерения в таблице является общей для всех числовых табличных данных, то её приводят в заголовке таблицы после её названия.

Порядковый номер рисунка и его название проставляются под рисунком. При построении графиков по осям координат откладываются соответствующие показатели, буквенные обозначения которых выносятся на концы координатных осей, фиксируемые стрелками. При необходимости вдоль координатных осей делаются поясняющие надписи.

Не допускается прямое копирование в текст диссертации выходных таблиц отчета компьютерной программы SPSS или других статистических программ. Таблицы должны быть построены заново, а все обозначения переведены на русский язык. Условные обозначения значимости корреляционных связей (обычно - * или **), ставятся только рядом со значениями самого коэффициента.

## Пример оформления таблицы

Таблица 1

Корреляции переменных, характеризующих стрессоустойчивость
и личностные особенности испытуемых

| | Разрешение ситуации | Поиск социальной поддержки | Избегание | Стрессоустойчивость | Оптимизм и активность |
|---|---|---|---|---|---|
| A | -0,050 | -0,170 | -0,139 | 0,107 | 0,076 |
| B | 0,103 | -0,016 | 0,036 | -0,252 | -0,135 |
| C | 0,045 | 0,091 | 0,023 | 0,286(*) | -0,147 |

**Пример оформления рисунка**

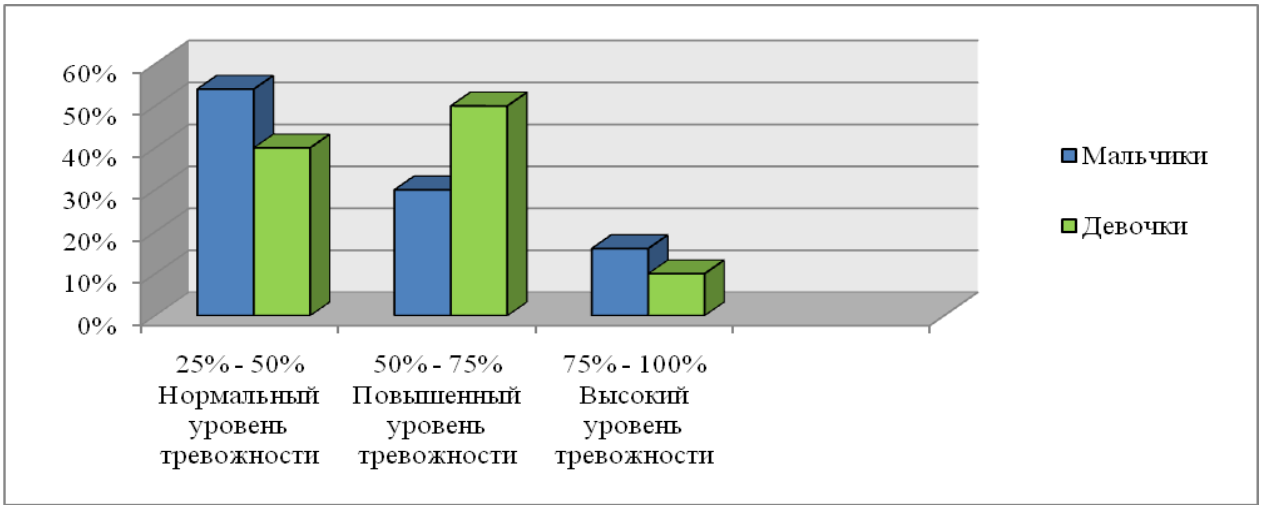


Рис.1 Соотношение уровней школьной тревожности в выборках мальчиков и девочек.

## Оформление списка использованной литературы

Список литературы выстраивается по алфавиту фамилий авторов, а при их отсутствии – названий книг и оформляется следующим образом.

**1. Книга с одним автором:**

Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 336 с.

**2. Книга с двумя авторами:**

Волков Б.С., Волкова Н.В. Методология и методы психологического иследования: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2014. –344 с.

**3. Сборники с коллективным автором:**

Теория государства и права: Учебник / Под ред. В.М. Корельского, В.Д. Перевалова. - М.: ИНФРА. М-НОРМА, 1997. – 223 с.

**4. Статья из книги (сборника):**

Курочкин Ю.Н. Теневая экономика и ее эволюция / Сб.: Актуальные проблемы правоохранительной деятельности органов внутренних дел. Выпуск 1. – СПб.: изд-во Санкт-Петербургского юридического института, 1993. – С. 12-15.

Кузнецов Э.В., Экимов А.И. Законность и справедливость в реализации юридических норм правоохранительными органами / Вопросы профилактики преступлений. – М.: Юрист, 1978. – С. 27-34.

**5. Статья из журнала:**

Крестьянинов Е.В. Особенности порядка принятия федеральных конституционных законов // Государство и право. – 1995. – № 12. – С 3-8.

Казьмин И.Ф., Поленина С.В. Закон о законах: проблема издания и содержания // Советское государство и право. – 1989. -– № 12. – С. 14-17.

**6. Статья из газеты:**

Рубан В. Опять кадры решают все // Московские новости. – 1994.– 15 сентября.

**7. Электронные ресурсы**

Дирина А. И. Право военнослужащих Российской Федерации на свободу ассоциаций // Военное право: сетевой журнал. 2007. URL: http: //www. voennoepravo.ru/node/2149 (дата обращения: 19.09.2007).

Русское православие: [сайт]. URL: http://www.ortho-rus.ru. (дата обращения: 23.08.2007).

В список литературы также включаются электронные ресурсы локального и удаленного доступа. Ссылки составляют как на электронные ресурсы в целом (электронные документы, базы данных, порталы, сайты, веб-страницы, форумы и т.д.), так и на составные части электронных ресурсов (разделы и части электронных документов, порталов, сайтов, веб-страниц, публикации в электронных сериальных изданиях, сообщения на форумах и т.п.). При указании работ, размещенных в Интернете, необходимо соблюдать те же требования: фамилия и инициалы автора, название работы, место опубликования (URL) и дату посещения Web-ресурса.

**Критерии оценивания ВКР (см.приложение 6)**

Защита выпускной квалификационной работы осуществляется на заседании Государственной аттестационной комиссии. По результату защиты выставляется государственная аттестационная оценка.

Оценка ВКР осуществляется по четырехбалльной системе в соответствии со следующими критериями:

- соответствие темы специальности и специализации подготовки;
- соответствие проведенного исследования заявленной теме;
- актуальность темы исследования;
- степень раскрытия темы исследования;
- научная, практическая и/или методологическая новизна исследования;
- соответствие структуры работы требованиям к ВКР по психологии;
- умение видеть профессиональные проблемы, формулировать цель и задачи исследования, выбирать методы их решения, делать самостоятельные выводы;
- обоснованность и достаточность выбранной или разработанной методологии исследования;

- внутренняя логика работы;
- степень самостоятельности автора в научном поиске;
- апробация результатов исследования;
- четкое, ясное и лаконичное освещение в ходе доклада основного содержания ВКР;
- компетентные ответы на замечания рецензентов и вопросы аттестационной комиссии;
- оформление ВКР и автореферата в соответствии с предъявляемыми требованиями;
- полнота и достаточность списка литературы выбранной теме;
- наличие положительного отзыва научного руководителя и положительной рецензии на работу.

*Оценка «отлично»* выставляется при максимальной оценке всех вышеизложенных параметров.

*Оценка «хорошо»* выставляется за незначительные погрешности в каком-либо параметре.

*Оценка «удовлетворительно»* выставляется за серьезные недостатки в одном или нескольких параметрах.

*Оценка «неудовлетворительно»* выставляется за несоответствие ВКР вышеизложенным требованиям.

## Временная организация написания работы

**Временная организация работы** над исследованием должна быть примерно следующей:

*До 1 октября* студент обязан определиться с темой своей дипломной работы, написать соответствующее заявление и, получив визу-согласие научного руководителя, передать его заведующему кафедрой.

*В течение октября* все темы дипломных работ, выполняемых на кафедре в текущем учебном году, рассматриваются и утверждаются (с внесением необходимых поправок) на заседании кафедры, а затем - на заседании Ученого совета факультета. На основании этого декан выпускает приказ по факультету, в котором за каждым студентом закрепляются тема и руководитель дипломной работы.

По положению за **1 месяц** до защиты студент предоставляет на предзащиту ***законченную*** **работу**. Процедура предзащиты может проходить по-разному (перед комиссией преподавателей с публичным выступлением студента) или более формально – предъявление работы на кафедре, где зав.кафедрой совместно с научным руководителем допускает/ не допускает ее к защите, если она соответствует требованиям.

На предзащиту представляется работа только после того, как устранены все замечания научного руководителя. Соответствие работы требованиям научный руководитель *подтверждает своей подписью* на

последней странице работы. Без подписи руководителя работа не рассматривается.

*Предзащита – это не дополнительная консультация и не редактирование текста.* Ответственность за содержание работы наряду со студентом несет научный руководитель. Однако в ходе предзащиты студенту могут быть сделаны замечания, на устранение которых дается время.

К выпускной квалификационной работе прилагаются: отзыв научного руководителя (Приложение № 4) и рецензия (Приложение № 5).

**Приложение 1**

## ОФОРМЛЕНИЕ ОБЛОЖКИ ВКР

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

Факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

Направление 37.04.01 – Психология

Профиль «Семейная психология»

Курс III, Группа ЗМПСП-31-18

НУГАЕВА ДИНАРА РИФОВНА

**ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Научный руководитель

кандидат психологических наук, доцент

Нухова Марина Владимировна

Работа допущена к защите _____

Заведующий кафедрой_____

Дата представления_____

Дата защиты_____

Оценка_____

Уфа 2018

Приложение 2

## Содержание

Введение..... **Error! Bookmark not defined.**
Глава 1. ..... 4
1.1 ..... 4
1.2 ..... 9
1.3 ..... 14
Выводы по первой главе……...20
Глава 2. ..... 21
2.1. ..... 21
2.2. ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3. ..... 30
Выводы по второй главе…… …….35
Заключение ..... 36
Список литературы……...40
Приложения……..45

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

# ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

| Параметр оценки | Оцениваемые компетенции | Индикаторы | Максимальный балл |
|---|---|---|---|
| Согласованность темы, объекта, предмета, цели, гипотезы, задач исследования | ОК-2, ОК-3, ПК-10 | • Объект исследования сформулирован как психологический феномен и соответствует теме.<br>• Предмет исследования сформулирован как психологический феномен и является частью объекта.<br>• Цель конкретизирует тему в виде планируемого результата.<br>• Гипотеза содержит предположение в отношении содержания (составляющих компонентов) данного предмета.<br>• Решение поставленных задач позволяет исследовать данный предмет и проверить гипотезу.<br>• Объект и предмет сформулированы как психологические феномены, входящие в предмет психологической науки | 15 |
| Соответствие обоснований и выводов в тексте работы выбранной методологической основе | ОК-2, ОК-3, ПК-10 | • Собственные выводы соответствуют принципам, принятым в заявленной «методологической основе». | 5 |
| Логика изложения | ОК-2, ОК-3, ОК-9, ПК-5 | • Параграфы отражают логику поставленных задач.<br>• В тексте параграфов абзацы связаны между собой по смыслу.<br>• Каждый параграф заканчивается выводом (ами).<br>• Выводы каждого параграфа согласуются с названием параграфа и являются решением конкретной задачи.<br>• Общие выводы согласуются с выводами по каждому параграфу и соответствуют теме исследования.<br>• Общие выводы содержат решение поставленных задач. | 10 |
| Обоснованность изложения | ОК-2, ОК-3, ОК-9, ОК-10; ПК-9 | • Собственные мысли подтверждены в тексте ссылками на авторитетные источники, опубликованные данные теоретических и эмпирических исследований. | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | • Соблюдена этика представления результатов исследования (анонимность респондентов, конфиденциальность, информационная безопасность) | |
| Адекватность разработанной схемы эмпирического исследования цели, гипотезе и задачам исследования | ПК-2, ПК-5, ПК-6, ПК-10, ПК-12 | • Задачи эмпирического исследования соответствуют и логически завершают общие задачи исследования.<br>• Выбранные методы эмпирического исследования соответствуют цели и гипотезе исследования.<br>• Выбранный инструментарий проверки гипотезы (методы, диагностические методики, статистические критерии и т.п.) учитывает возрастные, профессиональные и/или другие особенности респондентов. | 10 |
| Представление и анализ результатов эмпирического исследования | ОК-11, ОК-12, ПК-2, ПК-3, ПК-5, ПК-6, ПК-9, ПК-12 | • Описание процедуры исследования четко и логично, полно отражает специфику проделанной работы;<br>• Представлен количественный и качественный анализ полученных результатов<br>• Использованы статистические критерии, адекватные поставленным задачам<br>• При статистической обработке результатов использованы профессиональные статистические программы (SPSS, Statistica, Excel и др.)<br>• Выводы носят обобщенный характер и строго вытекают из полученных результатов<br>• Заключение содержит анализ проделанной работы и направления дальнейшего исследования | 30 |
| Оформление работы | ОК-9, ОК-11, ОК-12 | • Оформление текста, ссылок, списка литературы, соответствует требованиям, описанным в методическом руководстве. | 10 |
| Качество защиты | ОК-2, ОК-3, | • Доклад раскрывает основное содержание проделанной работы<br>• Содержание ответов соответствует содержанию уточняющих вопросов. | 5 |
| Дисциплина, мотивация, социальная активность студента (оценивается руководителем) | | • Интерес к научной работе и выбранной проблеме.<br>• Регулярность консультаций с научным руководителем.<br>• Своевременное представление работы. | 5 |
| **Итоговая оценка** | | | |

Проверка объема авторского текста («Антиплагиат») _____

Критерии оценки:

«Отлично» – от 91 до 100 баллов,
«Хорошо» – от 71 до 90 баллов,
«Удовлетворительно» – от 51 до 70 баллов,
«Неудовлетворительно» – ниже 50 баллов.

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**
**высшего профессионального образования**
**«Башкирский государственный педагогический университет**
**им. М. Акмуллы»**
**(ФГБОУ ВПО «БГПУ им. М. Акмуллы»)**

**Факультет психологии**

**Кафедра возрастной и социальной психологии**

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

**по направлениям 37.03.01, 37.04.01 Психология**

## Пояснительная записка

Выполнение курсовых работ является необходимым элементом подготовки магистра психологии. Курсовая работа должна обеспечивать формирование способности к решению профессиональных задач в научно-исследовательской и практической области.

Для студентов, обучающихся на направлении «Психология», в соответствии со стандартом, таким задачами являются формирование:

– способности осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического) (ПК-1);

– готовности модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий (ПК-2);

– способности анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе (ПК-3);

– готовности представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения (ПК-4).

Магистранты выполняют две курсовые работы.

Первая курсовая работа выполняется на первом курсе. Ее основная задача – формирование и развитие у студентов исследовательских компетенций в области теоретического анализа психологических явлений. Содержание первой курсовой работы включает теоретическое исследование и разработку, на этой основе, схемы эмпирического исследования.

Вторая курсовая работа выполняется на втором курсе. Ее основная задача формирование компетентности в организации и проведении эмпирического исследования, анализа полученных данных, осуществление их психологической интерпретации. Рекомендуется выполнение второй курсовой работы на теоретической базе первой курсовой работы. Содержание второй курсовой работы включает теоретическое и эмпирическое исследование.

## Цели теоретической курсовой работы

Основная цель теоретической курсовой работы состоит в том, чтобы научиться: ставить проблему, разрабатывать теоретическую концепцию исследования, выдвигать гипотезы исследования и выбирать способы и средства их доказательства.

Постановка проблемы и выбор способов решения возможна только на основе теоретического анализа литературы. Общим результатом теоретического анализа является понимание предмета исследования.

На основе понимания предмета строится концептуальная модель исследования. Концептуальная модель исследования включает: методологические и теоретически основы исследования, гипотезы исследования, операционализированные понятия и методы исследования.

Методологические основы – это принципы построения исследования, принятые в данном научном подходе, образцы и нормы («как ты смотришь, то ты и видишь»).

Теоретические основы – это представления о сути понятия, его структуре, закономерностях функционирования.

Наличие отчетливой методологической и теоретической позиции необходимо для построения эмпирического исследования и объяснения его результатов. Нельзя давать объяснения полученных результатов с позиции методологической основы, иной, нежели та, на которую вы опирались при разработке и проведении исследования.

Операциональные определения необходимы для перехода от теоретических понятий к их эмпирическому исследованию. В работах по психологии особой задачей является не просто выделение предмета исследования, но доказательство его существования. Психолог оперируя такими понятиями, как «память», «мышление», «самооценка», «мотив», «агрессивность» и т.п., несмотря на очевидность их существования и общеупотребимость данных терминов, должен обосновывать правомерность их использования в качестве предмета научного исследования. То есть, данные понятия должны быть представлены как нечто, что можно исследовать: измерять, выделять уровни развития (сформированности). Иными словами, исследователь должен дать своему предмету операциональное определение. Операциональное определение понятия – это описание психологического конструкта в терминах действия или операций, которые необходимо произвести, чтобы его измерить. Например, «агрессивность» – это теоретический конструкт. В явном виде мы наблюдаем её как набор конкретных проявлений в поведении человека.

Результатом операционализации понятия должны стать ответы на вопросы: «Что это такое? Как проявляется? Из каких компонентов состоит?»

Наличие недостаточности или противоречивости имеющихся научных знаний о предмете исследования позволяет сформулировать гипотезу.

Способы и средства доказательства или опровержения гипотез – это конкретные методы и методики, которые позволяют получить эмпирические данные и провести их анализ.

## Структура теоретической курсовой работы

Работа представляет собой теоретический анализ и состоит из двух глав. Структурно-логически текст теоретического анализа разделяется на параграфы.

Основными элементами структуры первой курсовой работы являются:

Содержание

Введение

Глава I. Теоретический анализ

1.1. .....

1.2. …..

1.3. …..

Выводы по теоретическому анализу

Глава II. Логическая схема эмпирического исследования

Список литературы

Приложения

Объем курсовой работы 20 – 25 страниц. Список литературы должен включать не менее 15 первоисточников, из которых не менее 30 % должны составлять публикации за последние 3 года.

**Требования к качеству теоретической курсовой работы**

| **Параметр оценки** | **Критерии** |
|---|---|
| Согласованность темы, объекта, предмета, цели, гипотезы, задач исследования | • Объект исследования сформулирован как психологический феномен и соответствует теме;<br>• Предмет исследования сформулирован как психологический феномен и является частью объекта:<br>• Цель конкретизирует тему в виде планируемого результата.<br>• Гипотеза содержит предположение в отношении содержания (составляющих компонентов) данного предмета.<br>• Решение поставленных задач позволяет исследовать данный предмет и проверить гипотезу. |
| Соответствие объекта и предмета предмету психологической науки | Объект и предмет сформулированы как психологические феномены, входящие в предмет психологической науки |
| Соответствие обоснований и выводов в тексте работы выбранной методологической основе | Собственные выводы соответствуют принципам принятым в заявленной «методологической основе». |

| | |
|---|---|
| Логика изложения | • Параграфы отражают логику поставленных задач.<br>• В тексте параграфов абзацы связаны между собой по смыслу.<br>• Каждый параграф заканчивается выводом (ами).<br>• Выводы каждого параграфа согласуются с названием параграфа и являются решением конкретной задачи.<br>• Общие выводы согласуются с выводами по каждому параграфу и соответствуют теме исследования.<br>• Общие выводы содержат решение поставленных задач. |
| Обоснованность изложения | Собственные мысли подтверждены в тексте ссылками на авторитетные источники, опубликованные данные теоретических и эмпирических исследований. |
| Адекватность разработанной схемы эмпирического исследования цели, гипотезе и задачам исследования | • Задачи эмпирического исследования соответствуют и логически завершают общие задачи исследования.<br>• Выбранные методы эмпирического исследования соответствуют цели и гипотезе исследования.<br>• Выбранный инструментарий проверки гипотезы (методы, диагностические методики, статистические критерии и т.п.) учитывает возрастные, профессиональные и/или другие особенности респондентов. |
| Оформление работы | Оформление текста, ссылок, списка литературы, соответствует требованиям, описанным в данном методическом руководстве |
| Качество защиты | Доклад раскрывает основное содержание проделанной работы<br>Содержание ответов соответствует содержанию уточняющих вопросов. |

## Общие принципы и подходы к изложению теоретического материала

Возможны разнообразные варианты написания обзора (описания психологического явления): исторический (хронологический), структурный, функциональный.

Исторический анализ представляет собой описание предмета, явления, проблемы в ее развитии. В такого рода описаниях прослеживается преемственность предмета исследования у различных авторов в различные периоды развития науки.

Структурное описание должно давать представление о составе, иерархии элементов изучаемого явления, месте изучаемого явления в системе структурных связей.

Функциональное описание показывает роль данного явления в общей организации психической деятельности при выполнении тех или иных задач; условия и особенности его существования и развития в процессе выполнения той или иной деятельности. Функциональное описание в большей степени обращено на раскрытие значения данного феномена в организации и функционировании психики.

К стилю изложения научной информации предъявляются определенные требования: точность, ясность, краткость. Точность понятий и выражений обеспечивает ценность и достоверность изложенной информации. Ясность – это умение излагать информацию простым и доступным языком. Краткость заключается в умении избегать повторов, излишней детализации.

Теоретическое исследование должно иметь характер аналитического описания. То есть, это не может быть просто текст по типу «у такого-то автора об этом написано то-то, а у такого-то это», а обязательно со своим выводом из приведенных позиций авторов.

Текст должен представлять собой изложение мыслей, подкрепляемое сведениями из первоисточников и/или прямым цитированием.

Здесь возможны два варианта написания: «тезис - обоснование» или «реферативный обзор – собственный вывод».

ПРИМЕР

«собственная мысль (тезис) – обоснование»

(ТЕЗИС) В составе действия П.Я.Гальперин выделяет две части: ориентировочную, в которой сосредоточено управление действием, и исполнительную, реализующей операции преобразования исходного материала в заданный продукт(знание, понятие, образ). Ведущая роль отводится именно ориентировке, задающей смысл и качество всей деятельности субъекта, в том числе и мыслительной. (ОБОСНОВАНИЕ) Представляя соотношение ориентировочных и исполнительных компонентов в структуре действия, П.Я.Гальперин подчеркивает: «...Поскольку характер и успешность выполнения непосредственно зависит от ориентировочной части, основную задачу формирования действия составляет формирование его ориентировочной части…» [7 С.428]

Обоснование может не содержать прямых ссылок, а являться результатом обобщенного выражения некоторых общих теоретических положений. Тогда обоснование выглядит следующим образом.

(ТЕЗИС) С позиций когнитивной психологии и примыкающих к ней по методологическим установкам психологических интерпретаций процессов учения и обучения (гештальт-, системно-структурного, «информационного» подходов), учение и обучение непосредственно соотносятся с рассмотрением процессов получения, хранения и извлечения, кодирования, переработки и передачи информации, а сущность их связывается с особой функцией («деятельностью», «операциями») мышления («интеллекта») как такового, представляемого совокупностью «когнитивных» и «метакогнитивных» познавательных процессов, связанных с моделированием и схематизацией объектов, а также со структурированием, систематизацией, логическим оформлением сведений об объектах (ОБОСНОВАНИЕ) [17,22, 31,34].

ПРИМЕР

«реферативный обзор – собственный вывод».

(РЕФЕРАТИВНЫЙ ОБЗОР) Прежде чем начать рассмотрение концепций, раскрывающих различные положения относительно природы, изучения и развития одаренности, необходимо дать характеристику понятию *«способность»*.

Итак, в отечественной психологии центральное место по разработке проблемы способностей занимают труды Б.М. Теплова. Под способностями понимаются .....

Способности, по мнению Б.М. Теплова, ....

Важным для понимания природы способностей представляются взгляды А.Н. Леонтьева. Автор утверждает, что способности – это .....

С.Л. Рубинштейн также уделял особое внимание проблеме способностей. Способность он понимает как ..... Рассматривая структуру способностей, С.Л. Рубинштейн выделяет .... Структура, предложенная С. Л. Рубинштейном, допускает ....

Видное место в области изучения способностей занимают труды Н.С. Лейтеса. Автор рассматривает.....

В.С. Юркевич обозначает собственное видение проблемы способностей. По ее мнению ..... Собственную концепцию способностей предлагает

В.Д. Шадриков. Ключевым в определении способностей автор считает .....

(СОБСТВЕННЫЙ ВЫВОД) Рассмотрение проблемы способностей в концепциях отечественных авторов позволило нам выделить следующие особенности: ..... » .

## Содержание теоретического анализа

Первая часть теоретического анализа должна ответить на вопросы: «Что это такое? Как проявляется? Из каких компонентов состоит?».

Для решения этих задач проводят обзорный анализ отечественной и зарубежной литературы, научных словарей и т.п.

Проведенное исследование должно позволить сделать вывод о содержании, характеристиках и структуре данного явления, о том, как принято определять данное понятие в научной психологической литературе, через какие показатели его принято описывать.

Если анализ обнаружил противоречия в существующих определениях

данного явления, это противоречие тоже должно быть отражено в выводах по данной части.

Дальнейший анализ направлен на получение ответа на вопрос «Каковы особенности функционирования данного понятия в интересующем нас аспекте (возрастном, профессиональном и т.п.)?»

Распространенной ошибкой бывает представление описания возрастных или иных особенностей явлений самих по себе. Например, в работе «Особенности Я-концепции младшего школьника» должен быть проанализирован не просто младший школьник, а именно те особенности этого возраста, которые наиболее значимы для развития Я-концепции. То есть именно те аспекты, которые уже выделены в предыдущем анализе как составляющие этого понятия.

Проведенное исследование должно позволить сделать выводы о операциональном определении теоретического конструкта: указать на явные (измеряемые) проявления данного явления у тех или иных субъектов в тех или иных условиях; отличительные особенности (критерии) уровневых характеристик в проявлении данного явления (например: адаптировать характеризуется..., неадаптивность – ...).

Следующая часть теоретического анализа направлена на получение ответа на вопросы: «Какими методами это можно исследовать? Каким образом может быть измерено?».

Операционализированое определение понятия позволяет подобрать адекватные методы для его исследования. Фактически предмет исследования «просматривается» и «читается» не столько по определению понятия, но, в наибольшей степени, именно по набору конкретных исследовательских процедур.

В силу сложности предмета психологической науки, в психологических исследованиях применяется огромное разнообразие методов и методик. При подборе исследовательского инструментария следует учесть, что разные методы позволяют получить различные сведения о предмете исследования. При подборе методов исследования даже одного психологического явления необходимо учитывать многие факторы. Это могут быть особенности самого психологического явления, возрастно-психологические особенности субъекта, и особенности исследуемой ситуации. Одно и то же психическое явление может проявляться совершенно различным образом у одного и того же человека в различных формах его активности.

Например, исследование особенностей запоминания у человека в условиях учебной активности и в условиях случайного запоминания будут показывать совершенно различный результат. Точно так же, как и исследование объема оперативной памяти с использованием знакомого и незнакомого, осмысленного и бессмысленного материала. Методы исследования адекватные для взрослых могут оказаться совершенно непригодными для исследования того же явления у детей. В некоторых исследованиях значимым фактором может выступать пол, образование, принадлежность к той или иной социальной группе и т.п.

При анализе методов исследования наиболее информативны первоисточники теоретико-экспериментального характера. В таких работах бывает представлена схема исследования со всем ее элементами: от замысла к обоснованию выбранных методов и методик, состава выборки, к выводам.

Анализ методов исследования должен быть достаточно обширным. Следует произвести анализ методов исследования данной проблемы в историческом развитии, проследить, как менялась методология исследований, какие методы признавались эффективными, какие методы теряли свое значение и в силу каких причин.

Выбранные и обоснованные методы в дальнейшем нужно будет конкретизировать, через набор более частных операций (диагностических методик, формирующих или развивающих упражнений и т.п.). При подборе этих частных процедур, например, диагностических методик, следует учитывать соответствие позиции разработчика методики методологической основе исследования.

Проведенный анализ методов исследования должен позволить сделать вывод об адекватных методах исследования и конкретных процедур: формирующих, диагностических, статистических.

## Вывод по теоретическому исследованию

По результатам теоретического исследования делается общий вывод. Общий вывод не может быть представлен как механическая сумма частных выводов по каждому параграфу, поставленных еще раз, теперь уже вместе и в конце всего текста. Выводы по каждому параграфу должны быть синтезированы в общие выводы теоретического анализа.

Выводы пишутся в соответствии со следующей примерной схемой.

1. Описание современного состояния предмета исследования. Принятые в науке способы определения данного предмета, его структуры, функции.
2. Обоснование и определение в явном виде проблемы исследования.
3. Способы решения данной проблемы в рамках принятой теоретической основы и обоснование построения исследования на выбранной методологической основе.
4. Постановка задач эмпирического исследования.

ПРИМЕР

(СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРЕДМЕТА ИССЛЕДОВАНИЯ) Одаренность – это качественно своеобразное сочетание способностей, от которых зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или иной деятельности. Такое понимание одаренности предполагает построение ее анализа через рассмотрение способностей. Под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого.

Показатели одаренности могут быть описаны в двух аспектах: мотивационном и операциональном. Операциональный аспект включает в себя способы деятельности,

которые помогают ребенку более или менее успешно решать стоящие перед ним задачи. В эту группу показателей входят владение общим способом решения задач, поисковая активность, рефлексия способа действия, визуальное структурное мышление, внутренний план действия. Мотивационный компонент представляет собой совокупность учебно-познавательного, социального, внешнего мотивов и мотива стремления к одобрению.

(ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ) Одаренность, как компонент личности, развивается в различных видах деятельности. Являясь сложным системным образованием одаренность требует для своего развития выполнения разнообразных видов деятельности.

(ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ) В настоящее время отмечается недостаточность знаний об эффективных для развития одаренности способах организации учебной деятельности младших школьников.

(ОБОСНОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ВЫБРАННОЙ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ) Развитие мотивационных и операциональных компонентов необходимо рассматривать относительно особенностей организации ведущей деятельности. В младшем школьном таковой выступает учебная деятельность.

(ФОРМУЛИРОВАНИЕ СПОСОБА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ) Одним из способов, позволяющих выявить эффективные для развития одаренности условия организации учебной деятельности может быть сопоставительный анализ особенностей развития операционального и мотивационного компонентов у младших школьников при обучении по различным образовательным технологиям. .

(ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ) Проведенный теоретический анализ позволяет поставить нам следующие задачи эмпирического исследования:

1. Провести анализ различий в способах организации учебной деятельности в системах Д.Б.Эльконина- В.В.Давылова и Л.В.Занкова.
2. Провести исследование различий в развитии мотивационных и операциональных компонентов одаренности у младших школьников, обучающийся по этим системам.
3. Провести сравнительный анализ различий в развитии одаренности у учащихся этих систем и выявить особенности развития одаренности у младших школьников при различной организации учебной деятельности».

## Логическая схема исследования

В исследовательских работах, таких как курсовые, дипломные и диссертационные исследования, общая схема исследования описывается во «Введении». Схема вашего исследования должна быть представлена в такой же структуре.

Структура введения включает:

- Актуальность.
- Противоречия.
- Проблему исследования.
- Объект исследования.
- Предмет исследования.
- Цель исследования.
- Гипотезу исследования.

- Задачи исследования.
- Степень разработанности.
- Методологические основы исследования.
- Этапы эмпирического исследования.
- Методы исследования.
- Методики исследования.
- Описание выборки исследования.
- Теоретическая значимость.
- Практическая значимость.
- Структуру работы

Первым пунктом «Введения» является «**Актуальность».** Размещенная в самом начале работы, до самого исследования, она, тем не менее, не может быть сформулирована в окончательном варианте до начала теоретического исследования. Технологически актуальность формируется *в процессе* теоретического исследования.

В «Актуальности» следует обосновать значимость исследований данного направления и обозначить актуальность того аспекта данного направления, который вы рассматриваете в своей работе.

ПРИМЕР

Тема: Формирование коммуникативной компетентности у студентов педвуза средством решения коммуникативных педагогических задач.

(АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ) «В современных условиях все большее значение приобретает умение эффективно общаться. Способность к эффективному общению является одной из важнейших детерминант успешности педагогической деятельности.

В образовательных стандартах качество подготовленности выпускника вуза определяется через компетентности. Коммуникативная компетентность является основным фактором эффективного педагогического общения, относится к ключевым и является неотъемлемой частью профессиональной компетентности педагога. В программах подготовки учителя в психолого-педагогическом блоке рассматриваются различные теоретические аспекты общения. Практика показывает, что студенты легко выделяют педагогические задачи и с трудом - коммуникативные. Вместе с тем успешность решения педагогических задач определяется их коммуникативным решением. В ходе обучения будущие педагоги приобретают теоретические знания о педагогическом общении. Однако традиционная методика проведения занятий не позволяет формировать коммуникативные умения и личностные качества, необходимые для эффективного педагогического общения. В современной подготовке педагога не уделяется достаточного внимания практической коммуникативной подготовке.

(ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ) Коммуникативная компетентность педагога проявляется и формируется через решение педагогических ситуаций. Ситуативная коммуникативная педагогическая задача возникает из педагогической ситуации и отражает ее свойства: сложность, неопределенность, изменчивость, динамичность. При высокой мотивации достижения планируемого результата, дефиците отведенного времени, такие характеристики среды создают условия для информационного невроза и даже приобретенной беспомощности. Мы считаем, что обучение эффективному решению ситуативных коммуникативных педагогических задач позволит развить коммуникативную компетентность и улучшить подготовку будущего педагога к профессиональной деятельности.

(АСПЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ) В соответствии с вышеизложенным актуальным является создание программы формирования коммуникативной компетентности педагога посредством обучения решению ситуативных коммуникативных педагогических задач с использованием аудиовизуальных технологий».

Актуальность исследования может быть связана с ограниченностью имеющихся в науке объяснительных возможностей существующих психологических теорий, недостаточностью имеющихся представлений о содержании явления, потребностью в новых методах и методиках исследования, а также с появлением общественно значимых целей (новые образовательные стандарты, новые требования к квалификации специалистов и т.п.).

**Противоречие.** Противоречия отражают несогласованность между имеющимися потребностями науки и практики и возможностями в удовлетворении этих потребностей.

ПРИМЕР

«Таким образом, в современном профессиональном обучении студентов педвузов имеют место следующие ***противоречия:***

- между коммуникативной природой профессии и преобладанием научно-предметного подхода к подготовке будущих учителей;
- между необходимостью приобретения студентами коммуникативных умений и недостаточной разработанностью методов формирования коммуникативной компетентности».

**Проблема исследования**. Теоретический или практический вопрос, требующий разрешения, породивший данное противоречие. В проблеме должны быть обозначены и пути ее решения.

ПРИМЕР

«Приобретению коммуникативных умений эффективного педагогического общения, формированию коммуникативной компетентности педагога способствуют методы активного социально-психологического обучения, в частности тренинг коммуникативной компетентности. в существующих тренингах коммуникативной компетентности учителя недостаточно представлен такой аспект педагогического общения как ситуативность (обусловленность изменчивостью, неоднозначностью педагогической ситуации). Указанное противоречие требует внесения корректив в существующие программы тренинга коммуникативной компетентности и поиска новых его форм. Мы видим решение данной проблемы в применении задачного подхода».

**Объект исследования.** Это фрагмент реального мира, на который направляются исследовательские действия и усилия. Формулирование объекта исследования показывает ваше понимание предмета психологической науки в целом. Поэтому в качестве объекта должен быть представлен именно психологический (не физиологический, философский, педагогический, социальный) объект.

ПРИМЕР

«В качестве **объекта исследования** выступила коммуникативная компетентность студентов».

**Предмет исследования.** Часть (аспект изучения) данного объекта, свойство или отношение в объекте, которое подлежит глубокому специальному изучению.

В качестве предмета психологического исследования могут выступать особенности психических явлений и состояний, особенности поведения, деятельности, общения и т.п., а также взаимосвязи и взаимные влияния психологических явлений.

ПРИМЕР

«Коммуникативная компетентность будущих педагогов и ее изменение под влиянием формирующего воздействия».

**Цель исследования.** Конкретизирует тему вашего исследования, выраженную как будущий конкретный результат её изучения. Отвечает на вопрос «Для чего я делаю это исследование?». Явно обозначает то, чего вы желаете достичь.

ПРИМЕР

«**Цель исследования** - выявление эффективности развития коммуникативной компетентности будущих педагогов посредством обучения решению ситуативных коммуникативных педагогических задач».

**Гипотеза** Целью научного исследования является проверка научной гипотезы. Научная гипотеза впрямую относится к новому знанию, которое по своему уровню влияет на содержание теорий.

Гипотеза должна содержать предположение в отношении конкретных содержательных характеристик явления (измеряемых компонентов) и возможных взаимоотношениях (связях, различиях, особенностях и т.п.) между ними.

ПРИМЕР

«В своем исследовании мы предположили, что:

- обучение эффективному решению ситуативных коммуникативных педагогических задач должно способствовать развитию коммуникативной компетентности будущего педагога;

- под влиянием целенаправленного формирования понятийно-операциональной составляющей должна измениться и личностная составляющая коммуникативной компетентности».

**Задачи исследования.**

Задачи показывают движение исследователя по пути получения нового знания. Они отвечают на вопрос «Что нужно узнать сначала, чтобы, далее, появилась возможность узнать это?». Решение любой задачи предполагает получение конкретного результата, поэтому задачи формулируются по типу «проанализировать (исследовать, изучить и т.п.) и выделить (найти, составить, определить и т.п.)».

Общими задачами теоретического исследования являются:

1. Определить содержание, особенности, характеристики предметиа исследования, проведя анализ отечественной и зарубежной литературы
2. Проанализировать предмет исследования в контексте темы исследования и выделить его структуру (особенности функционирования, детерминанты, критерии и т.п.).
3. Построить схему эмпирического исследования.

Задачи имеют определенный осмысленный порядок, поэтому представляются нумерованным списком.

**Степень разработанности.** Задача этого компонента введения - показать основные направления исследований по данной проблеме. Здесь вы

показываете ваше знание исследуемой проблематики. Здесь, простым перечислением с указанием авторов, определяются основные направления исследований по теме в классической и современной психологической науке.

**Методологическая основа исследования.** В отличии от «Степени разработанности» описывает теоретические основы, на которых строится Ваше исследование данной проблематики. Тем самым, здесь недостаточно простого перечисления, а следует указать какие именно положения и принципы исследований данной тематики вы положили в основу собственного исследования.

ПРИМЕР

«Методологической основой исследования явились деятельностный подход к процессу обучения (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, С.Л. Рубинштейн и др.), системный подход к анализу психических явлений (Б.Г.Ананьев, В.А. Ганзен, Б.Ф. Ломов, А.В. Карпов и др.)».

**Этапы эмпирического исследования.** Показывают порядок необходимых операций, которые нужно произвести, чтобы решить поставленные задачи. В отличие от задач, выявляют не содержательный, а операциональный компонент, поэтому формулируются в терминах «провести....», «составить...», «выбрать...», «рассчитать...» и т.п.

ПРИМЕР

1. Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2. Составить схему исследования.
3. Сформировать выборку исследования
4. Подобрать методы и конкретные процедуры их реализации.
5. Осуществить сбор данных.
6. Осуществить количественно-качественный анализ результатов исследования (подобрать адекватный статистический критерий, вывить наличие/отсутствие достоверных различи и/или связей и т.п.)
7. Сделать выводы (1.описать полученные результаты, 2. дать их психологическую интерпретацию).

**Методы исследования.** Этот раздел введения дает представление о реальном предмете исследования, о типе данных (каждый метод позволяет получить определенный тип данных) через который вы планируете представить свой предмет.

Методы теоретического исследования позволяют получить данные о сущности, структуре и функции предмета исследования.

Эмпирические методы исследования (методы сбора эмпирических данных) позволяют получить данные о конкретных наблюдаемых и измеряемых проявлениях исследуемого феномена.

Методы математической статистики позволяют получить данные о существовании или отсутствии статистически значимых различиях, связях и т.п., иными словами, о характере отношений между имеющимися данными.

Соответственно, схема исследования должна включать и описывать:

1) теоретические методы;
2) эмпирические методы;
3) методы анализа данных.

ПРИМЕР

«Для достижения цели исследования и решения поставленных задач использованы следующие **методы исследования**:

**-** ***методы теоретического исследования проблемы***: изучение психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, теоретический анализ и синтез, абстрагирование и конкретизация, аналогия, моделирование;

- ***методы сбора информации:*** анкетирование, тестирование, наблюдение, изучение результатов деятельности;

-***методы анализа информации***: качественный анализ эффективности решения ситуативных коммуникативных педагогических задач, статистический анализ.

**Методики.** Перечисляются диагностические средства, с помощью которых вы планируете получить данные для проведения эмпирического исследования.

**Выборка исследования.** Выборка должна быть репрезентативной относительно решаемых в данном исследовании задач. Здесь представляется количественный состав и описываются значимые для данного исследования качественные показатели выборки (как правило, значимыми характеристиками выборки бывают: пол, возраст, индивидуально-психологические особенности участников исследования и другие характеристики, способные влиять на результаты исследования).

Если общая выборка исследования разбивалась по какому-либо признаку на части, следует указать количество людей в каждой группе.

При описании выборки указывается база эмпирического исследования: учебное заведение, психологический центр, предприятие или другая организация, на базе которой проводилось исследование.

**Теоретическая значимость.** Этот компонент введения описывает результаты исследования, влияющие на теоретические подходы к решению данной проблемы.

ПРИМЕР

«1. Теоретически обоснована и предложена авторская структура коммуникативной компетентности педагога, которая включает в себя понятийно-операциональную и личную составляющие. Обоснован выбор ее компонентов.

2. Доказано, что при целенаправленном формировании понятийно-операциональной составляющей изменяется и личностная составляющая коммуникативной компетентности.

3. Вскрыта возможность применения задачного подхода для развития коммуникативной компетентности педагога».

**Практическая значимость.** В работах, содержащих эмпирическую часть, здесь указываются конкретные аспекты теоретической и практической деятельности психолога, для которых данные исследования открывают новые перспективы или позволяют значительно улучшить качество работы.

ПРИМЕР

1. «Выработаны принципы и методические рекомендации по проведению спецкурса «Эффективное педагогическое общение», позволяющие сделать процесс и результаты работы в студенческой группе более предсказуемыми и минимизировать отрицательные эффекты, обусловленные спецификой этих групп;
2. Составлено методическое обеспечение спецкурса на информационном носителе».

**Структура работы.** Этот компонент введения дает общее представление о соответствии работы требованиям, предъявляемым к данному виду работ. Здесь указывают: количество глав, количество таблиц и диаграмм, количество наименований в списке использованной литературы и приложений.

ПРИМЕР

«Работа состоит из теоретического анализа, включающего 4 параграфа, выводов, логической схемы исследования, списка литературы (30 источников) и приложения. Основной текст работы изложен на 25 страницах. Работа проиллюстрирована 2 таблицами, 3 рисунками. Работа содержит 2 приложения на 10 страницах»

В отношении списка литературы следует отметить, что в него входят только первоисточники, которые нашли реальное применение в теоретическом анализе.

В список литературы не могут включаться учебные пособия и учебники, поскольку они, чаще всего, представляют собой структурированное с особой целью изложение автором пособия чужих исследований и, поэтому, собственно первоисточниками не являются.

По этой же причине недопустимы заимствования из аналитических обзоров или выводов сделанных одним автором в отношении другого. Все основания в отношении того или иного исследования должны быть взяты из работ самого автора. Исключение составляют прямые цитаты, которые являются отражением собственной позиции автора и могут цитироваться по другому первоисточнику с его указанием (см. Правила оформления). Такой вариант цитирования, являясь допустимым, может применяться в исключительных случаях.

## ОФОРМЛЕНИЕ ТЕКСТА И СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

**Текст** оформляется полуторным интервалом, шрифт Times New Roman, кегель 14, нумерация страниц указывается справа внизу, выравнивание по ширине. Поля документа должны быть выставлены со следующими значениями: левое поле – 3 см, правое поле – 1,5 см, верхнее и нижнее – 2 см.

**Заголовки глав и параграфов** по центру страницы. Заголовки глав прописными буквами, полужирным шрифтом. Заголовки параграфов строчными буквами, полужирным шрифтом. Точки в конце заголовков не ставятся. Заголовки параграфов отделяются от текста пустой строкой.

**Оформление списка литературы.**

Список литературы дается в конце текста в алфавитном порядке и располагается под заголовком **Список литературы.**

Иностранные источники следуют в списке литературы после русскоязычных источников.

ПРИМЕРЫ

МОНОГРАФИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

1 автор

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2005. - 352 с.

2 или 3 автора

Куницына В.М. Межличностное общение [Текст]: учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

УНИФИЦИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ

Краткий психологический словарь [Текст] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского; ред.-сост. Л.А. Карпенко. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.

Аналитическая психология: прошлое и настоящее [Текст] / пер. с нем. и англ.; сост. В. Зеленский, А. Руткевич. – М. : Мартис, 1995. – 309 с.

МНОГОТОМНОЕ ИЗДАНИЕ В ЦЕЛОМ

Психологическое консультирование и психотерапия [Текст] : в 2 т. – М. : Изд-во МГППИ, 1998. – Т.1

Т. 4 : Теория и методология: хрестоматия / под ред. А.Б. Фенько. – 1998. – 288 с.

ИЛИ

Выготский Л.С. Собрание сочинений [Текст] В 6 т. Т.2.: Проблемы общей психологии / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.

ДИССЕРТАЦИИ И АВТОРЕФЕРАТЫ

Павлова В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий обучения с позиций деятельностного подхода [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / Павлова Виктория Викторвна. – М.: МГУ, 2008. – 24 с.

Фатыхова Р.М. Теоретические основы формирования культуры педагогического общения [Текст]: дис. : докт. пед. наук / Фатыхова Римма Мухаметовна. – Екатеринбург.: ЮРГУ, 2001. – 383 с.

СТАТЬЯ ИЗ ЖУРНАЛА

Волосиков М.И. Интеллектуальное развитие и моральное суждение младших школьников [Текст] / М.И.Волосиков // Вопр. психологии. - 1987. - №2. - С.40-47.

СТАТЬЯ ИЗ КНИГИ ИЛИ ДРУГОГО РАЗОВОГО ИЗДАНИЯ

Эйдемиллер Э.Г. Опросник «Анализ семейной тревоги» [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис // Диагностика семьи. Методики и тесты : учеб. пособие по психологии семейных отношений / ред. – сост. Д.Я.Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2004. – С.485-486.

Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций [Текст] / В.К. Вилюнас // Психология эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.К.Вилюнаса. - М. : Изд-во МГУ, 1984. - С.3-28.

ЭЛЕКТРОННАЯ СТАТЬЯ

Горбунова Г.П. Психологическое время в структуре самосознания взрослого человека [Электронный ресурс] / Г.П. Горбунова. – Электр. ст. – Режим доступа к ст.: http//hpsy.ru/public/x2461.html

ИЛИ

Горбунова Г.П. Психологическое время в структуре самосознания взрослого человека [Электронный ресурс] / Г.П. Горбунова. – Электр. ст. – URL: http://hpsy.ru/public/x2461.html

Архиреева Т.В. Самооценка академической компетентности младших школьников [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование : Электронный журнал 2009. №.. URL: http://www/prognosis.ru/int_correspondent.html (дата обращения .15.02.2007)

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

Исследовано в России [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. / МФТИ. – Электрон. Журнал. – Долгопрудный : МФТИ, 1998. - Режим доступа к журн.: http://zhurnal.mipt.rssi.ru.|

## ОФОРМЛЕНИЕ ССЫЛОК

В теоретическом анализе вы используете и обобщаете мысли различных авторов. При написании своей работы следует придерживаться этических норм научного исследования. Некорректное заимствование чужих мыслей, без указания авторов считается плагиатом. В научных работах принято обязательно указывать авторов той или иной идеи – делать ссылки.

Ссылка в тексте оформляется либо в виде квадратных скобок с указанием номера источника по списку литературы: [32] либо в круглых скобках (Л.С. Выготский, 2008).

Если вы ссылаетесь на несколько авторов, то в скобках даются номера источников по списку литературы, разделенные точкой с запятой: [13; 26] или (Л.С. Выготский, 2008; А.Н. Леонтьев, 2007).

Если в тексте приводится цитата, то в скобках дается номер источника по списку литературы с указанием страницы: [74, с. 16] или (Л.С. Выготский, 2008, с. 37).

Если текст цитируется не по первоисточнику, а по другому документу, то приводят слова «Цит. по:», например, [Цит. по: 132, с. 14] или [Цит. по: Асмолов, 2004, с. 39-40].

## ОФОРМЛЕНИЕ ТАБЛИЦ

Таблица должна располагаться сразу после текста, в котором она впервые упоминается. Каждая приводимая в работе таблица должна иметь свой порядковый номер и название. Таблицы нумеруются арабскими цифрами сквозным образом, то есть последовательно, по порядку упоминания в тексте. Если в работе одна таблица, то она не нумеруется.

Название таблицы дается без выделения. Сокращение слов в таблицах не допускается. Графы строк и столбцов должны иметь заголовки.

ПРИМЕР

Таблица 4

Оценка продолжительности времени респондентами разных психологических возрастов

| Категории оценки | Психологический возраст | | | |
|---|---|---|---|---|
| | дошкольный | подростковый | юношеский | зрелый |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

Пример ссылки на таблицу в тексте: «В табл.4 представлены результаты исследования ощущения возраста респондентами различных возрастов».

Приложение 1

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии

Направление 37.04.01 – Психология

Профиль «Семейная психология»

Курс I, Группа ЗМПСП-11-20

ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ

**СЕМЕЙНЫЕ ФАКТОРЫ ДЕВИАНТНОГО МАТЕРИНСТВА**

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Психология семейных систем»

Научный руководитель:
к.пс.н., доцент Нухова М.В.

Регистрационный номер _____
по журналу регистрации курсовых работ

Дата представления_____

Дата защиты_____

Оценка_____
подпись научного руководителя

Уфа 2020

Приложение 2.

## ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

| **Параметр оценки** | **Индикаторы** | **Максимальный балл** | **Оценка научного руководителя** |
|---|---|---|---|
| Согласованность темы, объекта, предмета, цели, гипотезы, задач исследования | – Объект исследования сформулирован как психологический феномен и соответствует теме;<br>– Предмет исследования сформулирован как психологический феномен и является частью объекта:<br>– Цель конкретизирует тему в виде планируемого результата.<br>– Гипотеза содержит предположение в отношении содержания (составляющих компонентов) данного предмета.<br>– Решение поставленных задач позволяет исследовать данный предмет и проверить гипотезу. | 10 | |
| Соответствие объекта и предмета предмету психологической науки | Объект и предмет сформулированы как психологические феномены, входящие в предмет психологической науки | 10 | |
| Соответствие обоснований и выводов в тексте работы выбранной методологической основе | Собственные выводы соответствуют принципам принятым в заявленной «методологической основе». | 10 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Логика изложения | – Параграфы отражают логику поставленных задач.<br>– В тексте параграфов абзацы связаны между собой по смыслу.<br>– Каждый параграф заканчивается выводом (ами).<br>– Выводы каждого параграфа согласуются с названием параграфа и являются решением конкретной задачи.<br>– Общие выводы согласуются с выводами по каждому параграфу и соответствуют теме исследования.<br>– Общие выводы содержат решение поставленных задач. | 10 | |
| Обоснованность изложения | Собственные мысли подтверждены в тексте ссылками на авторитетные источники, опубликованные данные теоретических и эмпирических исследований. | 10 | |
| Адекватность разработанной схемы эмпирического исследования цели, гипотезе и задачам исследования | – Задачи эмпирического исследования соответствуют и логически завершают общие задачи исследования.<br>– Выбранные методы эмпирического исследования соответствуют цели и гипотезе исследования.<br>– Выбранный инструментарий проверки гипотезы (методы, диагностические методики, статистические критерии и т.п.) учитывает возрастные, профессиональные и/или другие особенности респондентов. | 10 | |
| Оформление работы | Оформление текста, ссылок, списка литературы, соответствует требованиям, описанным в данном методическом руководстве | 10 | |
| Качество защиты | Доклад раскрывает основное содержание проделанной работы<br>Содержание ответов соответствует содержанию уточняющих вопросов. | 20 | |
| Итоговая оценка | | | |

КОММЕНТАРИИ К ОЦЕНКАМ

_____

_____

_____

Подпись научного руководителя_____

Члены аттестационной комиссии (ФИО)

_____

_____

_____

Критерии оценки
«Отлично» - от 91 до 100 баллов
«Хорошо» - от 71 до 90 баллов
«Удовлетворительно» - от 51 до 70 баллов
«Неудовлетворительно» - ниже 50 баллов
Несвоевременная сдача работы снижает оценку на 10 баллов

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**
**высшего профессионального образования**
**«Башкирский государственный педагогический университет**
**им. М. Акмуллы»**
**(ФГБОУ ВПО «БГПУ им. М. Акмуллы»)**

**Факультет психологии**

**Кафедра возрастной и социальной психологии**

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДЦИИ К НАПИСАНИЮ НАУЧНОЙ СТАТЬИ

*Пояснительная записка:* наличие научных статей является обязательным требования к допуску магистрантов до защиты выпускной квалификационной работы.
Научная статья пишется на основе курсовых работ (теоретический обзор) , а также результатов эмпирического исследования. Текст статьи не должен быть полностью скопирован из курсовой или ВКР (кроме таблиц с эмпирическими данными) из-за самоплагиата, текст должен быть скорректирован.
Научная статья пишется, когда магистрант определяет конференцию или журнал для публикации, но может быть подготовлен заранее, а затем, после отформатирован под требования научной конференции или журнала.

Информация по каждой конференции предоставляется в информационном письме, в котором одним из разделов является раздел «Требования к оформлению материалов конференции». Каждая научная конференция и научный журнал имеют свои требования к оформлению научных статей. При нарушении требований статьи возвращаются.

Как пример ниже представлено информационное письмо.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**
**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. АКМУЛЛЫ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**
**КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Уважаемые коллеги!
Приглашаем Вас принять участие
**в очной Международной научно-практической конференции**
**«ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ»**
**26 апреля 2019 года в г. Уфе**

**Цель конференции:** обобщение и систематизация исследований молодых ученых в области изучения человека как реального субъекта социального процесса в условиях изменяющейся России.

**Основные направления работы конференции:**

– Методологические аспекты исследований человека в условиях социальных изменений.
– Личность в условиях социальных изменений.
– Семья в условиях социальных изменений.
– Образование и воспитание личности в условиях социальных изменений.
– Проблемы современной клинической психологии.
– Психофизиологические проблемы адаптации человека в современном мире.
– Профессиональная самореализация в условиях социальных изменений.
– Стратегии и технологии психологической и психотерапевтической помощи в условиях социальных изменений.

К участию в конференции приглашаются молодые ученые: научные сотрудники, преподаватели вузов и ссузов, учителя школ, докторанты, аспиранты, соискатели, студенты.

Рабочие языки конференции: русский, английский.

По результатам конференции будет издан сборник материалов с последующей рассылкой в ведущие библиотеки РФ и постатейным размещением ***в научной электронной библиотеке Elibrary.ru.***

**Требования к оформлению материалов конференции**

Текст статьи *объемом 3 и более страниц* должен быть набран на компьютере в формат MS Word с расширением *dos или *rtf.

Шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, межстрочный интервал – 1,5, выравнивание по ширине.

Абзацный отступ 1,25 задаётся автоматически.

Параметры страницы: поля со всех сторон – 2,5 см.

Оформление заголовка: тема статьи заглавными буквами, полужирным шрифтом по центру; ниже справа с отступом в одну строку строчными буквами полужирным курсивом фамилия и инициалы автора (ов); строкой ниже справа строчными буквами полужирным курсивом страна, город и полное название организации.

Текст статьи отделяется от заголовка пробелом в одну строку.

Выделения в тексте допускаются только курсивом и полужирным шрифтом, разрядка и подчеркивание исключаются.

Ссылки на литературу оформляются по тексту в квадратных скобках (порядковый номер по списку и страница цитируемого источника, например [1, с.44]). Список литературы (не более 10 источников) печатается после основного текста 12 шрифтом. Сноски не допускаются.

Рисунки, таблицы помещаются в тексте. Границы таблиц не должны выходить за параметры страниц.

**Внимание!** *Оргкомитет оставляет за собой право отказать в публикации статьи, если оформление не соответствует указанным правилам! Все присланные на конференцию статьи будут проверены в системе «Антиплагиат».*

*Пример оформления*

**ДИНАМИКА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ**

***Нухова М.В.***

***РФ, г. Уфа, БГПУ им. М.Акмуллы***

Российское общество XXI века оказалось не только радикально измененным, но и постоянно изменяющимся. Процессы социальных изменений не являются прерогативой постсоветствой России, они соответствуют европейским и общемировым тенденциям в целом.

**Список литературы**

1. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе [Текст] / Н.А. Журавлева. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006. – 335с.

2) сведения об авторе по представленной форме (название файла – *Сведения об авторе Иванов И.И*);

3) сканированную копию квитанцию об оплате публикации или пересылки (название файла – *Квитанция Иванов И.И*).

**Организационный взнос**:

Стоимость публикации одной страницы – 150 рублей. Неполная страница приравнивается к полной.

Для иностранных авторов публикация бесплатная, пересылка издания заказной бандеролью «Почта России» – 200 рублей.

Сертификат участника – 50 рублей.

Оплата производится до 31 марта 2019 г. (включительно) по реквизитам ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы».

| | |
|---|---|
| л\сч | 20016X54020 |
| ИНН | 0274035573 |
| Номер счета получателя | 40501810500002000002 |
| Наименование банка получателя платежа | Отделение – НБ Республика Башкортостан г. Уфа |

| | |
|---|---|
| БИК | 04807300 |
| КПП | 027401001 |
| ОКТМО | 80701000 |
| КБК | 00000000000000000130 |

***<u>за участие в конференции «Человек в условиях социальных изменений»</u>***
***<u>ФИО плательщика полностью!!!</u>***

**Контактная информация:**

*Почтовый адрес Оргкомитета:* 450000 Россия, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Чернышевского, 25а, к. 219, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», кафедра общей и социальной психологии.

*E-mail:* Shaga.elv@yandex.ru

*Координатор:* Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна (тел. 8-905-000-78-26)

**Сведения об участнике конференции**
**«ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ»**
*(все графы просим заполнять без сокращений)*
**Форма для преподавателей и научных сотрудников**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Фамилия, имя, отчество | |
| 2. | Страна | |
| 3. | Город | |
| 4. | Место работы (вуз, кафедра и т.п.) | |
| 5. | Должность | |
| 6. | Ученая степень | |
| 7. | Ученое звание | |
| 8. | Телефон | |
| 9. | E-mail | |
| 10. | Почтовый адрес | |
| 11. | Тема статьи | |

**Форма для аспирантов, соискателей и студентов старших курсов**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Фамилия, имя, отчество | |
| 2. | Страна | |
| 3. | Город | |
| 4. | Место учебы (вуз, кафедра и т.п.) | |
| 5. | Год (курс) обучения | **Указать являетесь студентом, аспирантом, соискателем** |
| 6. | Научный руководитель (ФИО, ученая степень и звание) | |
| 7. | Телефон | |
| 8. | E-mail | |
| 9. | Почтовый адрес | |
| 11. | Тема статьи | |

**МЕТОДИЧКСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ ЭССЕ**

## 1.ЧТО ТАКОЕ ЭССЕ?

**Эссе** от французского «essai», англ. «essay», «assay» – попытка, проба, очерк; от латинского «exagium» – взвешивание. Родоначальником жанра эссе был французский писатель, философ Мишель Монтень (1533 - 1592). В 1580 году Монтень написал эссе, в котором поделился размышлениями о судьбе общества и человека. На русский язык название было переведено как «опыты» ![6].

Эссе – самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

**Особенности эссе:**

– наличие конкретной темы или вопроса;
– личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
– небольшой объём;
– свободная композиция;
– непринуждённость повествования;
– внутреннее смысловое единство;
– афористичность, эмоциональность речи.

**Цели эссе:**

1) Развитие навыков самостоятельного творческого мышления.
2) Выработка навыков аргументирования, противопоставления при анализе ситуаций.
3) Обучение краткости и последовательности изложения своих мыслей.

Выполнение данного вида работы требует от студентов умения анализировать материал, размышлять на заданные темы и в краткой форме излагать свои мысли. В эссе студент должен определить свое отношение к рассматриваемой проблеме, дать свое собственное решение поставленной задачи.

В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В форме эссе может быть представлен анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации, подробный разбор предложенной задачи с развёрнутыми пояснениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему и др.

*Возможные варианты вопросов для эссе*

1. Сравнение: Укажите сходство и различие между...

2. Причина и эффект: Каковы главные причины... Каков наиболее вероятный эффект...

3. Оправдание: Объясните, почему вы согласны или не согласны с утверждением...

4. Обобщение: Сформулируйте принципы, которые могут объяснить следующие события...

5. Создание: Что если...?

6. Применение: Опишите ситуацию, которая иллюстрирует принцип...

7. Анализ: Найдите и исправьте ошибки. Обоснуйте свой ответ.

8. Синтез: Предложите доказательство того, что...

9. Оценка: Оцените сильные и слабые стороны...

10. Доказательство: Мой взгляд на проблему…

К каждой теме преподаватель должен рекомендовать основную литературу. Однако рекомендованная литература предназначена для того, чтобы студенты могли сориентироваться в теме эссе, поэтому при его написании не стоит ограничиваться только предложенным списком. Поиск дополнительной литературы по выбранной тематике на русском и иностранных языках студент осуществляет самостоятельно!

## 2.СТРУКТУРА ЭССЕ

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

– мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т);

– мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

**Тезис** – это сужение, которое надо доказать.

**Аргументы** – это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут «перегрузить» изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

вступление
тезис, аргументы
тезис, аргументы
тезис, аргументы
заключение.

Рассмотрим каждый из компонентов эссе.

**Вступление** – суть и обоснование выбора темы. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ.

Во вступлении можно написать общую фразу к рассуждению или трактовку главного термина темы или использовать перифразу (главную мысль высказывания), например: « *для меня эта фраза является ключом к*

*пониманию…», «поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание….»*[5].

**Основная часть -** ответ на поставленный вопрос. Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, подвывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

В основной части необходимо изложить собственную точку зрения и ее аргументировать. Для выдвижения аргументов в основной части эссе можно воспользоваться так называемой ПОПС – формулой:

П – положение (утверждение) – Я считаю, что …

О – объяснение – Потому что …

П – пример, иллюстрация – Например, …

С – суждение (итоговое) – Таким образом, …[1].

*Высказывайте своё мнение, рассуждайте, анализируйте, не подменяйте оценку пересказом теоретических источников.*

**Заключение,** в котором резюмируются главные идеи основной части, подводящие к предполагаемому ответу на вопрос или заявленной точке зрения, делаются выводы.

**Структура эссе в процентном отношении**

Начало (актуализация заявленной темы эссе). 20%

Вывод, содержащий заключительное суждение (умозаключение). 20%

Тезис. Три аргументированных доказательства (опровержения) тезиса, выражающих ваше личное мнение (вашу позицию) и имеющих в своей основе научный подход. Переформулировка тезиса. 60%

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

– Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

– Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

– Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность.

– Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Приветствуется использование:

– Эпиграфа, который должен согласовываться с темой эссе (проблемой, заключенной в афоризме); дополнять, углублять лейтмотив (основную мысль), логику рассуждения вашего эссе.

– Пословиц, поговорок, афоризмов других авторов, также подкрепляющих вашу точку зрения, мнение, логику рассуждения.

– Мнений других мыслителей, ученых, общественных и политических деятелей.

– Риторические вопросы.

– Непринужденность изложения.

*Клише, которые можно использовать при написании эссе:* ! *[1]*

Для меня эта фраза является ключом к пониманию…

Во-первых,…

Во-вторых,…

В-третьих,…

Таким образом,…

Выбор данной темы продиктован следующими соображениями…

Рассмотрим несколько подходов…

Например, …

Подведем общий итог рассуждениям

Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание…

Проиллюстрируем это положение следующим примером…

Итак, ..

Никогда не думал, что меня заденет за живое идея о том, что…

С одной стороны, …

С другой стороны, …

Именно поэтому я не могу согласиться с автором высказывания…

Возможные лексические конструкции:

• По моему мнению…; я думаю…; на мой взгляд; автор (этого высказывания), хотел сказать о том, что…; имел в виду…; обозначил проблему…

• Я согласен (сна) с автором (имя, фамилия)…; не могу не согласиться…; я совершенно согласен…; я не во всем согласен…; к сожалению, я не совсем согласен с точкой зрения, (мнением, позицией)…

• Это высказывание представляется мне спорным…

• Правота этого утверждения очевидна (не вызывает сомнения).

• Недаром народная мудрость гласит… (далее пословица, поговорка).

• Конечно, существуют другие мнения…, одним из них является точка зрения философа (мыслителя и т. Д.)

• В доказательство своей точки зрения (позиции…) я хотел бы привести пример из…

В истории нередко можно найти примеры того… (тому…)

• В связи с этим, мне вспоминается (случай, телепередача, событие…)

• Завершая свое эссе (размышление), я бы хотел еще раз сделать акцент…

В завершение своего эссе я хотел бы вернуться к идее (мысли), обозначенной в эпиграфе…

## 3. АЛГОРИТМ НАПИСАНИЯ ЭССЕ

1. Внимательно прочтите тему.

2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.

3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис:

a) логические доказательства, доводы;

b) примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из литературы;

c) мнения авторитетных людей, цитаты.

4. Распределите подобранные аргументы.

5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению (опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме.).

6. Изложите свою точку зрения.

7. Сформулируйте общий вывод! [3].

## 4. ПАМЯТКА ПРИ НАПИСАНИИ ЭССЕ

*Прежде чем приступить к написанию эссе:*

1) изучите теоретический материал;

2) уясните особенности заявленной темы эссе;

3) продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы;

4) выделите ключевой тезис и определите свою позицию по отношению к нему;

5) определите, какие теоретические понятия, научные теории, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции;

6) составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.

*При написании эссе:*

1) напишите эссе в черновом варианте, придерживаясь оптимальной структуры;

2) проанализируйте содержание написанного;

3) проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного;

4) внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант [3].

*Когда вы закончите писать эссе, ответьте для себя на следующие вопросы:*

• Раскрыта ли основная тема эссе?

• Правильно ли подобрана аргументация для эссе?

• Есть ли стилистические недочеты?

• Использованы ли вами все имеющиеся у вас информационные ресурсы?

• Корректно ли изложена в эссе ваша точка зрения?

• Обратили ли вы внимание на правописание, грамматику, когда писали эссе?

• Обсудили ли вы написанное вами эссе с учителем?

• Какой формат вы выбрали для своего эссе?

• Какой опыт вы приобрели, когда работали над своим эссе?

## 5.ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ ЭССЕ

1. Объем эссе не должен превышать 1–2 страниц

2. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

3. Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

4. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

5. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

6. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

**7.** Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции [3].

*Требования к тексту*

Текст должен быть оформлен шрифтом Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный, выравнивание текста – по ширине, цвет шрифта – авто, верхнее и нижнее поля – 20 мм; левое поле – 20 мм и правое – 10 мм; отступ абзаца должен быть равен 1,25 см; текст должен быть выровнен по ширине строки. Установка отступов пробелами, табуляцией и др. не допускается.

Тексты на иностранных языках следует набирать в соответствующих им раскладках клавиатуры. В тексте можно использовать для специального оформления жирный шрифт, курсив, подчеркивание, надстрочные и подстрочные символы.

Образец оформления титульного листа дан в Приложении Б.

## 6.ОЦЕНИВАНИЕ ЭССЕ

При оценке эссе преподаватель руководствуется следующими критериями:

• соответствие содержания текста выбранной теме;

• наличие четкой и логичной структуры текста;

• наличие в эссе авторской позиции по рассматриваемой проблематике;

• обоснованность, аргументированность, доказательность высказываемых положений и выводов автора;

• отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;

• соответствие оформления работы предъявляемым требованиям (требования к оформлению изложены в разделе 3);

• сдача эссе в установленный срок.

Учитывая перечисленные выше критерии оценки эссе, преподаватель может оценивать данный вид работы по 10-балльной системе следующим образом

Критерии оценивания эссе

| Критерии | Требования к студенту | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| Знание и понимание теоретического материала | – определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;<br>– используемые понятия строго соответствует теме;<br>–самостоятельность выполнения работы. | 2 балла |
| Анализ и оценка информации | – грамотно применяет категории анализа;<br>– умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;<br>– способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;<br>– диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);<br>– обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;<br>– дает личную оценку проблеме. | 4 балла |
| Построение суждений | – ясность и четкость изложения;<br>– логика структурирования доказательств;<br>– выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;<br>– приводятся различные точки зрения и их личная оценка;<br>– общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи. | 3 балла |
| Оформление работы | – работа отвечает основным требованиям к оформлению и | 1 балл |

| | | |
|---|---|---|
| | использованию цитат;<br>– соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;<br>– оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;<br>соответствие формальным требованиям. | |

**ПРИМЕРЫ ЭССЕ**

**«Добро и зло»**

В жизни каждому человеку приходится встречаться с добром и злом, оценивать

поступки и дела знакомых и близких людей, самому совершать разные поступки: добрые или не очень.

Что такое добро? Что такое зло? На протяжении всей своей истории человечество пытается ответить на эти вечные вопросы.

Добро – то, что способствует моральному совершенствованию человека и спасению его души. Зло – то, что способствует моральной деградации человека, толкает к дурным поступкам и, соблазняя к совершению греха, губит душу. Зло обычно выступает под личиной ложного добра, пытаясь подменить собой истинное добро.

Когда мы говорим о человеке «добрый», то имеем в виду, что он готов прийти на помощь другому, и делает он это не ради выгоды, не напоказ, а бескорыстно, по велению сердца.

Доброе дело – это то, что дарит радость другому человеку. Добро должно быть сильным, деятельным. Доброта – признак силы, а не слабости. Сильный человек проявляет великодушие, он по-настоящему добрый, а слабый человек бывает добреньким только на словах и бездеятельным в поступках. Надо иметь большую силу духа, чтобы «жить сердцем», желать добра другим. Умение чувствовать, умение видеть по-доброму окружающих людей – это результат огромной внутренней работы духа.

Поистине добрый человек сегодня становится лучше, чем вчера; добрые побуждения человеку приносят истинное счастье. Хорошие, добрые желания живут в душе того, кто умеет отдавать силы своей души другим людям. Добрые желания, доброжелательность — главное противоядие от зазнайства, себялюбия., Мир и покой в нашей душе зависят от того, каким мы видим другого человека, как мы к нему относимся.

У Л.Н. Толстого есть замечательное высказывание: «Из всех наук, которые должен знать человек, главная наука есть о том, как жить, делая как можно меньше зла и как можно больше добра».

Во что может превратиться человек, помнящий зло, перестающий делать добро людям, думающий только о себе? Его и человеком - то назвать трудно.

Человек на то и человек, чтобы делать добро, потому что добрых людей на Земле гораздо больше, чем злых.

Нам приятнее находиться в обществе добрых людей, но для этого мы должны быть сами добрыми людьми. Необходимо помогать людям, защищать слабых, не завидовать никому, прощать ошибки другим. Ведь это сделать не сложно? Попробуйте – и вы сразу увидите: отношения с людьми станут спокойными, тёплыми, сердце будут согревать удивительные, светлые чувства.

Закончить своё размышление мне хотелось бы строками из стихотворения Гаврюшкина А.Е.:

Что нам сделать, чтобы вырвать зло?
Вырвать с корнем и забыть на веки?
Чтобы никогда не проросло
Это чувство в нраве человека?
Предлагаю сделать День добра самым звонким праздником планеты,
Чтоб весь день и ночку до утра пела радость нам свои куплеты.

Я верю, что добро будет всегда побеждать зло, я верю, что добрых людей на планете очень много. И я очень хочу, чтобы зло покинуло нашу планету навсегда, чтобы наши дети жили в атмосфере добра и любви.

**«Проблемы семьи в условиях рыночной экономики»**
(проблемное эссе)

С переходом страны от плановой экономики к рыночной произошли огромные изменения. Эти изменения затронули не только государственную экономику, но и микро экономику, коснулись каждого из нас. Но поскольку большая часть наших граждан живет в семьях, то рыночные отношения нашли свое отражение и в семейной экономике, ведь в ней, как в зеркале отражаются все процессы, происходящие на национальном уровне. Если раньше каждый человек, каждая семья как ячейка общества имела право на труд, право на жилище и т. д., то теперь все эти права государство уже не может гарантировать. Рыночные отношения, с одной стороны, привели к дифференциации общества, а значит и отдельных семей, но, с другой стороны, эти же отношения дали возможности и для большей самореализации.

Если рассмотреть положение нынешних молодых семей, то не трудно заметить, что «стартовые» позиции у молодых семей стали разными, к примеру, не у всех молодых семей имеется достаточно источников дохода для их существования.

Если раньше основным источником дохода семьи была заработная плата ее членов, то теперь постепенно на первый план начинают выходить и другие источники, такие как недвижимость (например, полученная по наследству) или различного рода ценные бумаги, приносящие определенные проценты. Разница в первоначальном «стартовом» капитале дает возможность одним семьям начинать жизнь в более выгодных условиях. Конечно, "стартовый" капитал далеко еще не все, ведь даже имея огромные первоначальные доходы, семья вовсе не

гарантирована от финансовых потрясений. Многое, как и раньше, будет зависеть и от образования, от умения работать, от таланта и способностей членов семьи, а это в свою очередь повлияет на уровень заработной платы. Не последнее значение имеет и количество работающих членов семьи. Важным фактором, который влияет на уровень достатка, является и сфера приложения своего труда и капитала; то ли это частный бизнес, может быть семейный, то ли это государственная служба.

В том отношении рыночная экономика предоставляет гораздо более широкое поле деятельности, давая возможность пополнить семейный бюджет не только за счет заработной платы. Но, чтобы правильно себе представить положение семьи в условиях рыночной экономики, мало рассмотреть источники ее доходов. Поговорим о расходах семьи, кстати, и здесь количество членов семьи играет не последнюю роль. Если мы рассмотрим основные расходы семьи, то их можно распределить по группам: на питание, на одежду, на жилье, на транспорт и обучение. Вероятно, правильней было бы говорить, что соотношение перечисленных расходов зависит от возрастных факторов, например, у молодых семей более значительными будут расходы, связанные с образованием, по сравнению с пожилыми семьями. Но есть и общая тенденция в распределении расходов российских семей: это значительная часть средств, выделяемых на питание (более 40%). В последнее время возросли и траты, связанные с оплатой жилища.

Конечно же нельзя говорить о семье, как о среднестатистической единице, так как в условиях рынка незначительная часть семьей владеет значительной долей национального продукта и наоборот. Разница между бедными и богатыми семьями стала все более ощутимой. Но государство пытается вмешивать и нивелировать этот процесс. С одной стороны, вводятся всевозможный налоги (подоходный налог, налог на имущество, налог на землю), а с другой стороны, государство осуществляет адресную помощь для беднейших семей, в виде всевозможных субсидий. Но и здесь нужно, опасаться крайностей: ведь «все поделить» все равно не удастся.

Итак, семья в условиях рыночной экономики сталкивается с теми же трудностями, что и отдельные граждане, а кризисы, которые испытывает экономика страны в целом, в конечном итоге отражается на отдельно взятой семье, так как экономика государства неразрывно связана с экономикой семьи. Но вместе с тем, признаком процветания страны является положение семей "среднего класса", а их, к сожалению, после дефолта осталось не так уж и много. Над этим стоит задуматься!

## I.Структура тренинга

Структурными элементами тренинга являются:

– титульный лист;

– цель тренинга;

– задачи тренинга;

– продолжительность тренинга;

– возраст, категория участников;

– количество участников;

– тематический план;

– оборудование;

– введение (пояснительная записка);

– основная практическая часть;

– список литературы.

Каждый блок начинается с новой страницы.

### Требования к формированию структуры тренинга

1. **Титульный лист** Образец Титульного листа представлен в приложении А.

2. **Цель тренинга**

Цель тренинга – конкретный ожидаемый результат от проведенного тренинга. Что мы будем иметь после проведенного тренинга. Чёткое понимание «зачем?» становится залогом того, что тренинг будет действительно работать. Для этого необходимо определить цель тренинга и его аудиторию, заложить основу программы, которая в дальнейшем определит его успех.

3. **Задачи тренинга**

Для того чтобы данная цель была достигнута необходимо решить определенные задачи. Задачи – совокупность конкретных действий, которые тренер вместе с группой должен совершить для достижения поставленной цели.

Невозможно достичь цели, если она поставлена нереалистично, неадекватно желаемому результату, или вследствие неверной оценки и интерпретации потребностей, которые должны быть удовлетворены. Именно поэтому определение целей любого тренинга начинается с самого тщательного выявления потребностей заказчика и постановки конкретных задач, которых планируется достигнуть. Задачи должны формулироваться как перечисление того, что выпускники тренинга должны будут знать и уметь по завершении. Само собой разумеется, что эти задачи должны быть необходимы или полезны для удовлетворения именно тех потребностей, которые были сформулированы в цели тренинга. Научить чему-то полезному.

Цель и задачи тренинга должны быть не только четко сформулированными и принципиально достижимыми, но и измеримыми в той или иной форме, иначе у вас не окажется четкого критерия для оценки эффективности тренинга. Если речь идет о тренинге личностного роста, такой критерий вряд ли можно создать, и придется пользоваться качественной оценкой.

4. **Продолжительность тренинга**

Тренинг длится 2 часа. Если его время больше, то обязательно делается перерыв, о котором указывается в самой структуре тренинга.

5. **Возраст, категория участников**

Указывается определенный возраст или целевая группа (младшие школьники; педагоги старших классов и т.д.).

6. **Количество участников**

Количество участников должно быть не менее 10 и не более 20 человек. Если больше, чем 20, то тогда тренинг должны проводить совместно 2 тренера.

7. **Тематический план**

Упражнения, которые будут использованы в тренинге:

| № | Упражнения | Цель упражнений | Время |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Задачи тренинга, «сбор ожиданий», принятие правил, сквозные задания, знакомство | Настрой на работу, создание рабочей атмосферы. | 15 мин. |
| 2 | *Разминка* | | |
| 3 | *Основной блок* | | |
| 4 | *Основной блок* | | |
| 5 | *Основной блок* | | |
| 6 | *Основной блок* | | |
| 7 | Шеринг, ритуал прощания | Рефлексия всего дня | 30 мин. |
| | **Итого**: | | **час**., **мин**., перерыв мин. |

Образец тематического плана представлен в образце Б.

8. **Оборудование**

Перечисляется материал, который будет использован для проведения тренинга.

9. **Введение (пояснительная записка)**

Пояснительная записка – это документ, позволяющий получить общие сведения о тренинге. Содержание пояснительной записки зависит от программы тренинга, к которой она прилагается.

10. **Основная практическая часть**

Кейс – проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения. Решение кейса может происходить как индивидуально, так и в составе группы. Основная задача кейса научиться анализировать информацию, выявлять основные проблемы и пути решения, формировать программу действий.

Деловая игра – имитация различных аспектов профессиональной деятельности, социального взаимодействия.

Ролевая игра – это исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации.

Групповая дискуссия – совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Групповая дискуссия может быть структурированной (то есть управляемой тренером с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения) или неструктурированной (ее течение зависит от участников группового обсуждения)

Мозговой штурм – один из наиболее эффективных методов стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил – сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Игры-разминки – инструмент, используемый для управления групповой динамикой. Игры-разминки представляют собой расслабляющие и позволяющие снять напряжение, групповые задания. Фасилитация – инструмент, позволяющий стимулировать обмен информацией внутри группы. Фасилитация позволяет ускорить процессы осознания, стимулировать групповую динамику. Тренер в ходе фасилитации помогает процессу группового обсуждения, направляет этот процесс в нужное русло.

Видеоанализ – инструмент, представляющий собой демонстрацию видеороликов, подготовленных тренером, или видеозаписей, на которых участники тренинга демонстрируют разные типы поведения. Видеоанализ позволяет наглядно рассмотреть достоинства и недостатки разных типов поведения.

Основная часть состоит из 6 блоков:

1. *Первое упражнение – это знакомство*. Игры на знакомство, они же "ледоколы" – самые простые и эффективные игры для создания атмосферы доверия и позитивного настроя в любой, даже самой «разношерстной» команде, а также помогают участникам психологического тренинга познакомиться и подружиться. Этот инструмент отлично подойдет для тех, кто давно знаком и

думают, что все друг о друге знают, и для тех, кто видит друг друга впервые.

Знакомство участников обычно проводится в самом начале тренинга, после краткого представления тренера, но перед обсуждением ожиданий и согласованием программы. Это важный элемент установочного блока тренинга. Знакомство проводится даже тогда, когда участники тренинга знают друг друга, и направлено на решение следующих задач:

– ориентировка в ситуации (кто принимает участие в тренинге, «кто есть кто»);

– запоминание имен друг друга (тренер также в ходе знакомства запоминает имена участников);

– установление контактов между участниками, их сближение, формирование атмосферы доверия;

– вовлечение участников в игровые, тренинговые формы работы.

Если есть необходимость экономии тренингового времени, процедура знакомства может быть совмещена со сбором ожиданий участников. В этом случае они, представляясь или представляя друг друга, говорят и об ожиданиях от тренинга.

2. *Второе упражнение – это разминка*. Это упражнения, цель которых – запустить нужный групповой процесс. Основные групповые процессы, которые могут быть важны тренеру в группе на том или ином этапе тренинга, это: доверие, энергетика, включенность участников, креативность, сплоченность, или же, наоборот, соревновательность. Традиционно они необходимы в самом начале тренинга, когда в группе ещё нет ни доверия, ни энергетики, ни сплоченности. В незнакомой группе в начале тренинга часто приходится ставить целую серию разогревов, построенных по принципу «от простого к сложному», чтобы и познакомить участников, и создать базовое доверие, и поднять энергетику группы. *Разогрев обычно занимает от 5 до 15 минут.* Могут понадобиться разогревы и ***в середине блока***. Если, например, у вас слишком большой блок теории и теряется включенность и энергетика

группы. Или если вам необходимо усилить некий групповой процесс перед большим основным упражнением.

Центральная задача разминок в том, что они способствуют групповой динамике. Разминки следует привязывать к определенной задаче, тематике тренинга. В таком случае обсуждения результатов разминки выстраивает эмоции и мышление участников в нужном русле – тогда энергия разминки идет на пользу всему процессу.

Следующая функция разминок – помочь участникам раскрепоститься и снять напряжение. Еще одна важная задача разминок – формирование сплоченности группы. Часто именно после разминок в группе появляется ощущение общности интересов, и начинает проявляться групповое творчество.

В начале тренинга нужно сократить дистанцию между участниками и «обжить» пространство. Для этого проводятся групповые разминки, подразумевающие движение и взаимодействие между участниками.

3. *Принятие правил тренинга*.

В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга. Перечислим самые важные из них:

1. Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на «ты», включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во

время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

5. Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

6. «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится. В случае, если кого-то не устраивают какие-либо правила, то нужно решить: принять их или уйти. Во время обсуждения дается возможность высказаться всем желающим, выслушать их предложения, а также обсудить их. Тренинги, которые не предполагают групповую форму (например, различные аутотренинги), также имеют необходимые условия их эффективности. Так, необходима концентрация на том качестве, которое хочешь в себе воспитать, необходимо умение полного расслабления, а также возможность давать простор своему воображению.

4. *Основные упражнения* тренинга, их называют тематическими. Это упражнения, которые непосредственно тренируют те умения, за которыми участники пришли на тренинг.

Это главные упражнения в тренинге. Отсюда и их название.

В основной части тренинга отражено ключевое содержание, выстроенное в определенной логической последовательности. Это упражнения, в которых непосредственно тренируются те навыки и умения, за которыми участники пришли на тренинг. В качественном тренинге данный тип упражнений должен

занимать наибольшую часть времени тренинга.

Основные упражнения обычно длительны по времени, ведь в них должен успеть поработать каждый участник тренинга и у него должно быть достаточно времени для наработки умения. Чаще всего основные упражнения проводятся в парах или тройках, реже в микрогруппах. Это позволяет сделать так, чтобы каждый участник получил свой опыт и потренировал умение.

Данный тип упражнений используется на протяжении всего времени тренинга, обычно в начале тренинга ставятся более простые основные упражнения, во второй половине – более сложные, глубокие. Часто основные упражнения ставят после соответствующей мини-лекции.

Выбирайте методы в зависимости от цели тренинга:
Если цель тренинга – новые знания, значит, в ходе тренинга усильте информационный блок (мини-лекция, видеопросмотр материалов, модерация, групповая дискуссия).

Выбирайте методы в зависимости от темы тренинга:
Если тренинг направлен на формирование практических навыков продаж, то основными методами будут ролевая игра, видеоанализ, метод кейсов, анализ и решение практических ситуаций.

Выбирайте методы в зависимости от особенностей группы:
Если группа открыта, участники доброжелательны и позитивно настроены на обучение, то уместны будут методы, направленные на межличностное взаимодействие, самоанализ и самораскрытие участников (рисуночная методика, визуализация, ролевые и деловые игры, метод «Do it wrong»).

Выбирайте методы в зависимости от временных ресурсов:
Помните, что наиболее предсказуемы по временным затратам методы: мини-лекция, выполнение практического задания, ролевая игра (с ограничением времени), видеопросмотр. А значительных временных затрат требуют такие методы как модерация, групповая дискуссия, деловая игра, мозговой штурм, ролевая игра со свободным сюжетом.

На тренинге ораторского мастерства – это упражнения, формирующие умение выступать на аудитории, умение правильно жестикулировать, умение отвечать на сложные вопросы. В тренинге продаж – это упражнения, вырабатывающие умение выяснять потребности, использовать воронку вопросов, работать с возражениями и т. п.

В навыковом тренинге (задача которых, как раз, вырабатывать необходимые умения) именно *основные (тематические) упражнения* должны занимать наибольшую часть времени тренинга. До 70% от общего времени.

У мотивационных тренингов задача иная – создать у участников мощную мотивацию к изменениям, сформировать у них важные осознания о себе, о взаимоотношениях, о мире. Такие тренинги могут содержать совсем мало основных упражнений, а порой и вовсе обходиться без них.

Как узнать основное это упражнение или нет? Легко. Нужно просто задать себе вопрос: *какое умение оно тренирует?* Если умение не тренируется – значит это не основное упражнение.

Важное условие для основного упражнения – оно должно быть построено так, чтобы в нем *успели поработать все участники тренинга*. Основное упражнение, где потренировались лишь несколько человек из группы – недопустимо. Ведь все участники в равной степени имеют право получить те умения, за которыми пришли на тренинг.

Поэтому основные упражнения чаще всего проводятся в парах или тройках...

И ещё в мини-группах по 4–6 человек. Эти конфигурации как раз позволяют сделать так, чтобы отработать умение успели все участники тренинга.

*В структуре тренинга необходимо описывать каждое упражнение исходя из следующих критериев*:

– номер упражнения;

– название упражнения;

– цель упражнения;

– длительность упражнения;

– необходимые ресурсы;

– инструкция упражнения;

– рефлексия по упражнению (вопросы для обсуждения).

5. Упражнение на завершение тренинга. Самая последняя разминка в тренинге (еще называемая заминкой) – самая задушевная, она проводится незадолго до обратной связи. Такие разминки должны нести позитив – слова благодарности и комплименты друг другу, аплодисменты. Состояние, полученное в результате таких разминок, распространяется на все предыдущее время тренинга и создает атмосферу теплоты и открытости.

6. Рефлексия общая по всему занятию. В заключительной части подводятся итоги проведенного тренинга, выделяются ключевые моменты и выводы, возможно, включить упражнения на саморефлексию. Последнее упражнение может быть направлено на получение позитивных эмоций, на расслабление, на подготовку к дальнейшей работе. Важные вопросы в конце тренинга:

– «Что было важно для вас?».

– «Что возьмете с собой в работу? («О чем узнали? При каких условиях это принесет вам нужный результат? Как и когда вы сможете это использовать? Зачем? Что от этого будете иметь лично вы?»).

Образец занятия представлен в образце В.

## 11. Список литературы

Требования к списку литературы ЕЖЕГОДНО меняются, поэтому надо уточнять. Список литературы должен содержать не менее 7 источников, 3 из которых изданные за последние 3 года. На 2019 год образец списка литературы представлен в приложении Г.

# I. РЕКОМЕНДАЦИИ К ОФОРМЛЕНИЮ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА И ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

**Структура Программы тренинга** Структурными элементами Программы тренинга или Программы коррекционных занятий являются:

– титульный лист;

– введение (пояснительная записка);

– цель Программы тренинга или Программы коррекционных занятий;

– задачи Программы тренинга или Программы коррекционных занятий;

– продолжительность Программы тренинга или Программы коррекционных занятий (сколько занятий и сколько каждое будет длиться по времени);

– возраст, категория участников;

– количество участников;

– тематический план Программы тренинга или Программы коррекционных занятий;

– оборудование;

– домашнее задание (если есть);

– ожидаемые результаты реализации Программы тренинга или Программы коррекционных занятий;

– основная практическая часть;

– список литературы.

– приложения (если есть).

Каждый блок начинается с новой страницы.

**Требования к формированию структуры Программы тренинга или Программы коррекционных занятий**

**1. Титульный лист**

Образец Титульного листа представлен в приложении А.

**2. Введение (пояснительная записка)**

Пояснительная записка – это документ, позволяющий получить общие сведения о тренинге. Содержание пояснительной записки зависит от программы тренинга, к которой она прилагается.

**3. Цель Программы тренинга или Программы коррекционных занятий**

Цель Программы тренинга или Коррекционной программы – конкретный ожидаемый результат от проведенного тренинга. Что мы будем иметь после проведенного Программы тренинга или Программы коррекционных занятий. Чёткое понимание «зачем?» становится залогом того, что программа будет действительно работать. Для этого необходимо определить цель программы и его аудиторию, заложить основу программы, которая в дальнейшем определит ее успех.

Цель определяет – кого учить, чему учить, зачем и где учить.

Цели и задачи, программы так и каждого отдельного программного занятия в ней должны быть не только четко сформулированными и принципиально достижимыми, но и измеримыми в той или иной форме, иначе у вас не окажется четкого критерия для оценки эффективности коррекционной программы. Если речь идет о программе личностного роста, такой критерий вряд ли можно создать, и придется пользоваться качественной оценкой.

Следует понимать, что главный критерий достижения целей проведенного занятия это то, насколько успешно выпускник программы может использовать полученные на ней знания, умения и навыки в своей реальной жизни, насколько вся проделанная коррекционная работа послужила на пользу в целом. Даже если человек показал блестящие результаты на стадии завершения программы, легко и правильно выполняя все тестовые и практические задания, но неспособен или не стремится пользоваться

полученным опытом для решения реальных задач впоследствии, очевидно, что польза от всего этого стремится к нулю.

Цель определяет, какими знаниями, умения, навыками должен обладать участник, или как должно измениться его поведение к концу занятий. Цель формулируется как действие, процесс, состояние или компетенции, выступающие в качестве результата действий обучаемого. Например, Применять (обеспечить применение) …

Обычно выделяют одну главную цель и разбивают ее на специфические задачи, детализирующие то, к чему должен прийти участник.

**4. Задачи Программы тренинга или Программы коррекционных занятий**

Цель и задачи Программы тренинга или Программы коррекционных занятий должны быть не только четко сформулированными и принципиально достижимыми, но и измеримыми в той или иной форме, иначе у вас не окажется четкого критерия для оценки эффективности тренинга. Если речь идет о тренинге личностного роста, такой критерий вряд ли можно создать, и придется пользоваться качественной оценкой.

**5. Продолжительность Программы тренинга или Программы коррекционных занятий**

Программа тренинга должна содержать от 7 до 10 занятий, Программа коррекционных занятий менее 15 занятий, каждое длится не менее 2-х часов. Если его время больше, то обязательно делается перерыв, о котором указывается в самой структуре тренинга.

**6. Возраст, категория участников**

Указывается определенный возраст или целевая группа (младшие школьники; педагоги старших классов и т.д.).

**7. Количество участников**

Количество участников должно быть не менее 10 и не более 20 человек. Если больше, чем 20, то тогда тренинг должны проводить совместно 2 тренера.

## 8. Тематический план Программы тренинга или Программы коррекционных занятий

Тематический план оформляется в таблице:

**Блок 1 «…….»**

**Цель занятия: …… .**

| № | Упражнения | Цель упражнений | Время |
|---|---|---|---|
| 1 | Задачи тренинга, «сбор ожиданий», принятие правил, сквозные задания, знакомство | Настрой на работу, создание рабочей атмосферы. | 15 мин. |
| 2 | *Разминка* | | |
| 3 | *Основной блок* | | |
| 4 | *Основной блок* | | |
| 5 | *Основной блок* | | |
| 6 | *Основной блок* | | |
| 7 | *Основной блок* | | |
| 8 | *Основной блок* | | |
| 9 | Шеринг, ритуал прощания | Рефлексия всего дня | 30 мин. |
| | Итого: | | **час, мин**., перерыв |

**Оборудование**: перечисляется материал, который будет использован для проведения тренинга.

**Домашнее задание**:

*1. Перечисляется то, что требуется подготовить для следующего занятия.*

*2. ……..*

**Блок 2 «…….»**

**Цель занятия: …… .**

| № | Упражнения | Цель упражнений | Время |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Задачи тренинга, «сбор ожиданий», сквозные задания, ритуал приветствия | Настрой на работу, создание рабочей атмосферы. | 15 мин. |
| 2 | *Разминка* | | |
| 3 | *Основной блок* | | |
| 4 | *Основной блок* | | |
| 5 | *Основной блок* | | |
| 6 | *Основной блок* | | |
| 7 | *Основной блок* | | |
| 8 | *Основной блок* | | |
| 9 | Шеринг, ритуал прощания | Рефлексия всего дня | 30 мин. |
| | Итого: | | **час, мин**., перерыв |

**Оборудование**: перечисляется материал, который будет использован для проведения тренинга.

**Домашнее задание**:

*1. Перечисляется то, что требуется подготовить для следующего занятия.*

*2. ……..*

И так, далее все блоки. Образец Тематического плана представлен в приложении Б.

## 9. Ожидаемые результаты реализации Программы тренинга или Программы коррекционных занятий

Реализация программы должна иметь на выходе получение каких-либо позитивных изменений. Следовательно, формулирование ожидаемых результатов также является важной частью планирования. Они должны быть четкими, конкретными, по возможности детального формулированными. Как правило, должны содержать:

1) *непосредственные результаты (outputs)*, которые должны быть получены в ходе реализации мероприятий (эти результаты следует расписывать как конкретный перечень фактов, которые четко соответствуют поставленной цели и задачам);

2) *последствия (outcomes)* – среднесрочные результаты, которые являются логическим итогом комбинации непосредственных результатов;

3) *долгосрочный эффект (impact)* – это своего рода прогноз на будущее, то есть то влияние, которое программа будет оказывать после своего окончания.

Именно ожидаемые результаты являются критериями оценки эффективности программы и демонстрируют, насколько разработчики понимают, к чему они стремятся, и как будут этого добиваться. В идеале все результаты должны иметь *количественные* и *качественные показатели*.

Количественный результат определяет количество оказанных услуг, участников программы, получателей конкретной помощи и др. Качественный результат должен отражать положительные изменения, которые произойдут в результате проведения программы и др.

Планируя результаты, надо предусмотреть, каким образом вы проконтролируете их достижения, то есть в дальнейшем необходимо будет описать механизмы оценки результатов.

**10. Основная практическая часть**

Основная практическая часть каждого занятия начинается с:

– номера занятия;

– названия занятия;

– цели занятия;

– *далее как в тренинге*:

Первое упражнение – это ***знакомство***.

Второе упражнение – это ***разминка***. Разминка, разогрев – очень удобно использовать в начале второго дня тренинга, чтобы понять в каком состоянии,

настроении находятся участники. Ведь если их просто спросить об этом, то большой откровенности мы возможно и не услышим. А представляясь «из предметов» участники незаметно открывают о своем состоянии и настроении гораздо больше информации…

Упражнения-разогревы имеют подчиненное значение. Они – не есть самоцель. Они нужны для того, чтобы запустить нужный процесс, на котором тренер будет строить дальнейшую, серьезную, основную работу. Также как и заправка не является самоцелью, она нужна нам лишь для того, чтобы доехать до нужной нам точки.

***Принятие правил*** для цикла занятий (только в первый день занятий). Принятие правил занятий, как и в тренинге, но добавляется еще пункт: Не опаздывать! Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому тренинги проводятся в изолированном помещении. Опаздывающие или попусту болтающие участники “разрежают” его.

***Основные упражнения*** занятия.

***Рефлексия*** общая по всему занятию.

Упражнение на ***завершение занятия.***

*В структуре коррекционного занятия необходимо описывать* ***каждое упражнение*** *исходя из следующих критериев* (Образец оформления основного блока занятия приводится в приложении В):

– номер упражнения;

– название упражнения;

– цель упражнения;

– длительность упражнения;

– необходимые ресурсы;

– инструкция упражнения;

– рефлексия по упражнению (вопросы для обсуждения).

**11. Список литературы**

Требования к списку литературы ЕЖЕГОДНО меняются, поэтому надо уточнять. Список литературы должен содержать не менее 15 источников, 6 из которых изданные за последние 3 года. На 2019 год образец списка литературы представлен в приложении Г.

12. **Приложения** (если имеются). Образец Приложения представлен в приложении Д.

## II. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РАБОТ

### 1. Кавычки

Требования к виду кавычек ПЕРИОДИЧЕСКИ меняются, поэтому надо уточнять. На 2019 год в работах используется форма кавычек: « ».

### 2. Общие требования

2.1. Объем

| № п/п | Виды работ | Общий объем (без учета приложений) |
|---|---|---|
| 1 | Лекция | Не менее 7 страниц<br>Список литературы должен содержать не менее 7 источников, 3 из которых изданные за последние 3 года. |
| 2 | Тренинг | Длительность по времени 2 часа, если более, то обязателен перерыв.<br>Количество участников на 1 тренера не более 20 человек.<br>Список литературы должен содержать не менее 7 источников, 3 из которых изданные |

| | | |
|---|---|---|
| | | за последние 3 года. |
| 3 | Программы тренинга | Количество занятий от 7 до 10, каждое с содержанием как в тренинге.<br>Количество участников на 1 тренера не более 20 человек.<br>Список литературы должен содержать не менее 15 источников, 6 из которых изданные за последние 3 года. |
| 4 | Программа коррекционных занятий | Не менее 15 занятий, каждое с содержанием как в тренинге.<br>Количество участников на 1 тренера не более 20 человек.<br>Список литературы должен содержать не менее 15 источников, 6 из которых изданные за последние 3 года. |

2.2. Размер листа: формат А4 (210х297 мм). Размеры полей страницы: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт текста и заголовков: Times New Roman Cyr, размер 14 пт, цвет – черный. Размер абзацного отступа: 1,25 мм. Межстрочный интервал – полуторный (1,5), распределение по всей ширине страницы.

2.3. Размер шрифта в таблицах должен быть уменьшен до 10 – 12 пт, а межстрочный интервал – до одинарного.

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, теоремах, применяя шрифты разной гарнитуры.

2.4. Если в основном тексте размеры вставляемых таблиц, диаграмм, схем, рисунков (и другого иллюстративного материала) занимают больше одной страницы, то они выносятся в приложения.

**3. Титульный лист**

3.1. Титульный лист является первой страницей лекции и служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа, но номер на нем не проставляется. Перенос слов на титульном листе не допускается.

3.2. На титульном листе приводятся следующие сведения:

– название учреждения;

– отметку об утверждении лекции руководителем;

– надзаголовочные данные;

– заглавие;

– категория слушателей для которых предназначена лекция;

– ФИО и должность сотрудника – автора;

– данные о месте и времени подготовки работы.

Образец оформления титульного листа приводится в приложении А.

**4. Текстовая часть**

4.1. Межстрочный интервал основного текста полуторный (1,5). Между заголовком главы (параграфа) и следующим за ним текстом должен быть интервал – одна строка.

4.2. Каждая часть, раздел и глава начинаются с новой страницы с написания заголовка.

4.3. При написании заголовков глав, параграфов, пунктов слова «глава», «параграф», «пункт» в тексте не пишутся, а вместо этого ставятся порядковые номера их названий в пределах всего документа, обозначенные арабскими цифрами.

4.4. Заголовки частей, глав, параграфов и пунктов выделяют жирным шрифтом.

4.5. Заголовки глав размещают симметрично основному тексту (по центру) прописными буквами, заголовки параграфов, пунктов - с абзацного

отступа (по ширине) строчными буквами (кроме первой прописной). Переносы слов в заголовках не допускаются. Точка в конце заголовка не ставится. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Подчёркивание заголовков не допускается.

4.6. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки (отточий и дефисов).

4.7. Иллюстрации и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию страниц.

## 11. Список литературы

В этой составной части должна быть представлена вся литература, которой пользовался автор при изучении темы. В списке литературы должны быть законодательные акты, нормативные и инструктивные документы, научные монографии, учебники и практические пособия, статьи из периодической печати, из них более половины должны составлять издания последних пяти лет. В список включаются только те источники, которые использовались при подготовке работы, и на которые имеются ссылки в тексте. Требования к количеству используемой литературы по видам следующий. Требования к списку литературы ЕЖЕГОДНО меняются, поэтому надо уточнять. На 2019 год требования таковы:

11.1. Сведения об источниках следует располагать в алфавитном порядке и нумеровать арабскими цифрами и печатать с абзацного отступа.

11.2. Сведения об источниках на иностранном языке располагаются в алфавитном порядке после источников на русском языке.

11.2. Для книг указывается количество страниц: 158 с. Для статей, монографий, журналов и т.д., т.к. присутствует несколько авторов, то указываются конкретные страницы, на которой написана именно эта статься: С.9–30.

11.3. Список литературы для Лекции и Тренинга (одноразового занятия) должен содержать не менее 7 источников, 3 из которых изданные за последние 3 года.

Список литературы для Програмы тренинга и Программы коррекционных занятий должен не менее 15 источников, 6 из которых изданные за последние 3 года.

11.4. Образец списка литературы приводится в приложении Г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

Кафедра общей и социальной психологии
Направление 37.03.01 Психология
Направленность (профиль)
«Социальная психология»
Курс 5, группа ЗП_СП -51-15

ХАМИДУЛЛИН ДЕНИС ДАМИРОВИЧ

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «……»

**«Как стать уверенным»**

Дата представления_____

Оценка_____

подпись….. фамилия преподавателя

Уфа 2020

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Блок 1 «Я СМОГУ»

**Цель занятия:** Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

| № | Упражнения | Цель упражнений | Время |
|---|---|---|---|
| 1 | Задачи тренинга, «сбор ожиданий», принятие правил, сквозные задания | Настрой на работу, создание рабочей атмосферы. | 15 мин. |
| 2 | Притча «Имя», «Знакомство», «Искусство самопрезентации» | Обучить техникам самопрезентации, раскрыть у каждого участника внутренний потенциал уверенности. | 60 мин. |
| 3 | «Ассоциации» | Развивать творческий подход к проявлению уверенных действий. | 30 мин., перерыв 15 мин. |
| 4 | «Точки соприкосновения» | Выявить единомышленников по инициативным действиям. | 20 мин. |
| 5 | «Я молодец!» | Научить хвалить себя за проявленную инициативность в реализации поставленных целей. | 20 мин. |
| 6 | Дискуссия «Быть инициативным: «за» и «против» | Показать, что любое свойство личности предполагает и плюсы, и минусы, задача человека правильно расставить акценты. | 30 мин. |
| 12 | Шеринг, ритуал прощания | Рефлексия всего дня | 30 мин. |
| | **Итого:** | | **2 часа, 25** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **мин., перерыв 15 минут** |

**Оборудование:** цветная и белая бумага, журналы, клей.

**Домашнее задание:**

*1. Найти пословицы, поговорки, притчи об инициативности*

*2.……..*

## Блок 2 «МНЕ ВСЕ ПО ПЛЕЧУ»

**Цель занятия:** формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

| № | Упражнения | Цель упражнений | Время |
|---|---|---|---|
| 1 | Задачи тренинга, «сбор ожиданий», сквозные задания, ритуал приветствия | Настрой на работу, создание рабочей атмосферы. | 15 мин. |
| 2 | «Паровоз и вагоны» | Показать разницу в ощущениях в зависимости от инициативности ведущего и ведомого. | 15 мин. |
| 3 | «Мое жизненное кредо / девиз» | Помочь в осознании имеющегося потенциала инициативности. | 20 мин. |
| 4 | «Подарок самому себе» (качества личности) | Активизировать внутренние ресурсы для гармонизации личности. | 20 мин., перерыв 15 мин. |
| 5 | «Галерея достоинств» (коллаж) | Научить находить и положительно оценивать свои достоинства. | 50 мин. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | «Образ инициативного человека» (релаксация) | Визуализировать образ инициативного человека, создать для себя потенциал инициативности. | 30 мин. |
| 7 | Шеринг, ритуал прощания | Рефлексия всего дня | 30 мин. |
| | **Итого:** | | **часа, перерыв 15 мин.** |

**Оборудование: диски с релаксационной и энергичной музыкой, цветная и белая бумага, журналы, клей.**

**Домашнее задание:**

1. Определить одну из своих целей и расписать конкретные шаги по ее реализации.
2. ……

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### ЗАНЯТИЕ 1 «Я СМОГУ»

**Цель занятия**: формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

**Структура занятия**:

- Вводная информация;
- Цели и задачи занятия;
- Прояснение запросов участников группы;
- Определение правил группы;
- Основная часть занятия;
- Рефлексия (подведение итогов работы).

#### 1. УПРАЖНЕНИЕ Притча «Имя».

***Цель:*** …….

***Длительность упражнения:*** 15 минут.

***Инструкция:***……

……

……

……

……...

***Рефлексия***:

- ……?
- ……?
- ……?

Приложение № 1.

#### *2.* УПРАЖНЕНИЕ «Знакомство».

***Цель:*** ……...

***Длительность упражнения:*** …… минут.

***Инструкция:***……
…

……
……
……

***Рефлексия***:

-……..?

- ……..……?

- …….?

**ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛ ГРУППЫ**:

***Длительность выполнения:*** 5 мин.

Прежде чем мы перейдем к упражнению необходимо принять правила:…….

- …….;

- ……;

- …….…….

- …….. …….

**3. УПРАЖНЕНИЕ «…….»**.

***Цель:*** ……...

***Длительность упражнения:*** …… минут.

***Инструкция:***……
…

……
……
……

***Рефлексия***:

-……..?

- ……..……?

- ……?

**РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ**.

Каждый из участников (по желанию) говорит о своих чувствах и ощущениях прошедшего занятия, делится впечатлениями.

## ЗАНЯТИЕ 2 «МНЕ ВСЕ ПО ПЛЕЧУ»

**Цель занятия:** формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

**1. УПРАЖНЕНИЕ «Приветствие»**.

***Цель:*** Настрой на работу, создание рабочей атмосферы.

***Длительность упражнения:*** 15 минут.

***Инструкция:***……
……
……
……
……...

***Рефлексия***:

- ……?

- ……?

- ……?

***2.*** **УПРАЖНЕНИЕ «Паровоз и вагоны»**.

***Цель:*** Показать разницу в ощущениях в зависимости от инициативности ведущего и ведомого.

***Длительность упражнения:*** 15 минут.

***Инструкция:***

……...

……

……

……

***Рефлексия***:

- Что было сложно в упражнении?

- Какая роль оказалась более близкой?

- ……?

**3. УПРАЖНЕНИЕ «…….».**

***Цель:*** ……...

***Длительность упражнения:*** …… минут.

***Инструкция:***……

…

……

……

……

***Рефлексия***:

-……..?

- ……..……?

- …….?

**РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ.**

Каждый из участников (по желанию) говорит о своих чувствах и ощущениях прошедшего занятия, делится впечатлениями.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


1. Волк М.И. Соотношение переменных уверенности и общительности с показателями адаптированности у различных групп студентов [Текст] / М.И. Волк, А.Р. Акимова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – № 1. – С. 52-56.
2. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе [Текст] / Н.А. Журавлева. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006. – 335с.
3. Крупнов А. И. История и концептуальные основы системно-функционального подхода к исследованию свойств личности [Текст] /А. И. Крупнов, И. А. Новикова // Системные исследования свойств личности к 30-летию научной школы А. И. Крупнова в РУДН: коллективная монография /научн. ред. А. И. Крупнов, С. И. Кудинов, И. А. Новикова. – М.: РУДН, 2014. – С.9–30.
4. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс Текст] / Г.А. Макарова // Психотерапия. – 2011. – №11. – 10 с. Режим доступа: http://medobook.com/3027-sindrom-emocionalnogo-vygoraniya-makarova-ga-2002-g.html.
5. Валиуллин К. Б. Общественно-политическая активность рабочего класса в условиях развитого социализма [Текст] / Валиуллин К. Б. – Уфа: Башкирское книжное издательство, 1981. – 158 с.
6. INTOSAI Working Group of the Audit of Privatisation. Eleventh Meeting, Sofia, 31 May – 3 June 2004. Access mode: http://www.nao.org.uk/.