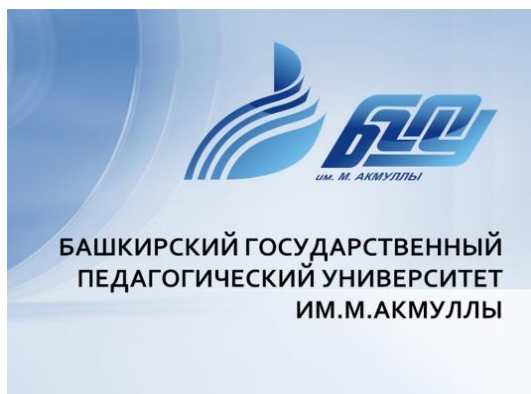


МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования



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

направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
направление 37.04.01 Психология

(уровень магистратуры)

Методические рекомендации
для студентов факультета психологии

Уфа, 2026

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

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

Методические рекомендации предназначены для студентов выпускных курсов факультета психологии.

Рецензенты:

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

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

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

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

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

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

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

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

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

2. ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

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

ВКР включает в себя следующие блоки:

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

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

2.1. Оформление титульного листа выпускной квалификационной работы

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

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!

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

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

2.2. Оформление оглавления выпускной квалификационной работы

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

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

Оформление блока «СОДЕРЖАНИЕ» выпускной квалификационной работы

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

Образец оформления раздела
«СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ» выпускной квалификационной работы

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

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

2.3. Оформление введения выпускной квалификационной работы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Образец оформления блока «ВВЕДЕНИЕ» приведен на странице 10.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

Оформление блока «Введение» выпускной квалификационной работы

ВВЕДЕНИЕ

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

Психологическая система защиты может быть немаловажным факто-

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

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

Объект исследования: система психологической защиты личности.

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

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

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

Задачи исследования:

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

стройства личности.

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

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

Методы исследования:

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

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

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

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

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

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

Этапы исследования:

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

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

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

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

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

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

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

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

На защиту выносятся следующие положения:

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

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

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

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

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

2.4. Оформление первой главы выпускной квалификационной работы

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

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

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

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

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

Примеры оформления ссылок на литературу

Вариант 1

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

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

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

Вариант 2

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

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

Примеры оформления различных перечислений в тексте главы

Вариант 1

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

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

Вариант 2

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

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений:

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

Вариант 3

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

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал:

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

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

Вариант 4

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

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

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

Вариант 5

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

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

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

Вариант 6

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

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

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

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

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

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

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

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

**ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ**

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

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

1.2. Теоретические исследования обсессивно-компульсивного расстройства личности

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

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

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

психотерапевтическому воздействию.

Выводы по первой главе

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

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

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

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

Таким образом, обсессии и компульсии – банальные ритуализиро-

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

2.5. Оформление второй главы выпускной квалификационной работы

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

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

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

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

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

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

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

Оформление блока «ГЛАВА 2» представлено на странице 22.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

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

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1. Организация и методы исследования

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

Задачи эмпирического исследования:

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

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

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

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

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

(F60.5x).

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

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

Этапы эмпирического исследования.

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

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

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

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

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

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

Целью данной методики является количественное определение составляющих синдромов навязчивых состояний.

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

Обработка результатов. Необходимо сложить все полученные баллы.

Номер каждого ответа соответствует количеству баллов.

Интерпретация результатов:

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

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

Цель данной методики: диагностика различных механизмов психологической защиты личности.

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

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

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

3. Раскроем основное содержание *диагностики доминирующей стра-*

тегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.

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

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

Обработка результатов. Необходимо посчитать количество ответов по всем шкалам:

Стратегия «Миролюбие»: количество ответов «а»;

Стратегия «Избегание»: количество ответов «б»;

Стратегия «Агрессия»: количество ответов «в».

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

Интерпретация:

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

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

3. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъектной реально-

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

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

2.2. Анализ результатов исследования

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

Оформление цифрового и иллюстрационного материала

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

Оформление табличного материала

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

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа видов психологической защиты личности

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

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

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

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

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

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

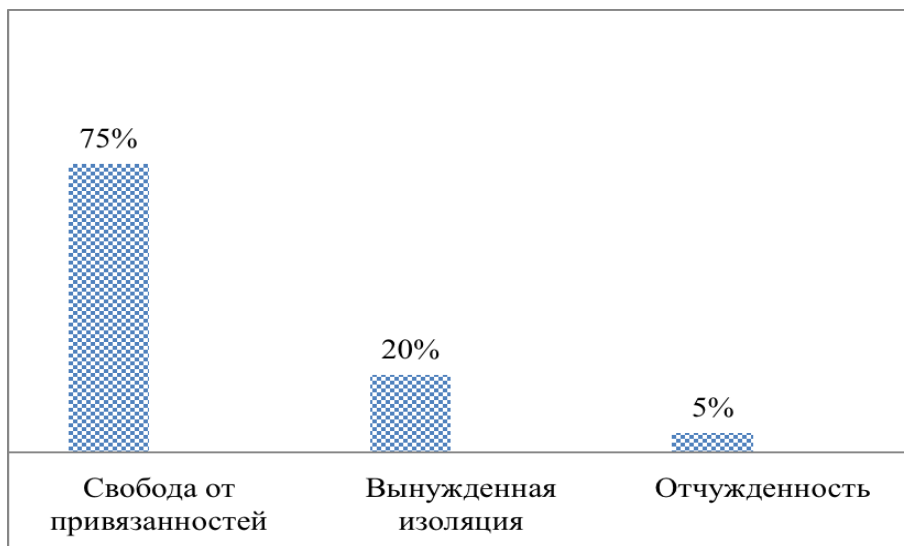


Рис. 2. Предпосылки возникновения чувства одиночества

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

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

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

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

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

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

Задачи тренинга:

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

Принципы, на основе которых разработана программа тренинга:

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

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

6. Принцип исследовательской и творческой позиции;

7. Принцип партнерского общения;

8. Участие может быть только добровольным.

Формы и методы работы:

1. Информационный блок;

2. Расслабляющие упражнения, снижающие тревогу и волнение матери;

3. Динамичные упражнения в парах и группах;

4. Обратная связь.

Условия проведения:

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

– сознательное участия в занятиях;

– логичная последовательность плана мероприятия;

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

– обратная связь в группе.

Ожидаемые результаты:

1. Активизация потенциала матерей для эффективной коммуникации с подростком.

2. Развитие навыков самоконтроля через осознанное поведение.

3. Овладение эффективными стратегиями построения коммуникаций с подростками

Количество участников:

Тренинг рассчитан на матерей подростков

Группа участников 10-15 человек.

Продолжительность тренинга 15 часов.

Методические рекомендации:

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

Тематический план программы тренинга по развитию коммуникативной компетенции матерей подростков

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

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

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

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

Упражнение «Круг позитива»

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

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

Таким способом обсуждаются 2–3 темы, например:

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

2.7. Оформление выводов выпускной квалификационной работы

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

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

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

ВЫВОДЫ

В результате эмпирического исследования были сделаны следующие выводы:

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

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

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

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

2.8. Оформление списка использованной литературы выпускной квалификационной работы

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

Образец оформления блока СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ представлен на странице 41.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

Оформление блока «Список использованной литературы» выпускной квалификационной работы

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

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

2.9. Оформление приложения выпускной квалификационной работы

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

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

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

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

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

Перечень документов, необходимых для защиты выпускной квалификационной работы

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

3.1. Доклад

Доклад выпускной квалификационной работы должен содержать следующие разделы:

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

В докладе необходимо ссылаться на иллюстрационный материал ВКР и презентацию.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примеры оформления литературы

Статья одного автора

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

Статья двух авторов

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

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

Статья трех авторов

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

Статья четырех авторов (и больше)

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

Продолжающиеся издания (сборники трудов)

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

Материалы конференций

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

Котегова Е.В. Исследование произвольного внимания старших дошкольни-

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

Книги (монографии, учебники и т.п.)

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

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

Переводные издания:

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

Патенты

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

Переиздание книги

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

ГОСТы

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

Диссертации и авторефераты

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

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

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

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

АЛЕКСЕЕВА АРИНА РЕНАТОВНА

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

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Научный руководитель:
доктор биологических наук, профессор
Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна

Работа допущена к защите _____

Заведующий кафедрой _____

Дата представления _____

Дата защиты _____

Оценка _____

Уфа 2026

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

Занятие 1. Тема «Осознание эмоций»

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

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

1. ПРИВЕТСТВИЕ И ВВЕДЕНИЕ В ТРЕНИНГ.

Рассказать о себе и введение правил тренинга.

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

Представление схемы (концепции тренинга). Представление темы занятия.

Сбор ожиданий на занятие.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Упражнение «Карта моих эмоций»

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

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

Упражнение «Что я знаю о своих эмоциях»

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

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

Упражнение «Солнце любви»

Цель: оценить положительные качества своего ребенка.

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

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Подвести итоги дня.

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

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

Пример оформления параграфа 2.1

2.1. Организация и методы исследования

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

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

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

Исследование включало следующие этапы:

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

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

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

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

К числу методов, которые мы использовали в ходе эмпирического

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

Для достижения поставленной цели нами применялись следующие методики:

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

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

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

Стимульный материал: опросник, состоящий из 8 вопросов

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

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

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

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

Цель – измерить некоторые существенные проявления психологического климата в группе.

Стимульный материал: опросник, состоящий из 14 вопросов

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

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

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

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

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

Стимульный материал: опросник, состоящий из 30 пар утверждений

Содержание: испытуемому предлагается выбрать из пары утверждений одно

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Пример оформления по Критерию ранговой корреляции Спирмена

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

Таблица 4

Взаимосвязь между академической прокрастинацией и личностными особенностями студентов

Шкалы (личностные особенности)	Акад. прокрастинация	Уровень значимости, p
Тревожность	0,42	0,01
А – открытость/замкнутость	-0,19	0,1
В – общий уровень интеллекта	-0,32	0,01
С – эмоциональная устойчивость	-0,04	0,1
Е – степень доминирования/ подчиненности	-0,05	0,1
Г – озабоченность/беспечность	0,09	0,1
Г – выраженная сила «Я»	0,34	0,01
Н – смелость/робость	-0,15	0,1
И – чувственность/твердость	-0,01	0,1
Л – подозрительность/доверчивость	-0,16	0,1
М – уровень развития воображения	-0,01	0,1
Н – динамичность/ (гибкость, прямолинейность)	0,19	0,1

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

Согласно полученным результатам:

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

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна

профессор

кафедры возрастной и социальной психологии

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

Митина Галина Владимировна,

доцент

кафедры возрастной и социальной психологии

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

Макушкина Ольга Михайловна

Доцент,

заведующий кафедрой возрастной и социальной психологии

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ К ЗАЩИТЕ

(СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ)

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

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

Формат 60х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.

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

Тираж 300 экз. Заказ № _____

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

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 НАПИСАНИЮ НАУЧНОЙ СТАТЬИ

Пояснительная записка: наличие научных статей является обязательным требованием 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 *.doc 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.Акумлы

Российское общество XXI века оказалось не только радикально измененным, но и постоянно изменяющимся. Процессы социальных изменений не являются прерогативой постсоветской 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. Акумлы».

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	0000000000000000000130
<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	

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	<i>Разминка</i>		
3	<i>Основной блок</i>		
4	<i>Основной блок</i>		
5	<i>Основной блок</i>		
6	<i>Основной блок</i>		
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 настроения 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 энергетике, 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 программногo 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 не способен 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	<i>Разминка</i>		
3	<i>Основной блок</i>		
4	<i>Основной блок</i>		
5	<i>Основной блок</i>		
6	<i>Основной блок</i>		
7	<i>Основной блок</i>		
8	<i>Основной блок</i>		
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	<i>Разминка</i>		
3	<i>Основной блок</i>		
4	<i>Основной блок</i>		
5	<i>Основной блок</i>		
6	<i>Основной блок</i>		
7	<i>Основной блок</i>		
8	<i>Основной блок</i>		
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 “разрезают” 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 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. Количество участников на 1 тренера не более 20 человек. 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. Количество участников на 1 тренера не более 20 человек. 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. Количество участников на 1 тренера не более 20 человек. 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 статья: 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 Программы 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.

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.

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/>.



БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. М. Акмуллы

ШУРУХИНА Г.А.
ШАЯХМЕТОВА Э.Ш.
ХАЛИКОВА Л.Р.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по дисциплине
«Психология супружеских отношений»,
раздел
«Формирование супружеской пары»



УФА 2023

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИ-
ВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКУЛЛЫ»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
по дисциплине
«Психология супружеских отношений»,
раздел
«Формирование супружеской пары»

Авторы-составители:

Шурухина Г.А., Шаяхметова Э.Ш., Халикова Л.Р.

УФА 2023

УДК 159.9

ББК 88.3

Рецензенты:

***Тулитбаева Г.Ф.**, кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологического сопровождения и клинической
психологии Уфимского университета науки и технологий*

***Макушкина О.М.**, кандидат психологических наук,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы (г.Уфа)*

Рабочая тетрадь по дисциплине «Психология супружеских отношений», ч. 2. раздел «Формирование супружеской пары» [Текст] / Авторы-составители: Шурухина Г.А., Шаяхметова Э.Ш., Халикова Л.Р. – г. Уфа: КП РБ Издательство «Мир печати», 2023 г. – 60 с.

ISBN 978-5-9613-0784-9

Рабочая тетрадь разработана для практических и лабораторных занятий по дисциплине «Психология супружеских отношений» раздел «Формирование супружеской пары») студентам образовательной программы подготовки специалистов по направлению 37.04.01 «Психология» профиль «Семейная психология», квалификация (степени) выпускника – магистр.

ISBN 978-5-9613-0784-9

1. Целью дисциплины является формирование профессиональной компетенции:

– способность к оказанию психологической помощи различным типам семей, в том числе замещающим, отдельным семейным подсистемам (супружеской, детско-родительской, детской) и отдельным членам семьи на разных стадиях жизненного цикла семьи и в сложных жизненных ситуациях.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Психология супружеских отношений» относится к вариативной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

– подходы, онтологию, структуру семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений, содержание семейного воспитания, роли и функции родителей, психологию кризисных состояний, психологические аспекты психологии горя, потери, утраты;

- разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы;

- ***уметь:***

- анализировать и выявлять особенности и возможные причины дезадаптации с целью определения направлений оказания психологической помощи;

- обеспечивать оказание индивидуализированной психологической помощи семье, находящейся в трудной жизненной ситуации;

- содержание организации и применения современных технологий социально психологической, профилактической работы с семьей;

- ***владеть:***

- навыками систематизации различных концепций по вопросам семьи и навыками и технологиями проведения психологического консультирования по проблемам снижения напряженности среды проживания;

- навыками организации и применения современных технологий социально-психологической, профилактической работы с семьей;

- навыками подбора и разработки инструментария для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции / практические занятия / лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды Университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайтах дистанционного обучения <https://sdo.bspu.ru> (сайт для студентов заочной формы обучения) и <https://osdo.bspu.ru> (сайт для студентов очной и очно-заочной форм обучения).

Комментарий: На раздел дисциплины «Формирование супружеской пары отводится 8 часов, из них 2 ч. лекции, 2 ч. практические занятия (семинар), 4 часа лабораторный практикум.

Семинар. Тема: «**Формирование супружеской пары**»

План

Вопросы для обсуждения:

1. Теории выбора брачного партнера.
2. Психологические особенности добрачного и предбрачного периодов.
3. Мотивы заключения брака.
4. Молодая семья, особенности, задачи.

Методические рекомендации по подготовке вопросов

1. Теории выбора брачного партнера.

Теория «дополняющих потребностей» (Р. Уинч), теория «стимул – ценность – роль» (Б. Мерстейн), модель «фильтров» (Дж. Удри, А. Керкгофф, К. Дэвис), «круговая теория любви» (А. Рейс).

2. Психологические особенности добрачного и предбрачного периодов.

Функции, неблагоприятные факторы. Стратегии предъявления по Ю.П. Кошелевой. Стратегии самоподачи («супергероя», «отрицающая», «гиперболическая», «замещающая»). Стратегии самораскрытия («драматическая», «атрибутивная», «совладающая»).

3. Мотивы заключения брака.

Классификации С.В. Ковалева, У. Харли, Л.Б. Шнейдер, И. Добрякова, Н. Олиферович, Э.Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса.

4. Молодая семья, особенности, задачи.

Виды готовности: социально-нравственная, мотивационная, психологическая, педагогическая. Проблемы молодой семьи, причины конфликтов в молодой семье. Гендерные

различия брачных ожиданий. Факторы, влияющие на прочность брачного союза. Проекция неудовлетворенных в детстве потребностей. Модели родительской семьи. Формы работы с молодыми семьями (консультирование, тренинги, ролевые игры).

Задания для самостоятельной работы

1. Заполнить таблицу

Название теории выбора брачного партнера	Автор(ы)	Краткое содержание
---	----------	--------------------

2. Разработать нормативную модель благополучной семьи (творческое задание).

3. Подобрать не менее 5-7 (всего) крылатых выражений о семье, браке, супружестве, указать авторов.

4. Составить 2 кейса по четвертому вопросу

Образец оформления

Вашему вниманию представлена проблемная ситуация в молодой семье, связанная с (супружескими отношениями, отношениями с родственниками супругов – теща, свекровь, и т.д.).

Описание (описываете)

Задайте от 3 до 5 вопросов, уточняющих проблемную ситуацию

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Лабораторные занятия

Раздел дисциплины	Название	Цель
Формирование супружеской пары	1 блок. Диагностический	Диагностика психологического потенциала партнера
Формирование супружеской пары	2 блок. Техники эффективного взаимодействия	Освоение техник эффективной коммуникации в диаде
Формирование супружеской пары	3 блок. Управление эмоциями	Развитие навыков психофизиологической саморегуляции

Методические рекомендации к проведению лабораторных работ (практикума)

Каждое лабораторное занятие проводится в формате группового тренинга с проведением упражнений. Заранее между студентами распределяются упражнения, которые они проводят с остальной группой, упражнения могут проводиться в диаде, преподаватель также может провести несколько упражнений и техник.

Отчет по лабораторным работам (*приложение 5*)

1. Название блока, упражнения, цель.
2. Рефлексия (чувство, состояние, что получилось, что не получилось).
3. Домашнее задание после каждого блока.

Практикум

Методы: самодиагностика, ситуативно-ролевые игры, обсуждение, упражнения на новый сенсорный опыт, проективные упражнения.

Формы работы: короткие информационные блоки, индивидуальные упражнения, ролевые игры, моделирующие упражнения.

Блок 1. Диагностический.

Цель: диагностика психологического потенциала партнера

Названия упражнений	Цель
«Мое имя и моя будущая семья»	активизация благоприятных для семейной жизни внутренних ресурсов
«Ассоциации»	анализ метафорических представлений о семье
«Аудиал, визуал, кинестетик»	определение репрезентативных систем партнера для наиболее эффективных коммуникаций
«Комплимент»	развитие наблюдательности невербальных реакций
Угадай мое состояние	развитие чувствительности партнеров на невербальном уровне
Психометрический тест (С. Делингер)	выявление психологических особенностей партнеров
«Анкета супружеских потребностей» (У. Харли)	определение степени удовлетворенности супружеских потребностей в молодой семье
«Слушать и слышать» (Л. Баз)	выявление способа взаимодействия в диаде

д/з Составить Генограмму М. Боуэна (3 поколения)

Блок 2. Техники эффективной коммуникации.

Цель: освоение техник эффективной коммуникации в диаде

Названия упражнений	Цель
Семейные ритуалы	Анализ семейных ритуалов родительских семей
«Позиции и языки общения»	определение технологий, способствующих и затрудняющих эффективное общение
Техника «Я-сообщение»	обучение конструктивным способам высказывания своего недовольства

Упражнения	Цель
«Слепой и поводырь»	определение различий в ощущениях в зависимости от инициативности ведущего
Техника переговоров	формирование навыков аргументации, контраргументации компромиссного решения
Техника «Конструктивный спор»	обучение приемам конструктивного разрешения конфликтов
Техника «Супружеский договор»	обучить эффективному решению проблем при супружеских разногласиях
Синквейн	выражение и трансформации эмоционального состояния

Д/з 1. Оработка техник эффективной коммуникации с анализом результатов.

2. Составить карту долгосрочных целей своей (потенциальной) семьи.

3 блок. Управление эмоциями.

Цель: развитие навыков психофизиологической саморегуляции

Упражнения	Цель упражнений
Техника работы с негативной мыслью	развитие навыков работы с негативной мыслью
«Качества моего избранника(цы)»	развитие навыков перевода минусов в плюсы
«Паровоз и вагоны»	влияние расстояния в конфликтной и благоприятной ситуации
«Поменяй свое место»	развитие навыка анализа ситуации под разным углом зрения
Техника «5-2-5; 7-2-7.	управление негативными эмоциями с помощью дыхания
«Герб моей семьи»	гармонизация супружеских отношений

Д/з «Моя семья в лучах благополучия» (коллаж).

Упр.: «Что в имени моем»

Цель: активизация благоприятных для семейной жизни внутренних ресурсов супругов

Каждому из супругов предлагается написать на буквы своего имени положительные качества, которые необходимы для благополучия в семье.

Упр.: «Ассоциация»

Цель: проанализ метафорических представлений супругов о семье.

Участникам предлагается озвучить в виде метафоры свое представление о семье. (Если семья постройка, то она...., цвет...., музыка...., геометрическая фигура...., настроение...., фильм....). Найти общее и различия, предложить создать общую метафору.

Анкета супружеских потребностей (У. Харли) (приложение 1)

Цель: определение степени удовлетворенности супружеских потребностей в молодой семье (приложение1)

Упр.: «Комплимент»

Цель: развитие наблюдательности партнеров на невербальном уровне. Супруги рисуют солнышко (рисуют жены) и цветочек (мужья) В лучах и лепестках пишут ласковые слова. Один из участников говорит второму ласковые слова, по невербальному отражению эмоций говорящий должен определить, какое из слов неприятно слушающему и в последующих коммуникациях не использовать неприятное для партнера обращение.

Упр.: «Психогеометрия» (С. Делингер) (приложение 4)

Цель: определение психологических особенностей своего партнера.

Предлагается участникам проранжировать геометрические фигуры (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг). Затем дается характеристика каждой фигуре и особенности общения с представителями выбранной фигуры.

Упр.: «Визуал, аудиал, кинестетик»

Цель: определение репрезентативных систем партнера для наиболее эффективных коммуникаций.

Дать характеристику репрезентативным системам. Предложить определить репрезентативную систему у себя и своей «половинки», закрепить специфику общения с каждой из репрезентативных систем.

Техника «Слушать и слышать» («Способ оценки особенностей взаимодействия в диаде» Л.Л. Баз)

Цель: определение взаимодействия в диаде.

Инструкция. Раздается по 6 спичек и по одной картинке с расположенными на ней спичками каждому из супругов. Через непрозрачный экран один диктует другому изображение спичек на своей картинке, затем происходит сравнение с оригиналом, после задание выполняется в обратную сторону:

1) наблюдать процесс обсуждения партнерами решения задачи (по высказываниям), 2) оценить эффективность коммуникации (по качеству выполнения задачи и особенностям хода ее решения). Предлагается система оценки взаимодействия по пяти параметрам: аффекту, конфликту, доминантности, продуктивности, ясности коммуникации. Даны оценки надежности и валидности».

Упр.: «Слепой и поводырь»

Цель: определить для себя наиболее комфортное положение и уровень доверия, показать разницу в ощущениях ведущего и ведомого.

Один из партнеров закрывает глаза, кладет руку на плечо другому, и тот водит его по комнате, обходя препятствия. Затем супруги меняются местами.

Упр.: «Сензитивность»

Цель: развивать чувствительность супругов на невербальном уровне.

Первая позиция. Озвучивания партнеры наблюдают за выражением глаз друг друга, озвучиваются три состояния: положительные эмоции, нейтральные, негативные, каждое из которых вызвано каким-то воспоминанием. Затем один партнер определяет без озвучивания состояние другого, после чего называет и так все три состояния. После этого меняются.

Вторая позиция. Один партнер прикладывает свои ладони на ладони второго, просит поочередно вспомнить ситуации, которые вызывают положительные негативные, отрицательные эмоции и через прикосновение определяет состояние первого. После этого партнер, ладони которого сверху, определяет эмоциональное состояние второго партнера, который транслирует одну их.

Третья позиция. Партнеры становятся вплотную спинами к друг другу и поочередно (сначала один, потом другой) определяют эмоциональное состояние друг друга. Затем каждый выбирает одно из трех состояний, второй определяет.

Упр.: «Поменяй свое место»

Цель: показать разное восприятие ситуации, исходя из позиции (углом зрения).

Предложить сидящим в кругу кардинально поменяться местами. Определить, изменилось ли восприятие окружающего при таком же составе участников круга и том же помещении.

Упр.: «Я – сообщение» (Т. Гордон)

Цель: обучение конструктивным способам высказывания своего недовольства.

Первая ступень – выразить свое недовольство (*когда... со мной разговаривают таким тоном, оставляют за собой грязную посуду и т. д.*).

Вторая ступень – проговорить чувство, которое возникает при этом (*я злюсь, раздражаюсь, удивляюсь и т.д.*).

Третья ступень – в результате чего возникает это чувство (*потому что...*).

Четвертая ступень – что Вы хотите получить в результате (*я прошу или я требую...*).

Говорить спокойно, нейтральным тоном, делая ударение на слова «прошу», «требую».

Техника «Синквейн»

Цель: выражение и трансформации эмоционального состояния.

Первая строка. Одно существительное (тема синквейна).

Вторая строка. Два прилагательных (характеризующие существительное).

Третья строка. Три глагола с окончанием на -ешь, -ет, -ишь, -ит (обозначающие действия существительного).

Четвертая строка. Четыре слова. Выражение автора к предмету(существительному).

Пятая строка. Одно существительное, резюмирующее все содержание синквейна.

Упр.: «Конструктивный спор» (приложение 2)

Цель: обучение приемам конструктивного разрешения конфликтов.

Шеринг

Упр.: «Супружеский договор» (приложение 3)

Цель: обучение эффективному решению проблем при супружеских разногласиях (смотри приложение).

Шеринг

Упр.: «Моя семья в лучах благополучия» (коллаж)

Цель: с помощью средств арт-терапии визуально создать образ благополучия своей семьи.

Супругам предлагается создать образ благополучия своей семьи.

Оборудование: краски, фломастеры, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, белая бумага А3.

Упр.: «Качества моего избранника (цы)»

Цель: умение переводить минусы в плюсы, акцентируя внимание на положительных характеристиках.

Предложить супругам назвать 10 положительных качеств друг друга, после обсуждения предложить написать 10 качеств, которые вы не приемлете у своего избранника(цы), обменяться списками, вычеркнуть отсутствующие. Проанализировать оставшиеся и перевести их в положительные (поздно ложится спать – много успевает сделать вечером и т. д.)

Упр.: «Герб нашей семьи»

Цель: гармонизация супружеских отношений.

Показать технологии изготовления герба своей семьи.

После каждого упражнения проводится рефлексия.

Приложение 1.

Анкета по анализу супружеских потребностей

(У. Харли)

Анкета разработана для того, чтобы помочь определить степень супружеских потребностей и уровень того, насколько они удовлетворяются в семье. Анкеты для мужчин и женщин идентичны (Харли У., 1992).

Инструкция. Попробуйте, как можно искренне ответить на вопросы. Не пытайтесь приуменьшить роль потребности, которая у вас не удовлетворяется. Когда вы заполните анкету, просмотрите еще раз, чтобы убедиться, что ваши ответы точно отражают ваши чувства. Не следует что-то стирать или зачеркивать, когда вы вносите изменения. Оставьте первый ответ, чтобы супруг мог увидеть варианты и обсудить их с вами.

При ответе люди часто бывают непоследовательны. Обычно это отражает недостаточное осознание потребности

или чувства. Не чувствуйте себя глупо, если то место, на которое вы ставите потребность, не соответствует месту этой потребности, которое вы отвели ей в конце анкеты, однако обдумайте эту непоследовательность и выявите свои главные нужды.

При ответах на вопросы обведите кружком цифру или букву пункта, соответствующего вашей потребности, если только вопрос не требует развернутого ответа.

Анкета по анализу супружеских потребностей женщины.

Нежность

Потребность в нежности

1. Насколько вы нуждаетесь в нежности?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Насколько часто, по вашему мнению, муж должен проявлять к вам нежность:

- а) ...раз в день;
- б) ...раз в неделю;
- в) ...раз в месяц.

3. Если муж не проявляет к вам нежности так часто, как указано в ответе на второй вопрос, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) безразличны к этому;
- г) счастливы, что к вам не проявляют нежности.

4. Хотели ли вы, чтобы к вам проявлял нежность кто-либо другой кроме вашего мужа? Если да, то, объясните свой ответ.

Оценка нежности мужа

1. Покажите, насколько вы удовлетворены проявлением к вам нежности мужа:

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Супруг проявляет к вам:

а) столько нежности, сколько вы хотите, и так, как вам нравится;

б) недостаточно нежности, но когда проявляет её, то делает это так, как хочется;

в) столько, сколько вы хотите, но не так, как вам нравится;

г) недостаточно нежности, а когда он ее проявляет, но не так, как вам хотелось бы.

3. Каким образом можно было бы лучше удовлетворить вашу потребность нежности в вашем браке?

Сексуальные взаимоотношения

Потребность в сексуальных отношениях

1. Насколько вам необходимы сексуальные отношения?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Как часто вы бы хотели вступать в эти отношения с мужем:

а) ...раз в день;

б) ...раз в неделю;

в) ...раз в месяц.

3. Если это происходит реже, чем в ответе на второй вопрос, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) безразличны к этому;

г) счастливы, что в вашей жизни эти отношения отсутствуют.

4. Хотели ли бы вступить в эти отношения с кем-нибудь, кроме вашего мужа?

Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка сексуальных отношений супругов

1. Насколько вы удовлетворены сексуальными отношениями с мужем?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Муж дает вам:

а) полностью, что вам в этом плане нужно, и вам нравится, как он это делает;

б) недостаточно, но когда это происходит, то вам это нравится;

в) полностью, что вам нужно, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно и не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворить эту потребность?

Общение

Потребность в общении

1. Насколько вам необходимо общение?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Как часто, по вашему мнению, муж должен с вами разговаривать?

а) ...раз в день;

б) ...раз в неделю;

в) ...раз в месяц.

3. Если вы не разговариваете с супругом сколько вам хочется, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) безразличны к этому;
- г) счастливы, что вы не разговариваете с мужем.

4. Хотелось бы вам поговорить с кем-либо, кроме мужа?

Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка общения с супругом

1. Насколько вы удовлетворены общением с супругом?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Муж:

а) общается с вами, сколько вам нужно, и вам нравится, как он это делает;

б) недостаточно общается, но вам нравится, как он это делает;

в) достаточно общается, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно общается и не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворить вашу потребность в общении?

Спутник по отдыху

Потребность в спутнике по отдыху

1. Насколько вам нужен спутник по отдыху?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Как часто мужу следует присоединяться к вам в отдыхе:

а) ...раз в день;

б) ...раз в неделю;

в) ...раз в месяц.

3. Если ваш муж не присоединяется к вам в отдыхе так часто, как вам хотелось бы, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) безразличны;
- г) счастливы.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме супруга, присоединился к вам в отдыхе? Если да, то, пожалуйста, объясните почему.

Оценка мужа как спутника по отдыху

1. Насколько вы удовлетворены мужем как спутником по отдыху?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Ваш муж отдыхает вместе с вами:

а) всегда, когда вам нужно, и вам нравится, как он это делает;

б) не всегда, когда вам хотелось бы, но когда он присоединяется, то вам это нравится;

в) всегда, когда вам хотелось бы, но не так, как вам нравится;

г) недостаточно, а когда вы отдыхаете вместе, то проводите время не так, как вам хотелось бы.

3. Как можно улучшить удовлетворение потребности в спутнике по отдыху в вашем браке?

Финансовая поддержка

Потребность в финансовой поддержке

1. Насколько вам необходима финансовая поддержка

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Сколько денег вам необходимо получать от мужа, чтобы содержать себя и ваших детей?

3. Если ваш муж зарабатывает недостаточно денег, как вам хотелось бы, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) безразлично к этому относитесь;
- г) счастливы, что муж вообще не зарабатывает денег.

4. Хотели бы вы, чтобы вас поддерживали в финансовом отношении кто-нибудь, кроме мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка финансовой поддержки мужа

1. Насколько вы удовлетворены финансовой поддержкой мужа?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Ваш супруг:

а) зарабатывает достаточно денег, и вам нравится, как он их зарабатывает;

б) зарабатывает недостаточно денег, но вам нравится, как он их зарабатывает;

в) зарабатывает достаточно денег, но вам не нравится, как он их зарабатывает;

г) зарабатывает недостаточно денег, и вам не нравится, как он их зарабатывает;

3. Как можно лучше удовлетворить вашу потребность в финансовой поддержке?

Привлекательность супруга

Потребность в привлекательности супруга

1. Насколько вам необходим привлекательный супруг?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Какие из следующих характеристик привлекательности вы хотели бы иметь в муже:

- а) физическое совершенство и нормальный вес;
- б) соответствующий выбор одежды;
- в) соответствующая стрижка;
- г) гигиена, уход за собой (чистота, отсутствие запаха);
- д) что-то другое.

3. Если муж не соответствует требованиям, которые вы при ответе на второй вопрос обвели кружком, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) относитесь к этому нейтрально.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-либо еще, кроме вашего супруга, привлекал вас? Если да, пожалуйста, объясните.

Оценка привлекательности супруга

1. Насколько вы удовлетворены привлекательностью супруга?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Ваш муж:

- а) привлекает вас, и вам нравится, как он этого достигает;
- б) не привлекает вас, но когда привлекает, вам нравится, как он этого достигает;
- в) привлекает вас, но вам не нравится, как он этого достигает;
- г) не привлекает вас, когда так бывает, вам не нравится это.

3. Как лучше можно удовлетворить вашу потребность в привлекательном супруге?

Искренность и открытость

Потребность в искренности и открытости

1. Насколько вам необходимы искренность и открытость?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. В чем наиболее желательны для вас в вашем супруге искренность и открытость:

а) когда он делится с вами всем — и плохим, и хорошим в жизни;

б) когда рассказывает о своей бывшей личной жизни;

в) когда рассказывает о своей повседневной жизни;

г) когда делится планами на будущее и своими проектами;

д) что-то другое.

3. Если супругу не удастся быть искренним и открытым в тех областях, которые вы выше отметили, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) относитесь к этому нейтрально;

г) рады, что он не вмешивает вас в свои дела.

Оценка искренности и открытости супруга

1. Насколько вы удовлетворены искренностью и открытостью супруга?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Ваш супруг:

а) искренен и открыт с вами, и вам нравится, как он проявляет эти качества;

б) не проявляет искренности, но когда проявляет, вам нравится, как он это делает;

в) проявляет искренность и открытость, но не так, как вам хотелось бы;

г) не проявляет искренности и открытости, а когда проявляет, то не так, вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворять вашу потребность в искренности и открытости?

Помощь по дому

Потребность в помощи по дому

1. Насколько вам необходима помощь вашего супруга по дому?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие		умеренная			большая	
потребности		потребность			потребность	

2. Сколько времени, по-вашему, муж должен отводить домашним делам:

а) ... часов в день;

б) ... часов в неделю;

в) ... часов в месяц.

3. Если ваш супруг не уделяет столько времени домашним делам, сколько отмечено выше, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) относитесь к этому нейтрально;

г) счастливы, что супруг не помогает вам по дому.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то другой, кроме мужа, помогал вам по дому? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка помощи супруга по дому

1. Насколько вы удовлетворены тем, как ваш супруг помогает вам в домашнем хозяйстве:

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Ваш супруг:

а) делает по дому все, что необходимо, и так, как вам это нравится;

б) занимается домашним хозяйством недостаточно, но когда занимается, то так, как вам нравится;

в) делает все, что необходимо по дому, но не так, как вам хотелось бы;

г) помогает по хозяйству недостаточно и не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше помогать вам по дому?

Посвященность семье

Потребность в посвященности семье

1. Насколько вам необходимо, чтобы супруг посвящал себя семье?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Сколько времени, по вашему мнению, муж должен посвящать семье:

а) ...часов в день;

б) ... часов в неделю;

в) ... часов в месяц.

3. Если ваш муж не уделяет времени, которое вы назвали, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) нейтрально относитесь к этому;

г) счастливы, что он не занимается семьей.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме мужа, участвовал в жизни семьи?

Оценка того, как муж посвящает себя семье

1. Насколько вы удовлетворены посвященностью мужа семьи?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Ваш муж:

а) посвящает семье достаточно времени, и вам нравится, как он это делает;

б) уделяет семье недостаточно времени, но когда уделяет, то так, как вам бы хотелось;

в) уделяет семье достаточно времени, но не так, как вам хотелось бы;

г) уделяет семье недостаточно времени и занимается семьей не так, как вам хотелось бы.

3. как ваш муж может лучше удовлетворять вашу потребность в посвященности семье?

Восхищение

Потребность в восхищении

1. Насколько вам необходимо восхищение?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Как часто, по вашему мнению, супруг должен вами восхищаться:

а) ... часов в день;

б) ... часов в неделю;

в) ... часов в месяц.

3. Если муж восхищается вами не так часто, как вы указали, то вы:

а) очень несчастны;

- б) умеренно несчастны;
- в) нейтрально относитесь к этому;
- г) счастливы, что он не восхищается вами.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме мужа, восхищался вами? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка того, как супруг восхищается вами

1. Насколько вы удовлетворены тем, как супруг восхищается вами?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Ваш супруг:

а) восхищается вами в должной степени, и вам нравится, как он это делает.

б) недостаточно восхищается вами, но когда восхищается, вам нравится как он это делает;

в) восхищается вами достаточно, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно восхищается, а пытаясь восхищаться, делает это не так, как вам бы хотелось.

3. Как муж может удовлетворить вашу потребность в восхищении?

Соотношение потребностей супругов

Инструкция. Ниже перечислены десять основных супружеских потребностей и оставлено место, куда можно добавить какие-то другие потребности необходимые для полного супружеского счастья. Перед каждым названием необходимо поставить цифру от одного до десяти, которая соответствует важности этой потребности для вас. Цифру 1 поставьте перед самой важной для вас потребностью, 2 – перед следующей по значимости и т.д., пока вы не расставите все цифры. Потребности, которым вы присвоили номера с 1 по 5, –

это те которые, по вашему мнению, муж должен обращать самое большое внимание.

Нежность

Половые отношения

Общение

Спутник по отдыху

Финансовая поддержка

Привлекательность супруга

Искренность и открытость

Помощь по дому

Посвященность семье

Восхищение

Что-либо другое

Анкета по анализу супружеских потребностей мужа

Нежность

Потребность в нежности

1. Насколько вы нуждаетесь в нежности?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Насколько часто, по вашему мнению, жена должна проявлять к вам нежность:

а) ...раз в день;

б) ...раз в неделю;

в) ...раз в месяц.

3. Если жена не проявляет к вам нежности так часто, как указано в ответе на второй вопрос, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) безразличны к этому;

г) счастливы, что к вам не проявляют нежности.

4. Хотели бы вы, чтобы к вам проявлял нежность кто-либо другой кроме вашей жены? Если да, то, объясните свой ответ.

Оценка нежности жены

1. Насколько вы удовлетворены проявлением к вам нежности со стороны жены?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Супруга проявляет к вам:

а) столько нежности, сколько вы хотите, и так, как вам нравится;

б) недостаточно нежности, но когда проявляет её, то делает это так, как хочется;

в) столько, сколько вы хотите, но не так, как вам нравится;

г) недостаточно нежности, а когда ее проявляет, то не так, как вам хотелось бы.

3. Каким образом можно было бы лучше удовлетворить вашу потребность в нежности?

Сексуальные взаимоотношения

Потребность в сексуальных отношениях

1. Насколько вам необходимы сексуальные взаимоотношения?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Жена дает вам:

а) полностью, что вам в этом плане нужно, и вам нравится, как она это делает;

б) недостаточно, но когда это происходит, то вам это нравится;

в) полностью, что вам нужно, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно и не так, как вам хотелось бы.

3. Как жена может лучше удовлетворить эту потребность?

Общение

Потребность в общении

1. Насколько вам необходимо общение?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Как часто, по вашему мнению, жена должна с вами разговаривать?

а) ...раз в сутки;

б) ...раз в неделю;

в) ...раз в месяц.

3. Если вы не разговариваете с супругой, сколько вам хочется, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) безразличны к этому;

г) счастливы, что вы не разговариваете с женой.

4. Хотелось бы вам поговорить с кем-либо, кроме жены?

Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка общения с супругой

1. Насколько вы удовлетворены общением с женой?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. жена:

а) общается с вами, сколько вам нужно, и вам нравится, как она это делает;

б) недостаточно общается, но вам нравится, как она это делает;

в) достаточно общается, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно общается и не так, как вам хотелось бы.

3. Как жена может лучше удовлетворить вашу потребность в общении?

Спутник по отдыху

Потребность в спутнике по отдыху

1. Насколько вам нужен спутник по отдыху?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Как часто жене следует присоединяться к вам в отдыхе:

а) ...раз в сутки;

б) ...раз в неделю;

в) ...раз в месяц.

3. Если ваша жена не присоединяется к вам в отдыхе так часто, как вам хотелось бы, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) безразличны;

г) счастливы, что жена не присоединяется к вам в отдыхе.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме жены, присоединился к вам в отдыхе? Если да, то, пожалуйста, объясните почему.

Оценка жены как спутника по отдыху

1. В какой степени жена является вашим спутником по отдыху?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Ваша жена отдыхает вместе с вами:
- а) всегда, когда вам нужно, и вам нравится, как она это делает;
 - б) не всегда, когда вам хотелось бы, но когда она присоединяется, то вам это нравится;
 - в) всегда, когда вам хотелось бы, но не так, как вам нравится;
 - г) недостаточно, а когда вы отдыхаете вместе, то проводите время не так, как вам хотелось бы.
3. Как можно улучшить удовлетворение потребности в спутнике по отдыху в вашем браке?

Финансовая поддержка

Потребность в финансовой поддержке

1. Насколько вам необходима финансовая поддержка?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Сколько денег вам необходимо получать от жены, чтобы нормально содержать семью?

3. Если ваша жена зарабатывает недостаточно денег, как вам хотелось бы, то вы:

- а) очень несчастны;
 - б) умеренно несчастны;
 - в) безразлично к этому относитесь;
 - г) счастливы, что жена вообще не зарабатывает денег.
4. Хотели бы вы, чтобы вас поддерживали в финансовом отношении кто-нибудь, кроме жены? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка финансовой поддержки мужа

1. Насколько вы удовлетворены финансовой поддержкой жены?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

а) зарабатывает достаточно денег, чтобы поддержать семью, и вам нравится, как она их зарабатывает;

б) зарабатывает недостаточно денег, чтобы поддерживать семью, но вам нравится, как она их зарабатывает;

в) зарабатывает достаточно денег, но вам не нравится, как она их зарабатывает;

г) зарабатывает недостаточно денег, и вам не нравится, как она их зарабатывает;

3. Как можно лучше удовлетворить вашу потребность в финансовой поддержке?

Привлекательность жены

Потребность в привлекательной жене

1. Насколько вам необходима привлекательная жена?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Какие из следующих характеристик привлекательности вы хотели бы иметь в жене:

а) физическое совершенство и нормальный вес;

б) соответствующий выбор одежды;

в) соответствующая стрижка;

г) соответствующая косметика;

д) гигиена, уход за собой (чистота, отсутствие запаха);

е) что-то другое.

3. Если жена не соответствует требованиям, которые вы при ответе на второй вопрос обвели кружком, то вы:

а) очень несчастны;

б) умеренно несчастны;

в) относитесь к этому нейтрально.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-либо еще, кроме вашей жены, привлекал вас? Если да, пожалуйста, объясните.

Оценка привлекательности жены.

1. Насколько вы удовлетворены привлекательностью жены?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Ваша жена:

а) привлекает вас, и вам нравится, как она этого достигает;

б) не привлекает вас, но когда привлекает, вам нравится, как она этого достигает;

в) привлекает вас, но вам не нравится, как она этого достигает;

г) не привлекает вас, когда так бывает, вам не нравится как она этого достигает.

3. Как лучше можно удовлетворить вашу потребность в привлекательном супруге?

Искренность и открытость

Потребность в искренности и открытости

1. Насколько вам необходимы искренность и открытость?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. В чем наиболее желательны для вас в вашей супруге искренность и открытость:

а) когда она делится с вами всем – и плохим, и хорошим в жизни;

б) когда рассказывает о своей бывшей личной жизни;

в) когда рассказывает о своей повседневной жизни;

- г) когда делится планами на будущее и своими проектами;
- д) что-то другое.

3. Если супруге не удается быть искренней и открытой в тех областях, которые вы выше отметили, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) относитесь к этому нейтрально;
- г) рады, что она не вмешивает вас в свои дела.

Оценка искренности и открытости супруги

1. Насколько вы удовлетворены искренностью и открытостью супруги?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Ваша супруга:

- а) искренна и открыта с вами, и вам нравится, как она проявляет эти качества;
- б) не проявляет искренности с вами, но когда проявляет, вам нравится, как она это делает;
- в) проявляет искренность и открытость, но не так, как вам хотелось бы;
- г) не проявляет искренности и открытости, а когда проявляет, то не так, вам хотелось бы.

3. Как ваша жена может лучше удовлетворять вашу потребность в искренности и открытости?

Домашняя работа

Потребность в помощи по дому

1. Насколько вам необходима домашняя поддержка вашей супруги?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Сколько времени, по-вашему, жена должна уделять домашней работе:

- а) ... часов в день;
- б) ... часов в неделю;
- в) ... часов в месяц.

3. Если ваша супруга не уделяет этого времени домашней работе, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) относитесь к этому нейтрально;
- г) счастливы, что супруга не занимается домашним хозяйством.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то другой, кроме жены, помогал вам по дому? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка домашней поддержки супруга

1. Насколько вы удовлетворены тем, как ваша супруга ведет домашнее хозяйство?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Ваша супруга:

а) делает по дому все, что вам необходимо, и вам нравится, как она это делает;

б) занимается домашним хозяйством недостаточно, но когда занимается, то так, как вам это нравится;

в) делает все, что необходимо по дому, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно занимается домашним хозяйством, а если занимается, то не так, как вам хотелось бы.

3. Как ваша жена может лучше вести домашнее хозяйство?

Посвященность семье

Потребность в посвященности семье

1. Насколько вам необходимо, чтобы супруга посвящала себя семье?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Сколько времени, по вашему мнению, жена должна посвящать семье:

- а) ... часов в день;
- б) ... часов в неделю;
- в) ... часов в месяц.

3. Если ваша жена не уделяет времени, которое вы назвали, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) нейтрально относитесь к этому;
- г) счастливы, что она не занимается семьей.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме жены, участвовал в жизни семьи?

Оценка того, как жена посвящает себя семье

1. Насколько вы удовлетворены посвященностью жены семьи?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие потребности			умеренная потребность			большая потребность

2. Ваша жена:

- а) посвящает семье достаточно времени, и вам нравится, как она это делает;
- б) уделяет семье недостаточно времени, но когда это делает, то так, как вам бы хотелось;
- в) уделяет семье достаточно времени, но не так, как вам хотелось бы;

г) уделяет семье недостаточно времени и занимается семьей не так, как вам хотелось бы.

3. Как ваша жена может лучше удовлетворить вашу потребность в посвященности семье?

Восхищение

Потребность в восхищении

1. Насколько вам необходимо восхищение?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Как часто, по вашему мнению, супруга должна вами восхищаться:

- а) ...часов в день;
- б) ... часов в неделю;
- в) ... часов в месяц.

3. Если жена восхищается вами не так часто, как вы указали, то вы:

- а) очень несчастны;
- б) умеренно несчастны;
- в) нейтрально относитесь к этому;
- г) довольны, что она не восхищается вами.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме жены, восхищался вами? Если да, то, пожалуйста, объясните.

Оценка того, как жена восхищается вами

1. Насколько вы удовлетворены тем, как супруга восхищается вами?

0	1	2	3	4	5	6
отсутствие			умеренная			большая
потребности			потребность			потребность

2. Ваша супруга:

а) восхищается вами в должной степени, и вам нравится, как она это делает.

б) недостаточно восхищается вами, но когда восхищается, вам нравится, как она это делает;

в) достаточно восхищается вами, но не так, как вам хотелось бы;

г) недостаточно восхищается, а пытаясь восхищаться, делает это не так как вам бы хотелось.

3. Как ваша жена может удовлетворить вашу потребность в восхищении?

Инструкция. Ниже перечислены десять основных супружеских потребностей и оставлено место, куда можно добавить какие-то другие потребности необходимые для полного супружеского счастья. Перед каждым названием необходимо поставить цифру от одного до десяти, которая соответствует важности этой потребности для вас. Цифру 1 поставьте перед самой важной для вас потребностью, 2 – перед следующей по значимости и т.д., пока вы не расставите все цифры. Потребности, которым вы присвоили номера с 1 по 5, – это те, на которые, по вашему мнению, жена должна обращать самое большое внимание.

Нежность

Половые отношения

Общение

Спутник по отдыху

Финансовая поддержка

Привлекательность супруга

Искренность и открытость

Помощь по дому

Посвященность семье

Восхищение

Что-либо другое

ФОРМУЛА БЛАГОПОЛУЧНОГО СУПРУЖЕСТВА

50 % – умение договариваться

30 % – лидерства

20 % – воспитательные функции

Приложение 2

Методика «Конструктивная ссора» («Конструктивный спор» С. Кратохвила)

Супругам предлагают разыграть реальную или гипотетическую (согласно предложенному психологом исходному сценарию) конфликтную ситуацию, а затем с помощью специального опросного листа (оценочного формуляра) оценить эффективность своего поведения в только что разыгранной конфликтной ситуации.

Оценочный формуляр для методики «Конструктивная ссора»

Стиль ссоры				
I. Параметр оценки ссоры	II. Конструктивное Поведение	+	-	III. Деструктивное поведение
Конкретность	Атака или защита направлены на определенные и конкретные поступки в настоящее время			Разговор неконкретный, поведение можно назвать типичным; говорят о прежних поступках или о вещах, не имеющих отношения к решаемой проблеме

I. Параметр оценки ссоры	II. Конструктивное Поведение	+	-	III. Деструктивное поведение
Включенность супругов во взаимодействие	Оба партнера активно включаются во взаимодействие, «бьют и получают сдачи»			Один из участников не включается в ссору, уклоняется от нее, обижается и раньше времени ее заканчивает
IV. Стил ь общения	Ясные и открытые сообщения, каждый говорит за себя, обдумывает свои слова; другой его понимает и отвечает			Излишне частое повторение своего, плохо слушают друг друга, скрытые намеки и неясности, укрываются за высказываниями и словами других лиц
«Честная игра»	Не используются удары «ниже пояса», принимается во внимание, что может вынести партнер			Аргументы не относятся к предмету ссоры, но больно бьют партнера по его слабым местам
Результаты ссоры				
Информативность взаимодействия	Что-либо узнал или понял, научился чему-то новому	+	-	Не узнал ничего, о чем не слышал бы раньше
Насколько супруги смогли отреагировать на накопившиеся у них эмоции	Уменьшилась напряженность, высказывались жалобы, претензии, дан выход эмоциям, снизилось раздражение			Разговор не привел к уменьшению напряженности, она осталась или даже повысилась

I. Параметр оценки ссоры	II. Конструктивное Поведение	+	-	III. Деструктивное поведение
Несколько супруги сблизились в результате взаимодействия	Ссора привела к взаимопониманию и сближению, супруги чувствуют, что зависят друг от друга, и правильно себя оценивают			Супруги еще более отделились друг от друга, не понимают друг друга или чувствуют какую-то несправедливость
Привело ли взаимодействие к улучшению ситуации	Ссора привела к решению проблемы, выходу из конфликтной ситуации, к пониманию и взаимным уступкам; обдумано и обсуждено дальнейшее поведение			Решение не найдено, партнер не старался улучшить ситуацию или не поддерживал такое стремление у другого, не идет на уступки и не желает в себе что-либо изменить

Окончательный результат получается суммированием баллов по всему формуляру и может достигать значения от -8 до +8.

После заполнения оценочного формуляра целесообразно обсудить с супругами, что они могли бы сделать, чтобы повысить результативность своего взаимодействия, и предложить им проиграть новую конфликтную ситуацию с большей эффективностью.

Методика «Супружеский договор» В. Кветы

Применяется при трудностях компромиссного решения при разногласиях сторон.

Супругам предлагается на листах бумаги изложить свои требования по отношению друг к другу. Психолог помогает сделать требования максимально конкретными. После этого по пунктам требований между супругами заключается договор: каждый будет стараться делать то, что требуется другому в ответ на подобную его встречную активность.

Через неделю супруги встречаются с психологом и обсуждают, что необходимо изменить в договоре, какими требованиями его нужно дополнить. Обсуждаются причины незапланированных нарушений, как их избежать в будущем.

Порой строятся графики освоения навыков, дневниковые формы записей – ежедневные отметки о стремлении партнера достигнуть положительных изменений поведения (что партнер сделал мне приятного или что мне не понравилось).

Образец договора

Пункты разногласий	Обязательства мужа	Обязательства жены
Домашний бюджет	Ежемесячно вносить в домашний бюджет...., уплачивать кредит...., покупать бензин для автомобиля..., оставлять на карманные расходы... и т. д.	Самостоятельно вести семейный бюджет, покупать подарки на праздники родителям в пределах.... Суммы, оставлять на карманные расходы... и т. д.

Пункты разногласий	Обязательства мужа	Обязательства жены
Общение вне дома	Задерживаться в гостях с супругой не позднее..., один раз в неделю разрешать жене встречаться с подругами до... и т. д.	Задерживаться в гостях с супругом не позднее..., один раз в неделю разрешать супругу ходить на (рыбалку/ хоккей, встречаться с друзьями и т. д.) до... и т.д.

При невыполнении пунктов договора прописываются штрафные санкции при нарушении договора (в денежном эквиваленте, бытовые – уборка дома, мытье посуды и т.д, юмористического содержания – 100 раз обнять, 100 поцеловать и т.п.)

Примерный бланк супружеского договора

Супружеский договор от....(дата)

Между супругом.....(фio)

и супругой....(фio)

по следующим пунктам разногласий

1.

Пункты разногласий	Обязательства мужа	Обязательства жены
--------------------	--------------------	--------------------

2. При невыполнении договоренности анализ причин и применение санкций

Для супруга.....

Для супруги.....

3. При выполнении договоренностей каждая из сторон поощряется

Супруг.....

Супруга.....

Подпись супруга..... /расшифровка/

Подпись супруги..... /расшифровка/

Психогеометрический тест С. Деллингер

Цель: диагностика и самодиагностика партнеров с целью выстраивания стратегий эффективных коммуникаций.

Каждому из партнеров предлагается спонтанно разместить в порядке значимости для него геометрические фигуры (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), затем проводится анализ: 1 фигура – я – сейчас, 2 – к чему стремлюсь, 3 – мой потенциал, 4 – проблемы в коммуникациях.

Краткие психологические характеристики соответствующих форм личности: КВАДРАТ – трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, выносливость, терпение и методичность. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы. Они чрезвычайно внимательны к деталям, любят порядок. Их идеал – распланированная, предсказуемая жизнь, и им не по душе изменение привычного хода событий, постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил могут развиться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК – символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Они – энергичные, сильные личности, способны глубоко и быстро анализировать ситуации, сосредотачиваются на главном, на сути.

Это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять ситуацией, решать не только за себя, но и, по возможности, за других, ведут Треугольника к постоянной готовности к борьбе, соперничеству. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны. Быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка) тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главной цели. Треугольники честолюбивы, стремятся достичь высокого положения, приобрести высокий статус, сделать карьеру. Ярко выражен сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя. **ПРЯМОУГОЛЬНИК** Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми разными, но объединяет значимость изменений. Основным психическим состоянием Прямоугольников является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей. Позитивные качества, привлекающие к нему окружаю-

щих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, обратной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать, но это лишь переходная стадия. **КРУГ** мифологический символ гармонии. Искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, самая доброжелательная из пяти форм, скрепляет и рабочий коллектив, и семью. Лучшие коммуникаторы, благодаря своему умению слушать собеседника, обладают высокой чувствительностью, способны сопереживать, великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Для Круга тяжело вступать в межличностный конфликт, поэтому стремятся его избежать, не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть. Проявляют твердость в вопросах морали или нарушения справедливости. Круг – прирожденный психолог.

ЗИГЗАГ символизирует креативность, творчество, свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность, имеют развитое эстетическое чувство, не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Непрактичны, эмоционально возбудимы, несдержанны, очень экспрессивны, не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Приложение 5

Отчет по лабораторным работам

Лабораторная работа №.....

Тема:

Техника (упражнение)	Цель	Саморефлексия
-------------------------	------	---------------

Домашнее задание к каждому блоку.

Тестовые вопросы и кейсовые задания к экзамену по разделу дисциплины

«Формирование супружеской пары»

1. Установите соответствие между названием теорий выбора брачного партнера и их автором :

1) Теория комплементарных (дополняющих) потребностей	а) Р. Уинч
2) Инструментальная теория (схожесть потребностей)	б) Р. Сентерс
3) Теория «стимул – ценность – роль» (равенство обмена, последовательность стадий прохождения отбора)	в) Б. Мурстейн
4) Круговая теория любви (четыре последовательных процесса)	г) А. Рейс

2. Коммуникация в паре, при которой сообщения вербального и невербального уровня совпадают, называется

Ответ _____

3. Супружеские конфликты, возникающие как наказание партнера на основе негативной оценки его действий, убеждений, ценностных предпочтений, называются

Ответ _____

4. Брак между людьми разных сословий или классов, между людьми, сильно отличающимися по имущественному или социальному положению, называется

Ответ _____

5. Установите соответствие между характеристиками индикаторов стадий развития отношений в паре и их названием:

1) Фразы «Он самый лучший», «Она самая прекрасная», «Мы – одно целое» являются индикаторами стадии развития отношений в паре, которая называется	а) Симбиоз
2) Словесные индикаторы «Неужели он (она) такой (такая)...», «Куда я смотрел(а) раньше?» являются показателями стадии развития отношений в паре, которая называется	б) Дифференциация
3) Словесные индикаторы «На что я лично гожусь, что мне по силам, чего я стою?» являются индикаторами стадии развития отношений в паре, которая называется	в) Практикование
4) Стадия развития отношений в паре, на которой каждый из партнеров убедился, что его любят, несмотря на имеющиеся недостатки, идеализированный образ партнера вытеснился реальным, появилась глубокая привязанность и взаимное удовлетворение от «Мы» большее, чем от «Я», называется	г) Взаимозависимость

Ответы 1 (1-А,2-В,3-Б,4-Г); 2 (конгруэнтная); 3(ценностные); 4(мезальянс); 5(1-А,2-В,3-Б,4-Г).

Кейсовые задания

Кейс № 1

Задача. Вашему вниманию представлена семейная ситуация, связанная с напряжением в отношении молодых супругов. Пожалуйста, ознакомьтесь с предложенной ситуацией и проанализируйте её с учётом предложенных вопросов для анализа.

Молодая семья (стаж семейной жизни 6 месяцев) проживает на территории мужа со свекровью. Свекровь постоянно делает замечания по поводу приготовления пищи молодой жене,

доводя ее до слез. Муж не обращает на это внимание, говоря, что это мелочи.

Задание.

1. Как Вы можете объяснить сложившуюся ситуацию?
2. С кем, в первую очередь, нужно проводить коррекционную работу?
3. Спрогнозируйте возможные пути дальнейшего развития событий в данной семье.
4. Какие рекомендации по изменению поведения свекрови Вы дали бы обоим супругам.
5. Какие действия должен предпринять супруг?

Кейс № 2

Задача. Вашему вниманию представлена семейная ситуация, связанная с непониманием супругов в молодой семье. Пожалуйста, ознакомьтесь с предложенной ситуацией и проанализируйте её с учётом предложенных вопросов для анализа.

Молодая жена (стаж семейной жизни 1 год) просит мужа на выходные поехать в сад к маме и помочь вскопать землю под посадку. Муж, в свою очередь, предлагает жене «потусить» в компании с такими же молодыми семьями. Жене не нравится это предложение, т.к. она уже дала согласие маме.

Задание.

1. Как Вы можете объяснить сложившуюся ситуацию?
2. В чём, по вашему мнению, причина возникшего недопонимания?
3. С кем, в первую очередь, нужно проводить коррекционную работу?
4. Спрогнозируйте возможные пути дальнейшего развития событий в данной семье.
5. Какие рекомендации (коммуникативные техники) можно рекомендовать молодым супругам для решения данного вопроса?

Кейс № 3

***Задача.** Вашему вниманию представлена семейная ситуация, связанная с непониманием супругов в молодой семье. Пожалуйста, ознакомьтесь с предложенной ситуацией и проанализируйте её с учётом предложенных вопросов для анализа.*

Молодой супруг (стаж семейной жизни 2 года) постоянно критикует тещу, тем самым вызывая недовольство жены и провоцируя ее на аналогичное поведение в сторону свекрови. Такое поведение ведет к напряжению в отношениях и обидам с обеих сторон.

Задание.

1. Как Вы можете объяснить сложившуюся ситуацию?
2. Охарактеризуйте проблемы данной семьи?
3. Каковы могут быть причины подобного поведения супругов?
4. Каковы могут быть последствия такой семейной жизни для молодой семьи?
5. Какие правила необходимо обсудить с молодыми супругами для предупреждения разрастания конфликта?

Кейс № 4

***Задача.** Вашему вниманию представлена семейная ситуация, связанная с личностным и особенностями молодых супругов. Пожалуйста, ознакомьтесь с предложенной ситуацией и проанализируйте её с учётом предложенных вопросов для анализа.*

Молодой супруг (стаж семейной жизни один год) любит, придя с работы, посидеть дома, поиграть в компьютерные игры. Его сложно «вытащить» из дома на прогулку или в кино. Жена-экстраверт, веселая, общительная, любит ходить в гости и принимать гостей у себя, постоянно предлагает пригласить кого-то из друзей к себе, супруг – против. Несогласие с мнением другого ведет к обидам и напряжениям в отношениях.

Задание.

1. Как Вы можете объяснить сложившуюся ситуацию?
2. Охарактеризуйте проблемы данной семьи?
3. Каковы могут быть причины подобного поведения супругов?
4. Каковы могут быть последствия такой семейной жизни?
5. Какие рекомендации по изменению поведения вы дали бы каждой из сторон?

Кейс № 5

Задача. Вашему вниманию представлена семейная ситуация, связанная с личностным и особенностями молодых супругов. Пожалуйста, ознакомьтесь с предложенной ситуацией и проанализируйте её с учётом предложенных вопросов для анализа.

Супруги в браке 2 года. Когда жене что-то не нравится в поведении мужа она перестает с ним разговаривать и игнорирует его вопросы и просьбы, супруг не понимает своей вины и сначала, чувствуя себя виноватым, не зная за что (со слов мужа) просил прощения, покупал подарки пока жена снова не начинала общаться с ним. В настоящее время ему надоело «играть» в такие игры и молчание жены становится поводом для конфликта.

Задание.

1. Как Вы можете объяснить сложившуюся ситуацию?
2. Охарактеризуйте проблемы данной семьи?
3. Каковы могут быть причины подобного поведения супругов?
4. Каковы могут быть последствия такой семейной жизни?
5. Какие рекомендации по изменению поведения вы дали бы каждой из сторон?

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 5 баллов.

Литература

1. Змановская, Е.В. Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии [Текст]: учеб. пособие / Е. В. Змановская. – Москва: ИНФРА-М, 2017. (29 экз).

2. Лидерс, А.Г. Психологическое обследование семьи [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Лидерс. – 2-е изд.; стер. – М.: Академия, 2007. – 432 с.

Дополнительная литература:

1. Морозова, И.С. Психология семейных отношений: учебное пособие / И.С. Морозова, К.Н. Белогай, Ю.В. Борисенко. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 424 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232383> – ISBN 978-5-8353-1026-5. – Текст: электронный.

2. Николаева, Е.И. Психология семьи: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения/Е.И. Николаева. –2-е изд.; – СПб.: Питер 2018. – 368 с.

3. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология: учебник для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Л. Б. Шнейдер. – 6-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 503 с. – (Серия : Бакалавр. Специалист. Магистр). – ISBN 978-5-534-08017-9. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/995F10B8-4BF9-4332-BACD-D05B20CE1DFD

программное обеспечение:

Операционные системы: Astra Linux (Россия), Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: «Мой офис» (Россия), LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / MS Office /пр.: текстовый

редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. <http://www.consultant.ru>
2. <http://www.garant.ru>
3. <http://fgosvo.ru>
4. <http://lib.bspu.ru>

Методические рекомендации для студентов.

Раздел дисциплины «Формирование супружеской пары» включен в учебную дисциплину «Психология супружеских отношений», опирается на знание студентами психологии семьи в объеме, изучаемом на бакалавриате психологии, психолого-педагогического образования, педагогики, а также предшествующей дисциплины «Психология семейных систем».

Организация учебного материала включает в себя лекции, лабораторные занятия и самостоятельную работу студентов, направленную на теоретическое и практическое усвоение знаний, полученных в ходе лекционных и практических занятий, текущий и промежуточный контроль формирования компетенций.

Изучение данного курса предполагает не только получение теоретических знаний, но и овладение практическими навыками диагностики супружеских отношений, специальными методами помощи семье.

При выполнении заданий для самостоятельной работы необходимо прослушать лекцию по данной теме, изучить рекомендованную литературу, а также выполнить задание для самостоятельной работы по данной теме (вопросы для самопроверки, контрольное практическое и творческое задание,

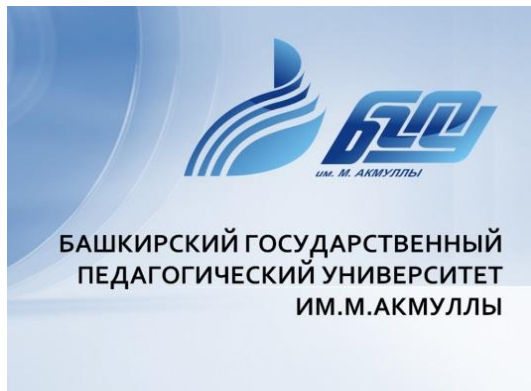
кейс и пр.). Задания для самостоятельной работы являются формами текущего контроля освоения материала дисциплины и формирования компетенций.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте дистанционного обучения <https://osdo.bsru.ru> (сайт для студентов очной и очно-заочной форм обучения).

Подписано в печать 06.10.2023. Формат 60х84 1/16.
Ус.печ.л. 3. Тираж 50 экз. Заказ № 231334.

Отпечатано с готовых материалов в КП РБ
Издательство «Мир печати»
450076, г. Уфа, ул. Аксаков, 45

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СТРУКТУРЕ, СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ
ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КУРСОВОЙ РАБОТЫ
направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
направление 37.04.01 Психология

(уровень магистратуры)

Уфа, 2026

Методические рекомендации по структуре, содержанию и оформлению теоретической курсовой работы [Текст]: методические рекомендации / О.М. Макушкина, Э.Ш.Шаяхметова, Г.В. Митина, Г.А. Шурухина. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2026. – 31с.

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы оформления, структуры и содержания теоретической курсовой работы по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Детская психология» и по направлению 37.04.01 Психология, направленность «Психологическое консультирование и групповые формы работы психолога», «Семейная психология» (уровень магистратуры). В данных рекомендациях содержатся сведения об общих требованиях к оформлению, структуре и содержанию работы, приводятся примеры оформления и написания текста.

Методические рекомендации предназначены для студентов первых курсов.

Рецензенты:

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

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КУРСОВОЙ.....	4
2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ КУРСОВАЯ.....	4
2.1. Оформление титульного листа работы.....	5
2.2. Оформление содержание работы.....	6
2.3. Оформление введения работы.....	8
2.4. Оформление и содержание теоретической главы работы.....	12
2.5. Оформление выводов работы.....	22
2.6. Оформление эмпирической схемы исследования	24
2.7 Оформление использованной литературы.....	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЯ	28

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КУРСОВОЙ

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

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

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

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

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

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

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ КУРСОВАЯ

Объем теоретической курсовой работы (далее по тексту КР) – от 30 до 35 страниц (без приложений). КР состоит из одной главы – обзорно-теоретической.

КР включает в себя следующие блоки:

- ✓ Титульный лист;
- ✓ Содержание;
- ✓ Введение (3 страницы);
- ✓ Глава Теоретическая (20-24 страниц);
- ✓ Выводы к главе 1 (1 страница);
- ✓ Схема эмпирическая исследования (4-5 страниц);
- ✓ Список литературы;
- ✓ Приложение.

Все названия блоков научной работы, глав, пунктов и подпунктов располагаются по центру страницы, **в конце названий точка не ставится.** Список использованной литературы должен содержать **не менее 70-80 источников.**

2.1. Оформление титульного листа работы

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!

В методических рекомендациях дается ОБРАЗЕЦ оформления теоретической курсовой работы!!!

Текст работы (особенно название работы, введение, выводы) обязательно должен согласовываться с научным руководителем, не надо его переписывать с методических рекомендаций

2.2. Оформление содержание работы

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

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

Оформление блока «СОДЕРЖАНИЕ» теоретической курсовой работы

Введение.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ СЕМЬИ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	7
1.1. Роль семьи в пожилом и старом возрасте.....	7
1.2. Психологические особенности пожилых и старых людей, влияющие на их семейные отношения.....	14
1.3. Особенности отношений между пожилыми супругами.....	21
1.4. Взаимоотношения между пожилыми родителями и их взрослыми детьми.....	28
Выводы по теоретическому анализу.....	29
ПЛАН-СХЕМА ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
Выводы	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	39

2.3. Оформление введения курсовой работы

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

Введение КР должно содержать следующие научные категории: «Актуальность», «Цель исследования», «Объект исследования», «Предмет исследования», «Гипотеза исследования», «Задачи исследования», «Степень разработанности проблемы», «Методы и методики исследования», «Теоретическая значимость», «Структура и объем работы».

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

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

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

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

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

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

Образец оформления блока «ВВЕДЕНИЕ» приведен на странице 9.

Оформление блока «Введение» курсовой работы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Образование – это путевка в жизнь, которая определяет будущее человека, дает ему базовые знания для успешной реализации в дальнейшем. И от того, кто и как обучает подрастающее поколение, зависит результат обучения.

Особое место в образовательном процессе несомненно занимает педагогический работник. Мотивационная сфера педагога, ценности и смыслы профессиональной деятельности выступают мощным фактором, определяющим профессиональное развитие, задающим его содержание, направленность, интенсивность и тенденции использования личностного ресурса.

Государственная политика в области образования в качестве одного из главных приоритетов выдвигает ориентацию на развитие мотивации компетентности и самосовершенствования как важного условия успешной и эффективной деятельности в инновационном образовательном пространстве.

Педагогам с каждым годом предъявляется огромный перечень требований соответствия государственному профессиональному стандарту, но государство не обеспечивает должные условия для мотивации профессионального развития педагогических работников. Образовательная политика, которая обращена в сторону педагогов в нашей стране, не удовлетворяет их профессиональных запросов. Вследствие этого, появляются определённые проблемы, негативно влияющие на мотивацию в процессе педагогической деятельности.

Актуальность рассматриваемой проблемы отражается в социальной важности исследуемой тематики, которая заключается в следующем. С одной стороны, профессиональное педагогическое развитие является непрерывным процессом, с другой стороны, проблемы осуществления профессионального развития педагогом особенно актуальны в условиях модернизации образования в России, за счет высокого спроса на квалифицированных работников,

эффективно справляющихся со своими должностными обязанностями.

Анализ литературы, посвященной проблемам мотивации профессиональной деятельности педагогических работников, выявил **противоречия**:

– между возрастающими требованиями к педагогическому работнику и снижением мотивации профессиональной деятельности в условиях современной системы образования;

– между высокой степенью теоретической разработанности вопросов мотивации труда педагогов и недостаточной разработанностью механизмов, обеспечивающих развитие мотивации профессионального труда педагогов.

Основная **проблема** исследования заключается в том, что на фоне возрастающих требований к современному педагогу, должного внимания развитию его профессиональных компетенции не уделяется. Для решения данной проблемы необходимо определить особенности мотивации профессиональной деятельности педагогических работников, на основе которых разработать механизмы, обеспечивающие развитие такой мотивации.

Цель исследования: выявить особенности мотивации профессиональной деятельности у педагогических работников.

Объект исследования: особенности мотивации.

Предмет исследования: особенности мотивации профессиональной деятельности у педагогических работников.

Гипотеза исследования. В своем исследовании мы предположили, что педагогические работники с разным стажем работы имеют разные типы профессиональной мотивации.

В соответствии с целью и предметом исследования сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить развитие представлений о понятии «мотивация» в зарубежной и отечественной психологии.

2. Раскрыть подходы к изучению профессиональной деятельности в отечественной психологии.

3. Определить особенности мотивации профессиональной деятельности педагогических работников.

4. Построить схему эмпирического исследования.

Степень разработанности. Теоретические аспекты проблемы мотивации рассматривались в трудах таких зарубежных и отечественных ученых как М.В. Архипова, В.Г. Асеев, В. Вилюнас, Н.С. Горбач, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу, Г.В. Митина, Р.С. Немов, С.Л. Рубинштейн, Н.В. Шутова, З. Фрейд, Х. Хекхаузен, Ю.А. Чумакова, П.М. Якобсон. Различные подходы к изучению профессиональной деятельности в отечественной психологии исследовались в трудах В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева, Б.Ф. Ломова, С.А. Жружилова, Т.В. Карпушкиной и др. Особенности мотивации профессиональной деятельности педагогических работников раскрывались в трудах таких ученых как С.С. Битюкова, А.К. Козка, Е.М. Лепешова, Е.Н. Николаева, И.Е. Расторгуев, Ю.И. Ребрин, Ш.М. Тиллаева и др.

Методологической основой исследования явились системный подход в изучении профессиональной деятельности (К.А. Абульхановой, В.А. Барабанщикова, В.А. Бодров, А.В. Брушлинского, А.Л. Журавлева, Н.Д. Заваловой, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко, В.Д. Шадрикова и др.); деятельностный подход, разработанный С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, Б.Ф. Ломовым и развитый в исследованиях Д.Н. Завалишиной, Г.М. Зараковского, А.В. Карпова, Е.А. Климова, В.И. Медведева и др.; личностный подход в изучении профессиональной деятельности, обоснованный в трудах К.А. Абульхановой, Б.Г. Ананьева, Л.И. Анцыферовой, К.К. Платонова и др.).

Методы и методики исследования:

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

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические и эмпирические положения данной работы обсуждались на заседаниях кафедры возрастной и социальной психологии; докладывались на

ряде научных и научно-практических конференций и семинаров: «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 2025), «Психическое здоровье в реалиях современного мира» (Уфа, 2025).

Структура и объем работы. Курсовая работа состоит из введения, одной главы, схемы эмпирического исследования, выводов, списка литературы и приложений. Список литературы включает 70 источников. Общий объем составляет 40 страниц.

2.4. Оформление и содержание теоретической главы 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 теоретические 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.

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].

«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*».

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..., не адаптивность - ...).

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

Операционализированное 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.

Особое внимание следует уделить обоснованию адекватности используемых методов предмету исследования.

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.

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

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

Примеры оформления ссылок на литературу

Вариант 1

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

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

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

Вариант 2

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

Вместе с тем она отмечает положительную роль защиты, где защита оберегает сознание от информации, разрушающей целенаправленное мышление,

настроенное на решение в соответствии с отображаемой картиной ситуации [22, с. 81].

Примеры оформления различных перечислений в тексте главы

Вариант 1

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

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

Вариант 2

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

В.Н. Мясищев выделяет следующие 3 класса отношений:

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

Вариант 3

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

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн обозначал:

1. Замыкание – непринятие всех взаимодействий.
2. Ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями.
3. Работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать.
4. Развлечения – свободно избирательные взаимодействия.
5. Игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, которые приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария [6].

Вариант 4

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

Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн

обозначал [6]:

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

Вариант 5

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

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

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

Вариант 6

(после двоеточия идет перечисление через дефис, перечисление начинается с начала строки, текст начинается с маленькой буквы, в конце предложения ставится точка с запятой, текст на следующей строке не должен выходить под цифры, в конце последнего перечисления ставится точка)

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

- замыкание – непринятие всех взаимодействий;
- ритуалы – целиком прогнозируемые поступки, программируемые традициями и обычаями;
- работа – действия, которые ориентированы на внешнюю реальность, программируемые материалом, с которым приходится работать;

- развлечения – свободно избираемые взаимодействия;
- игры – комплекты целенаправленных взаимодействий, которые приводят к психологической пользе, обусловленные наличием бессознательного жизненного сценария.

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

Глава заканчивается **выводами** по анализу литературных источников в связи с проблемой исследования. В выводах по первой главе кратко формулируются выводы, вытекающие из анализа литературы. **Формулируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов.**

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

2.5. Оформление выводов по работе

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 способами 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, обучающихся 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».

2.6. Оформление эмпирической схемы исследования

СХЕМА ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: выявить особенности мотивации профессиональной деятельности у педагогических работников.

Гипотеза исследования. В своем исследовании мы предположили, что:

- педагогические работники с разным стажем работы имеют разные типы мотивации;
- если при выработке механизмов и методов профессиональной мотивации учитывать стаж педагогических работников, то это снизит затруднения и проблемы, с которыми сталкиваются педагоги на разных этапах развития профессиональной деятельности.

Этапы эмпирического исследования:

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, выявить наличие/отсутствие достоверных различий и/или связей и т.п.).
7. Сделать выводы (1 - описать полученные результаты, 2 - дать их психологическую интерпретацию).

Методы и методики исследования:

- *методы теоретического исследования:* изучение психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, теоретический анализ и синтез, абстрагирование и конкретизация;
- *эмпирические методы:* были использованы следующие методики:

1) изучение мотивов педагогической профессии (методика Т.Н. Сильченковой);

2) мотивация профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. Реана);

3) методика изучения факторов привлекательности профессии (методика В.А. Ядова);

– *статистическая обработка экспериментальных данных*. Описательная статистика проводилась с помощью следующих программ: IBM SPSS Statistica 23.0 и Microsoft Office Excel 2013.

Эмпирическая база и выборка исследования. В исследовании приняло участие 60 педагогических работников Государственного бюджетного стационарного учреждения социального обслуживания системы социальной защиты населения Серафимовский детский дом-интернат для умственно отсталых детей. Из них 20 педагогических работников имеют стаж педагогической деятельности до 5 лет, 20 педагогических работников – стаж педагогической деятельности от 5 до 10 лет, 20 педагогических работников – стаж более 10 лет.

Далее, опишем представленные методики исследования

2.7. Оформление списка использованной литературы

В СПИСКЕ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ приводится вся использованная в работе литература. Причем, использованными считаются только те источники, на которые есть ссылки в работе. Литературные источники, используемые автором в исследовании, перечисляются в строго алфавитном порядке. Каждому источнику присваивается номер, нумерация сквозная. Сведения об источниках литературы приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ. Независимо от назначения ссылки, правила представления элементов библиографического описания, применение знаков предписанной пунктуации в ссылке осуществляются в соответствии с ГОСТ. Оформление литературных источников представлено в приложении 2.

!!! ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

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

Оформление блока «Список использованной литературы»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лахвич Ю.Ф. Социально-психологические факторы готовности к усыновлению: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ю.Ф. Лахвич. – Минск: БГПУ им.М.Танка, 2009. – 27 с.
2. Веселкова И.Н. Проблемы здоровья и медико-социального обслуживания пожилых людей / И.Н. Веселкова, Е.В. Землянова // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 1. – С.76–88.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии
Направление 44.04.02 «Психолого-
педагогическое образование»
Профиль «Индивидуальное консультирование
и групповые формы работы психолога»
Курс 1, МППОИГФ-11-25

**ГАБИТОВА АНГЕЛИНА НАИЛЕВНА
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕЗАДАПТИВНЫХ
ПАТТЕРНОВ ПОВЕДЕНИЯ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ
У ЖЕНЩИН В БРАКЕ**

КУРСОВАЯ РАБОТА
по дисциплине «Индивидуальное и групповое психологическое
консультирование»

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
Макушкина Ольга Михайловна

Регистрационный номер: (МППОИГФ-11-25)

Дата представления:

Дата защиты:

Оценка:

Уфа, 2026

Примеры оформления литературы

Статья одного автора

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

Статья двух авторов

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

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

Статья трех авторов

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

Статья четырех авторов (и больше)

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

Продолжающиеся издания (сборники трудов)

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

Материалы конференций

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

Котегова Е.В. Исследование произвольного внимания старших дошкольников / Е.В. Котегова // Человек в условиях социальных

изменений: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2025. – С. 629-645.

Книги (монографии, учебники и т.п.)

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

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

Переводные издания:

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

Патенты

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

Переиздание книги

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

ГОСТы

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

Диссертации и авторефераты

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

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

Методические рекомендации

Макушкина Ольга Михайловна

доцент

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

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна

профессор

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

Митина Галина Владимировна,

доцент

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

Шурухина Галина Анатольевна

доцент

кафедры возрастной и социальной психологии
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СТРУКТУРЕ, СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ
ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**
направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
направление 37.04.01 Психология

(уровень магистратуры)