

Science Day 2018

Возможности и ограничения информационных он-лайн программ в качестве инструментов психологической самопомощи.

Влияние Master Kit на психологическое состояние пользователя

Спикеры:

Тимошкина Алина

Руководитель Центра Психотерапии и Психоанализа и Международной Школы Группового Психоанализа, преподаватель (доцент) Московского Института Психоанализа. Клинический психолог (МГУ), кандидат психологических наук, сертифицированный практикующий и обучающий психоаналитик, групп-аналитик и супервизор ЕКПП, IAGP

Гарайшина Эльвина

Дипломированный психолог, практикующий психолог и психоаналитический психотерапевт



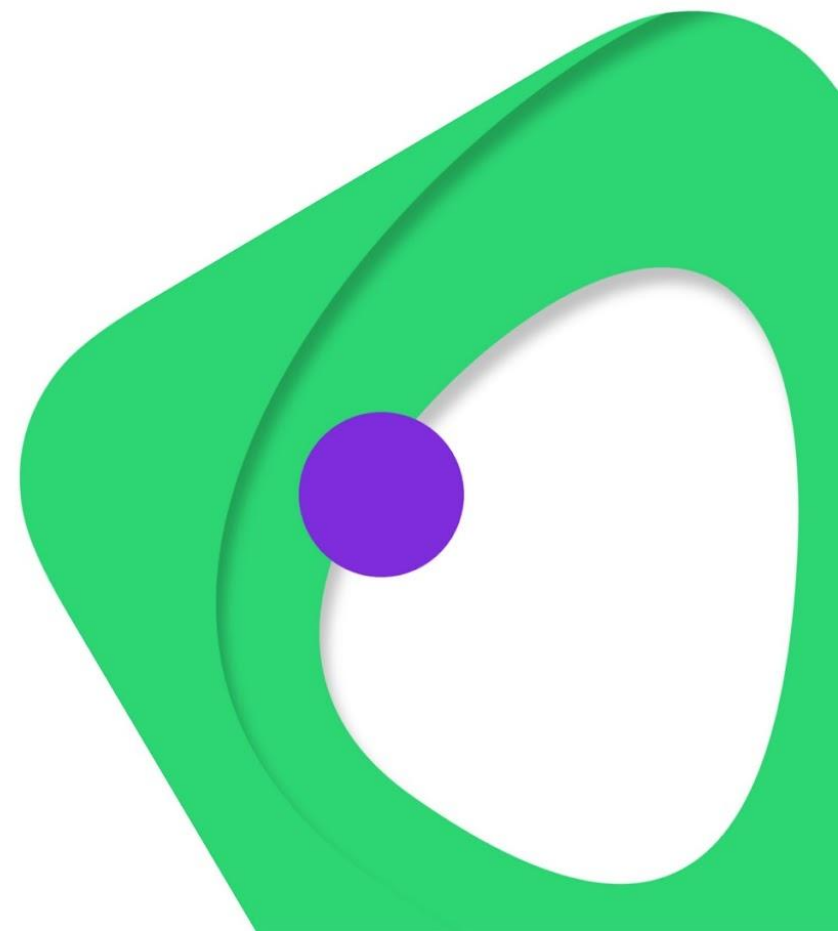
Знакомство



Центр психотерапии и психоанализа

+ (495) 565-30-35

<http://www.group-analysis.ru/>



Как работает психоанализ?



Основа психотерапии

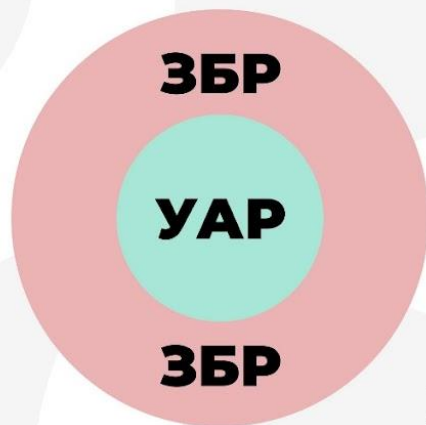
Уровень актуального развития (**УАР**)

Характеризуется тем, какие задания ребенок может выполнить самостоятельно

Обученность

Воспитанность

Развитость



Обучаемость

Воспитуемость

Развиваемость

Зона ближайшего развития (**ЗБР**)

Обозначает то, что ребенок не может выполнить самостоятельно, но с чем он справляется с небольшой помощью



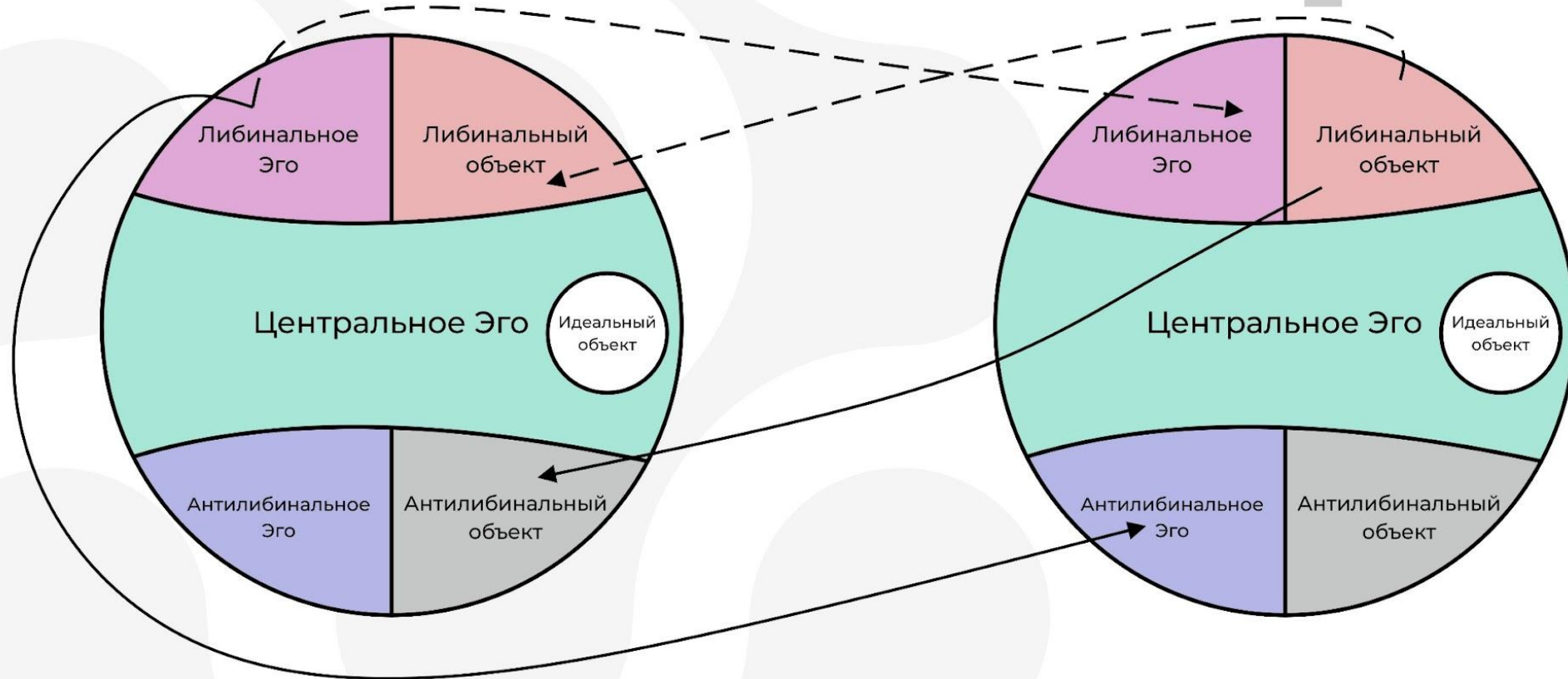
**Что в ЭТОТ
МОМЕНТ
происходит?**



Основа психотерапии

Родитель

Ребенок



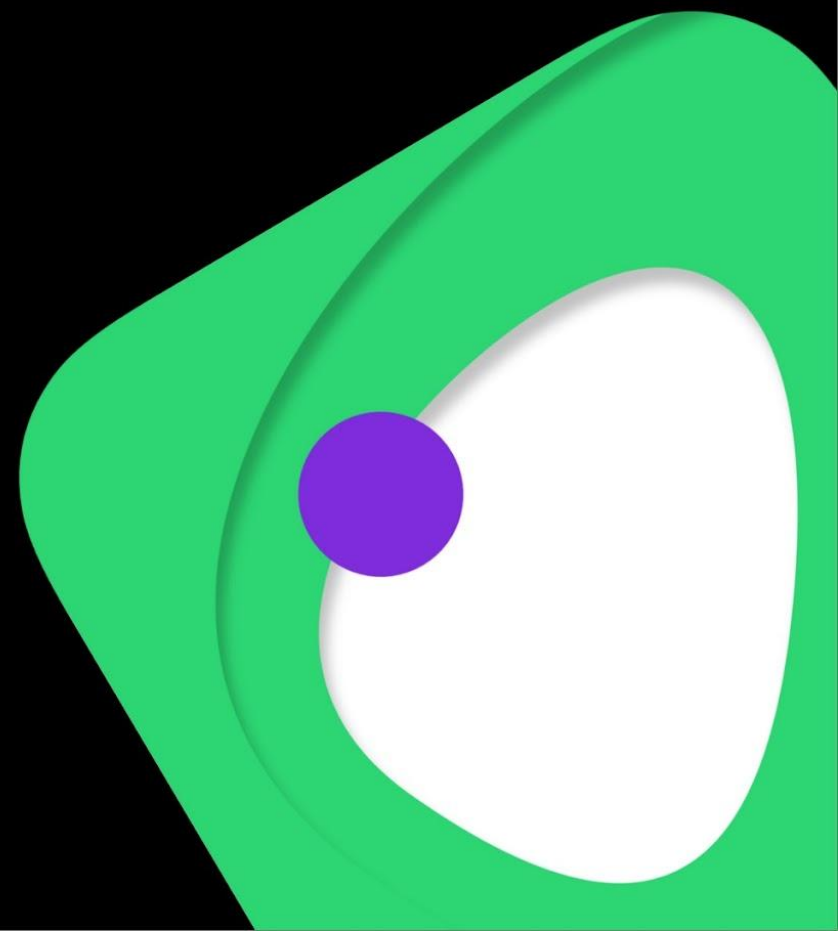
Основа психоаналитической психотерапии - тестирование реальности и сотрудничество с наблюдающим ЭГО



**Основа психоаналитической
психотерапии - тестирование
реальности и сотрудничество
с наблюдающим ЭГО**



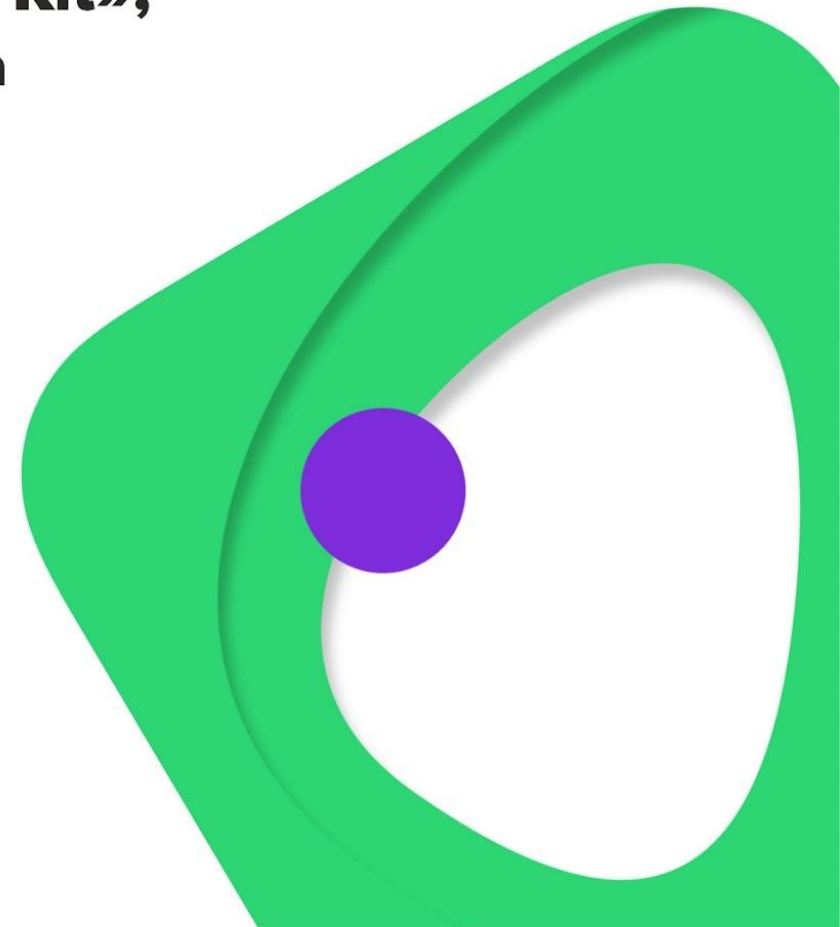
**И тут
к нам
приходит
Super Ego**



Super Ego

Цель исследования:

Определить эффективность информационных психологических он-лайн продуктов на примере программы «Master Kit», а также выяснить, какие психологические качества развиваются у участников, которые помогают на осознаваемом уровне изменять эмоциональное состояние, какие когнитивные структуры формируются, позволяющие справиться с высокой степенью стрессогенности современной реальности



Как проходило исследование?

Эмпирическое исследование проходило в г. Казани.

Процедура отбора проводилась в три этапа. В выборку были включены мужчины и женщины, в возрасте от 25 до 55 лет, со средне-специальным или высшим образованием.

На первом этапе всем желающим участникам будущего эксперимента были разосланы анкеты, позволяющие продиагностировать психологические возможности участия в исследовании (оценка невротического состояния, уровень тревожности, отсутствие депрессии).



Как проходило исследование?

На втором этапе из общей выборки были отобраны 44 респондента, набравшие допустимые (нормативные, либо незначительно выходящие за нормативные показатели методик) значения по шкалам опросников. Они были направлены на клиническое интервьюирование у врача-психиатра.

Кроме того, участники предоставляли справку от врача-психиатра по месту жительства о том, что не состоят в учетной группе по психическому расстройству. В результате были отобраны участники без выраженных психических расстройств и не имеющих истории наблюдений у врача-психиатра.



Как проходило исследование?

На третьем этапе участников эксперимента поделили на две группы: экспериментальную - в нее вошли 22 человека, и контрольную - также 22 человека.

Участникам экспериментальной группы был предложен бесплатный доступ к методике «Master Kit», на котором проходило обучение в течение шести месяцев. Комплексное тестирование, позволяющие замерить психологические изменения участников, проходило в начале исследования, спустя три месяца и спустя шесть месяцев после начала эксперимента.

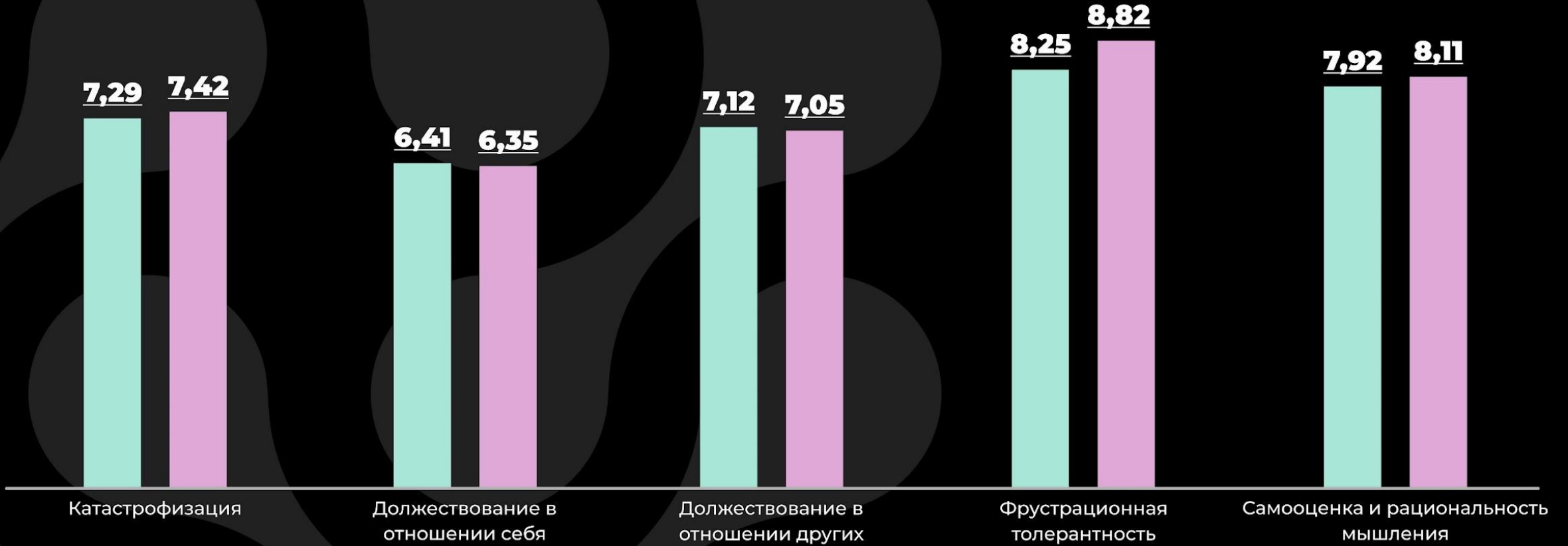
Контрольная группа в обучении не участвовала, проходила комплекс замеров в начале исследования и спустя шесть месяцев. Диагностирование контрольной группы через три месяца (как в экспериментальной) не проводилось, чтобы не влиять на процесс исследования.



Результаты исследования

1 Этап

Тест Эллис. В начале эксперимента



● Контрольная

● Экспериментальная



Результаты исследования

1 Этап

Опросник Эпстайн. В начале эксперимента

Тест «Шкала депрессии Бека». В начале эксперимента



● Контрольная

● Экспериментальная



Результаты исследования

1 этап

Тест антиципационная состоятельность. В начале эксперимента



● Контрольная

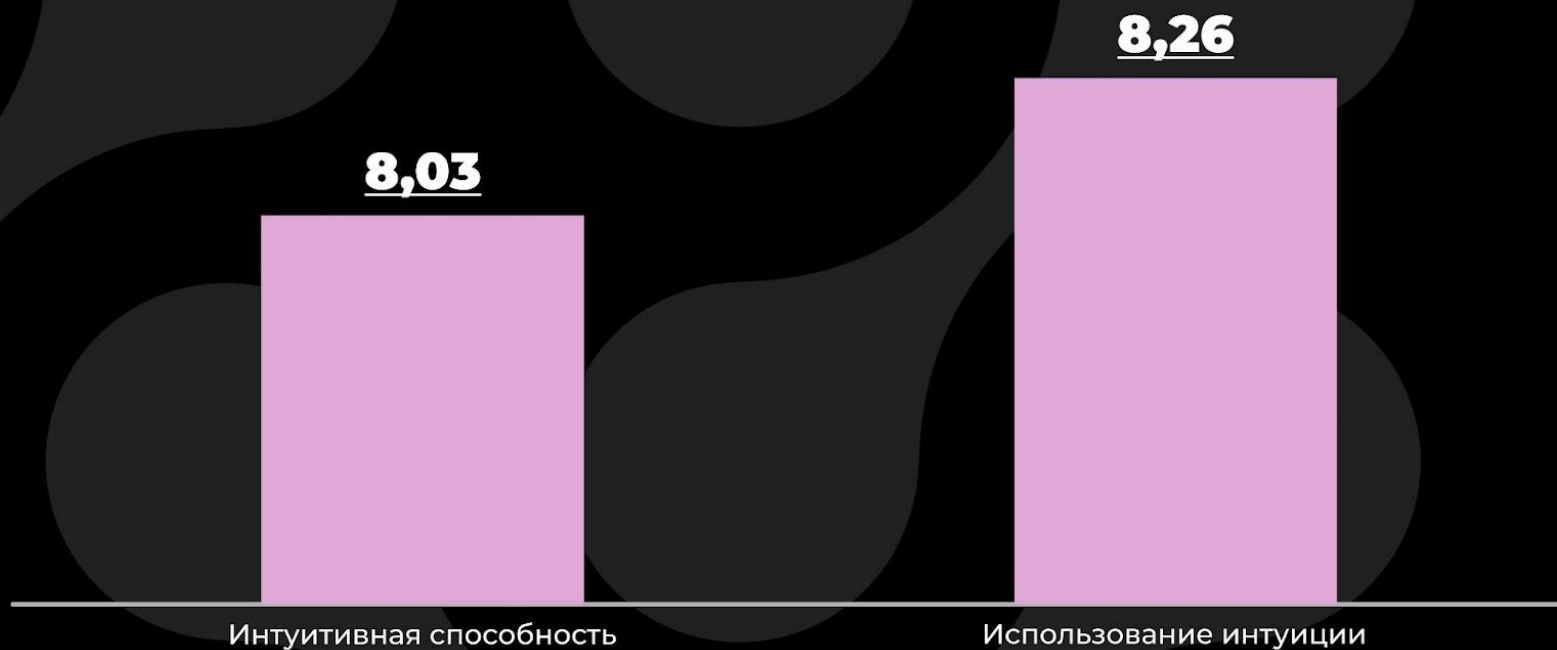
● Экспериментальная



Результаты исследования

2 этап

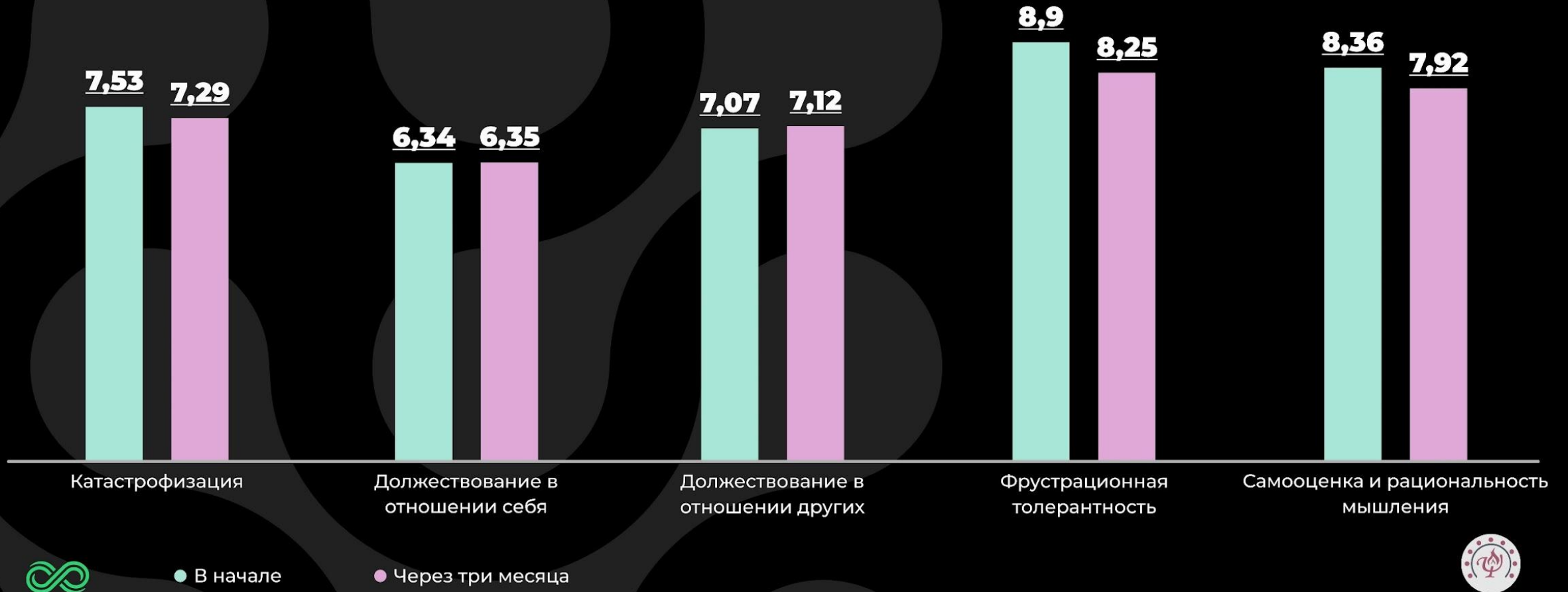
Опросник Эпстайн. Экспериментальная группа. Спустя 3 месяца после эксперимента



Результаты исследования

2 этап

Тест Эллис. Экспериментальная группа. Спустя 3 месяца после эксперимента



Результаты исследования

2 этап

Тест антиципационная состоятельность. Экспериментальная группа. Спустя 3 месяца после эксперимента



● В начале

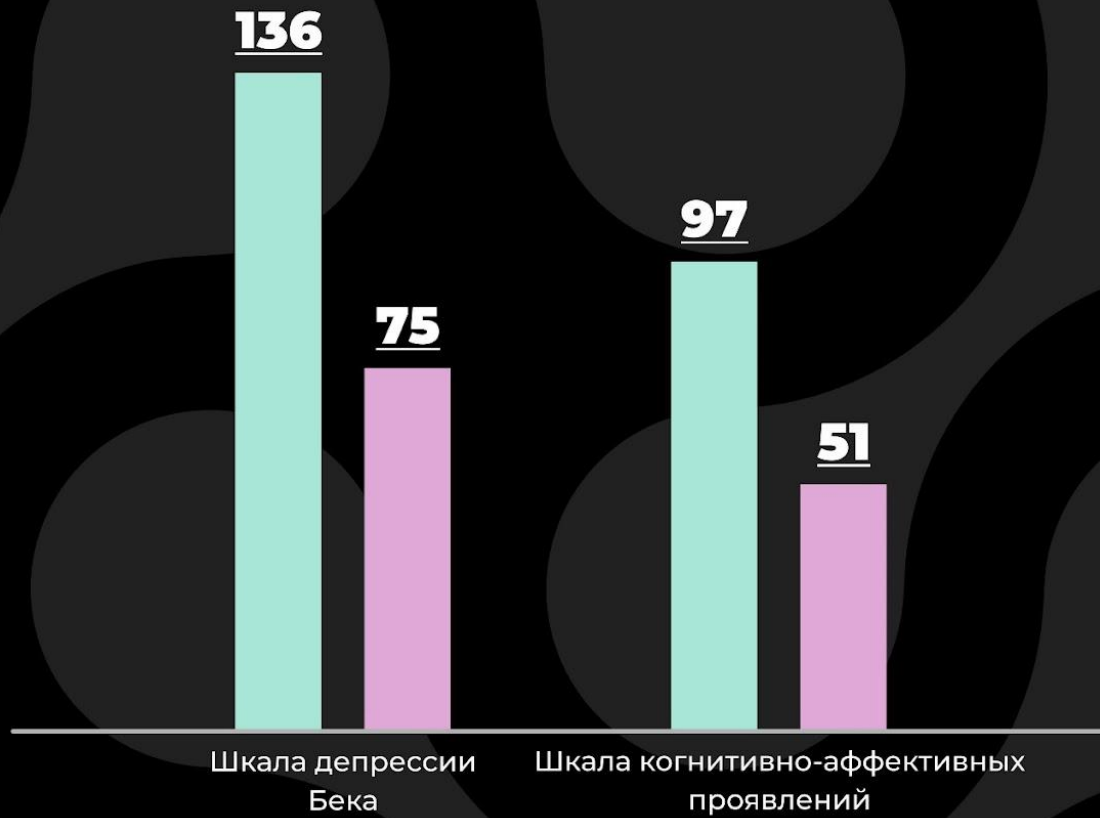
● Через три месяца



Результаты исследования

2 этап

Тест «Шкала депрессии Бека». Экспериментальная группа. Спустя 3 месяца после эксперимента



● В начале

● Через три месяца



Промежуточный ИТОГ

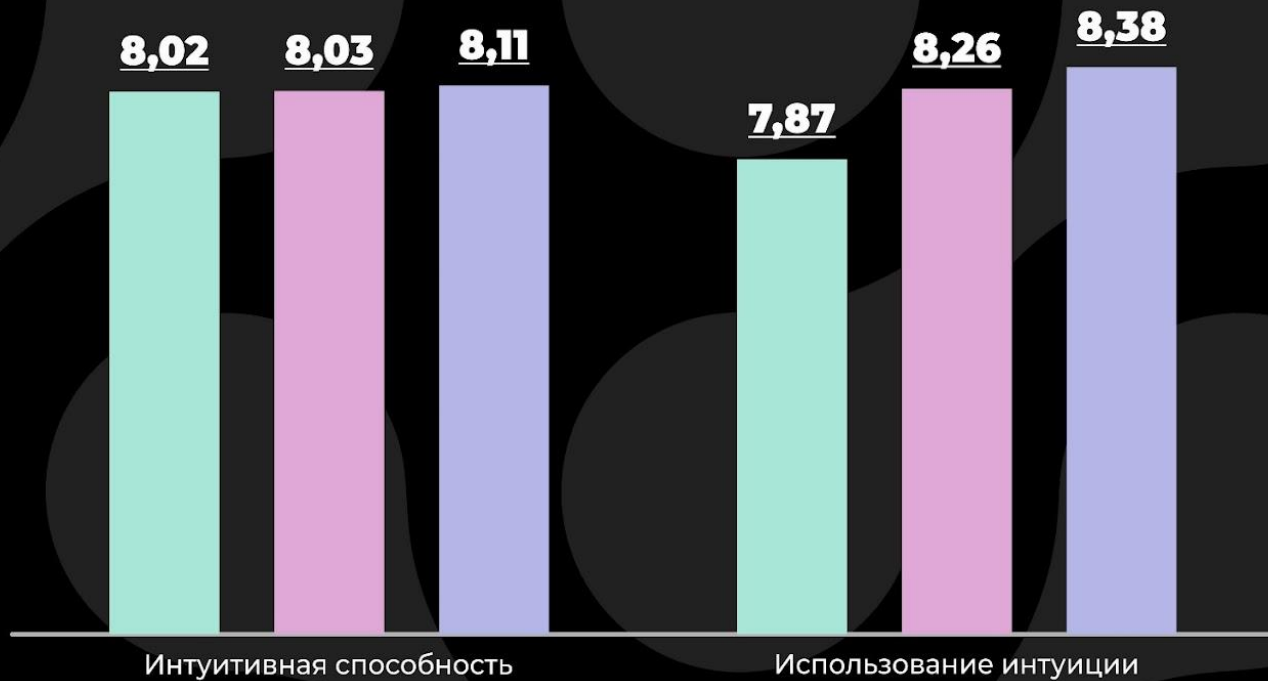
Согласно полученным результатам, спустя три месяца после участия в эксперименте у участников экспериментальной группы наблюдаются незначительные изменения по тесту Эпстайн – повышается способность использования интуиции. Согласно тесту «антиципационная состоятельность», укрепляются когнитивные конструкты, связанные с умением прогнозировать ситуации в общении. Заметно улучшаются показатели по шкале депрессии Бека. Почти в два раза вырастает способность к адекватным эмоциональным реакциям (согласно шкале когнитивно-аффективных проявлений).



Эмпирическое исследование

3 этап

Опросник Эпстайн. Изменение показателей экспериментальной группы



Опросник Эпстайн. Изменение показателей контрольной группы



● В начале

● Через три месяца

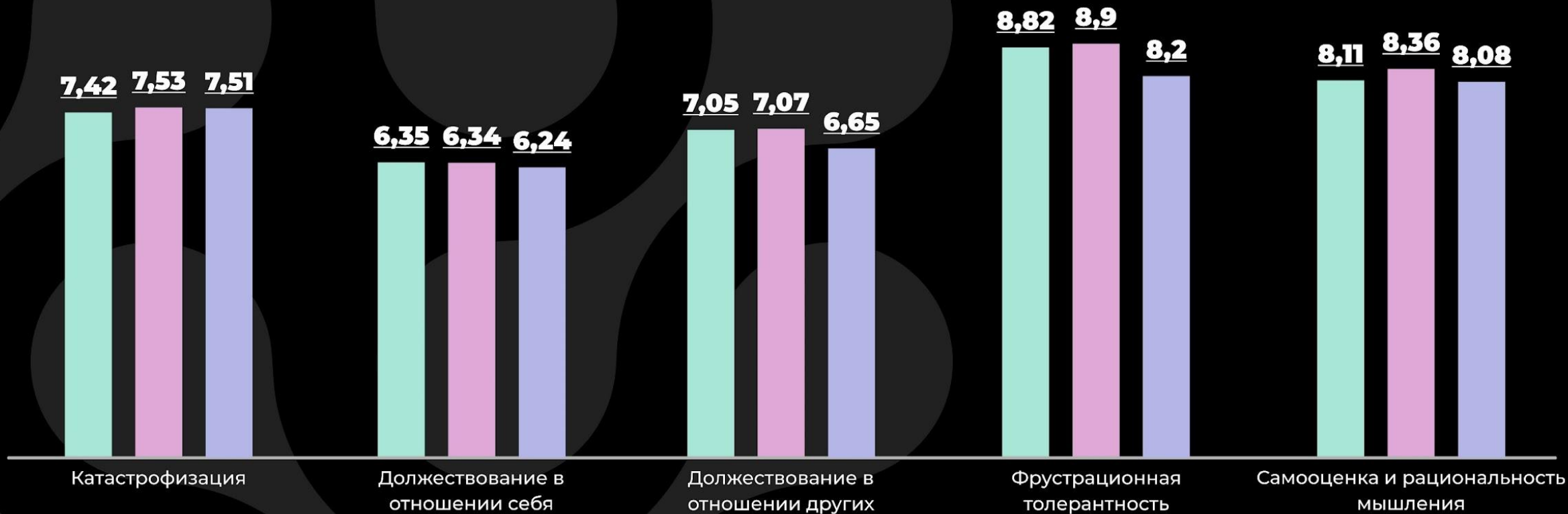
● Через шесть месяцев



Эмпирическое исследование

3 этап

Тест Эллис. Изменение показателей экспериментальной группы



● В начале

● Через три месяца

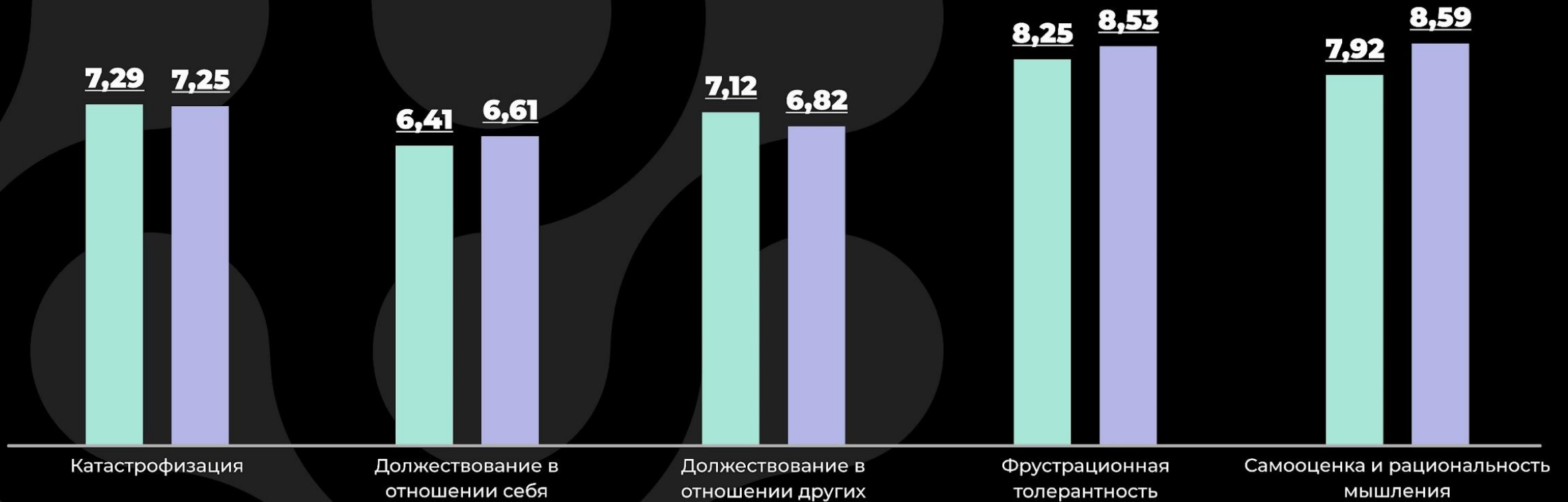
● Через шесть месяцев



Эмпирическое исследование

3 этап

Тест Эллис. Изменение показателей контрольной группы



● В начале

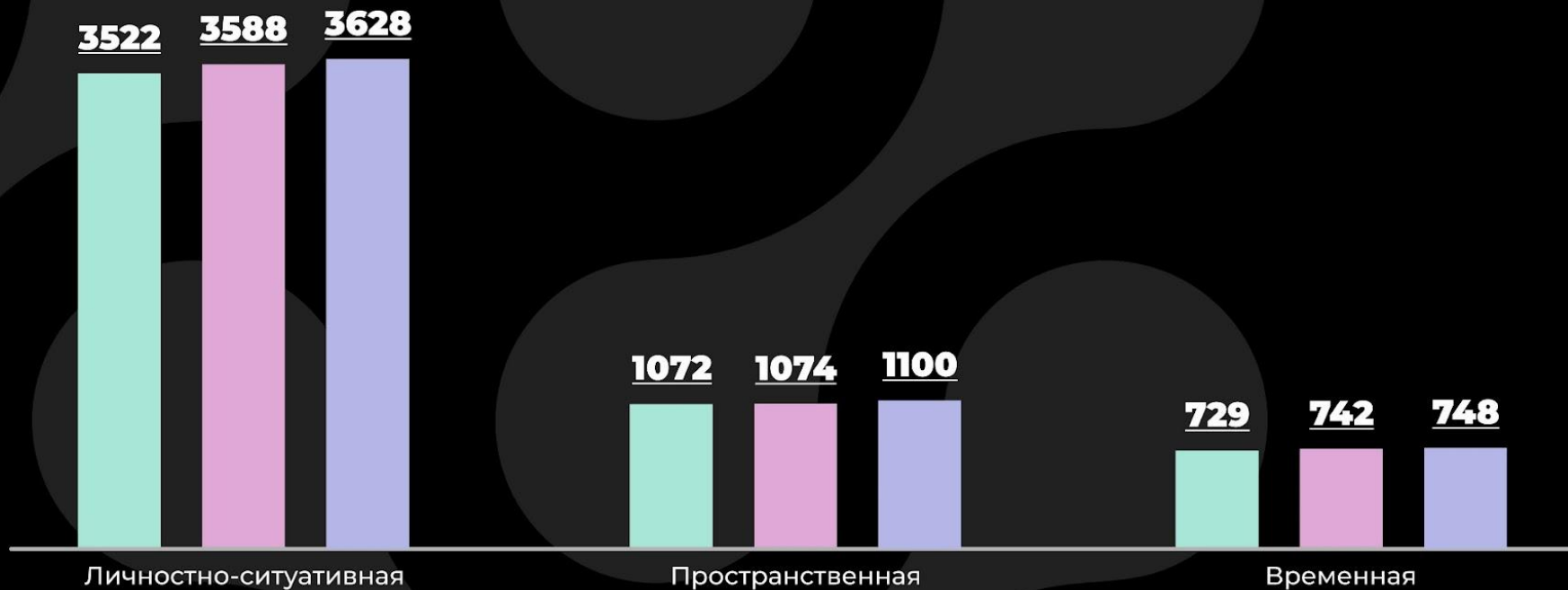
● Через шесть месяцев



Эмпирическое исследование

3 этап

Тест антиципационная состоятельность. Изменение показателей экспериментальной группы



● В начале

● Через три месяца

● Через шесть месяцев



Эмпирическое исследование

3 этап

Тест антиципационная состоятельность. Изменение показателей контрольной группы



● В начале

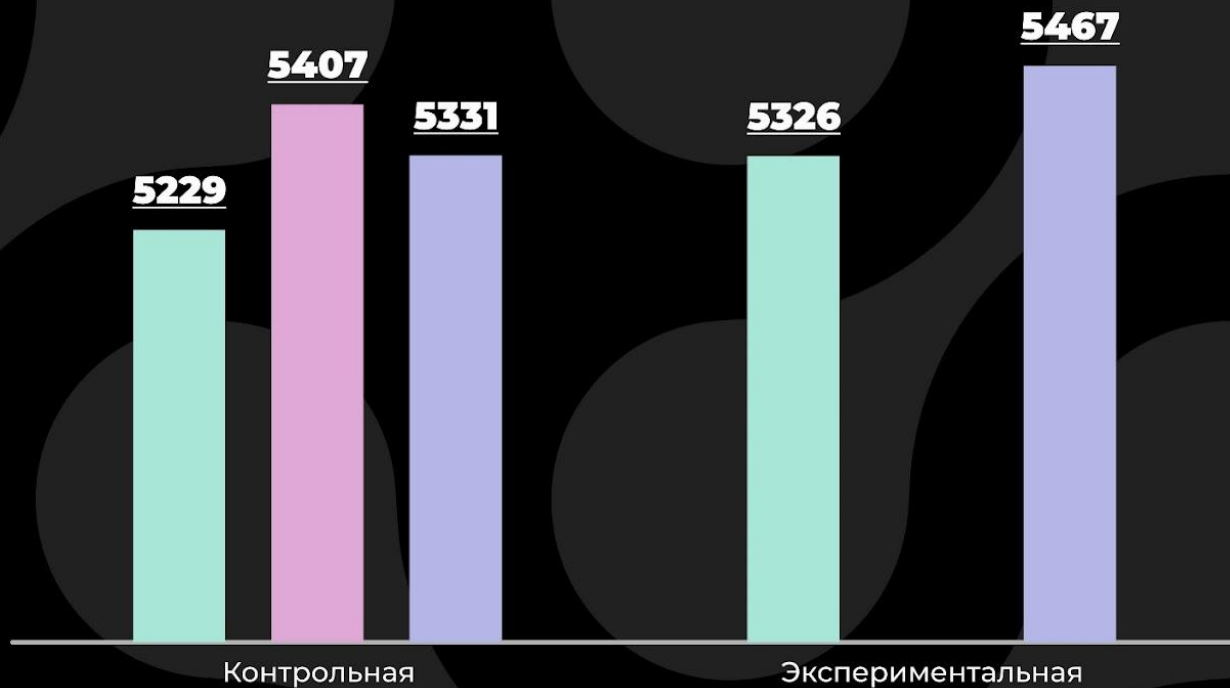
● Через шесть месяцев



Эмпирическое исследование

3 этап

Тест антиципационная состоятельность. Изменение общего бала в двух группах испытуемых



● В начале

● Через три месяца

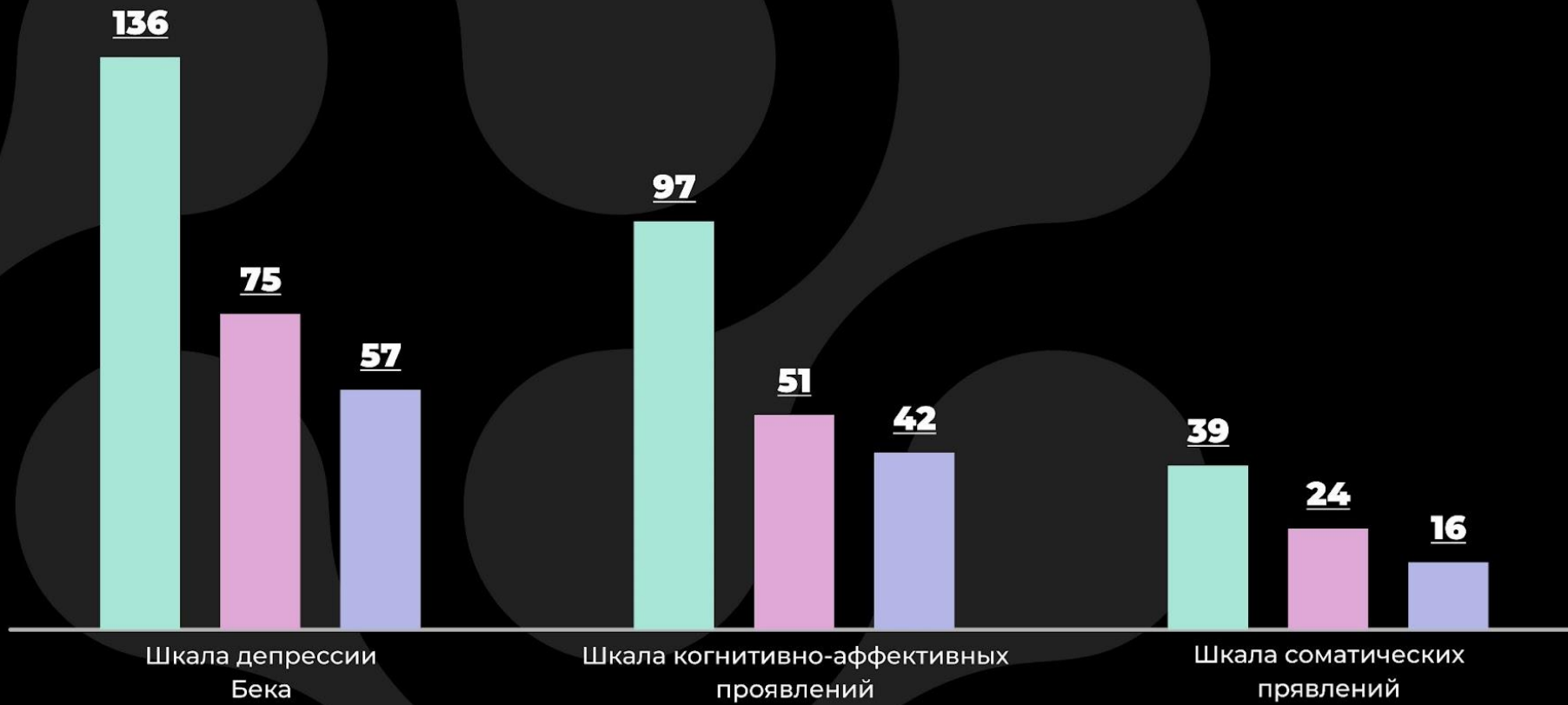
● Через шесть месяцев



Эмпирическое исследование

3 этап

Тест «Шкала депрессии Бека». Изменение показателей экспериментальной группы



● В начале

● Через три месяца

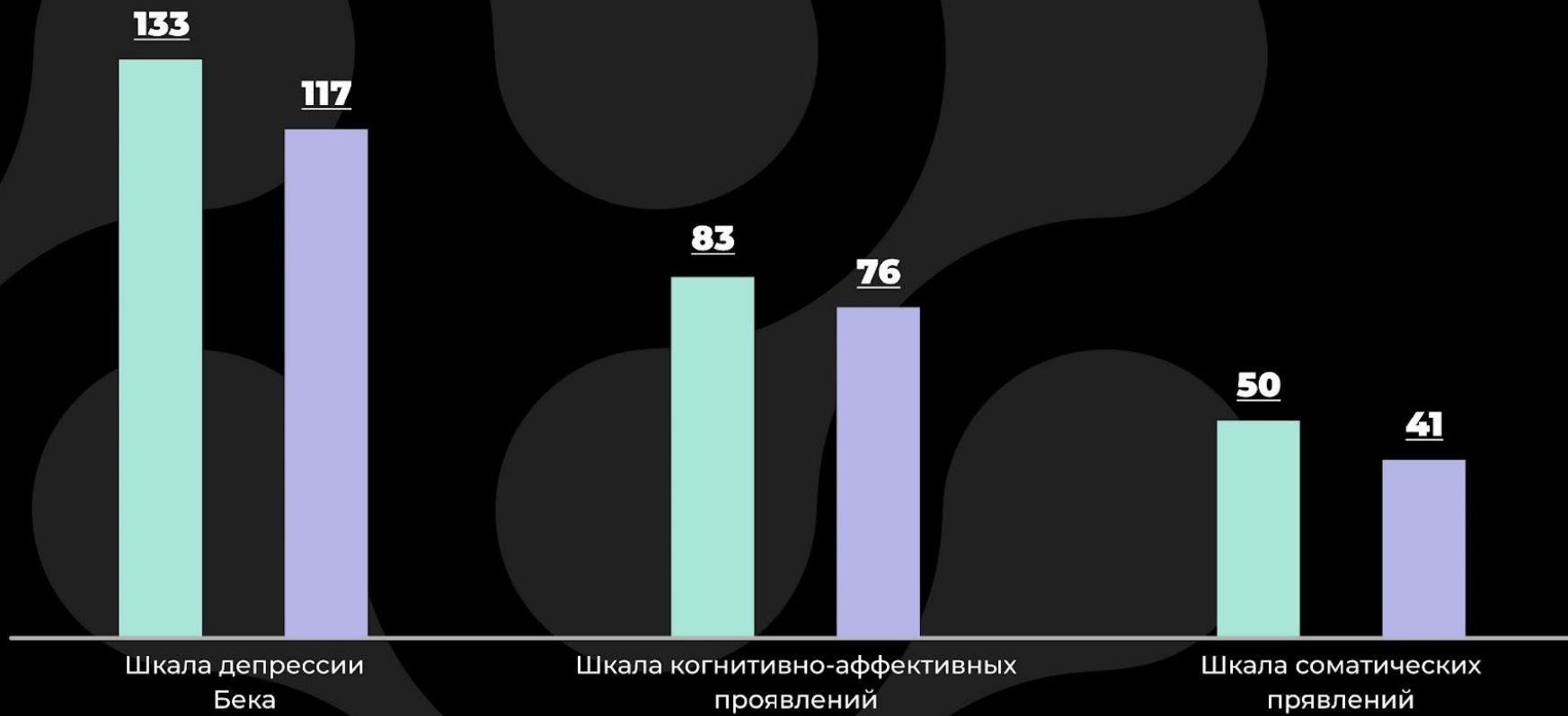
● Через шесть месяцев



Эмпирическое исследование

3 этап

Тест «Шкала депрессии Бека». Изменение показателей контрольной группы



● В начале

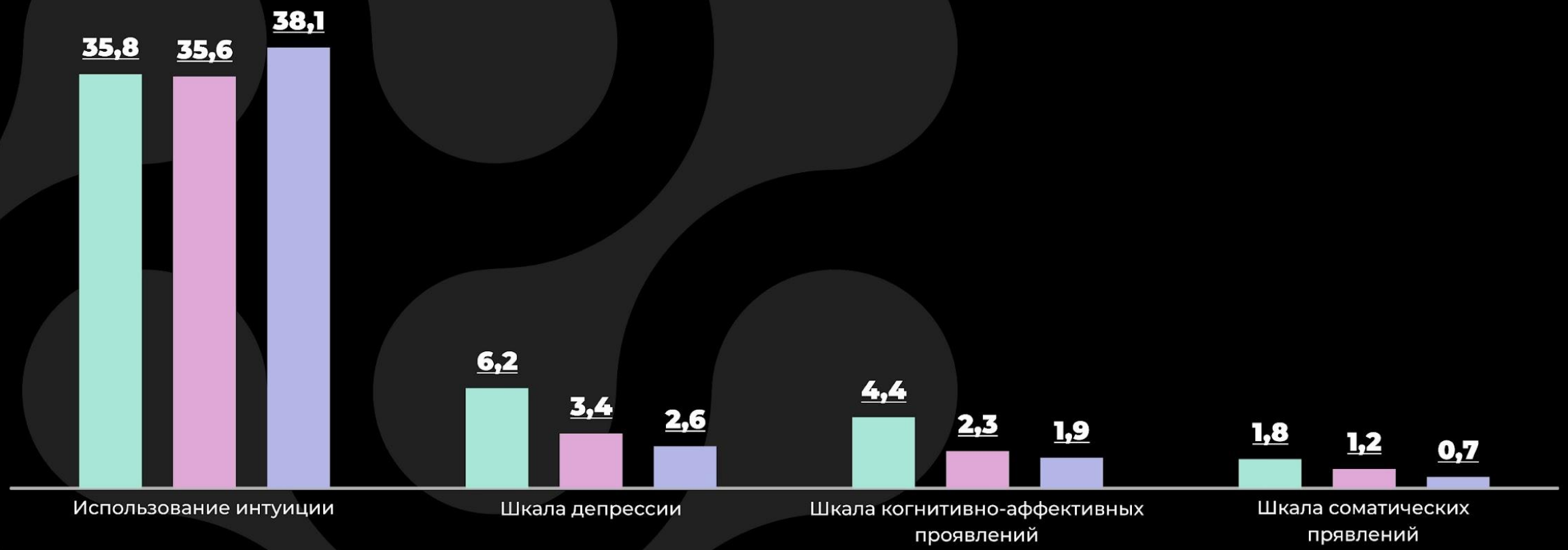
● Через шесть месяцев



Диаграмма значимых сдвигов

Диаграмма значимых сдвигов

В экспериментальной группе



● Замер 1

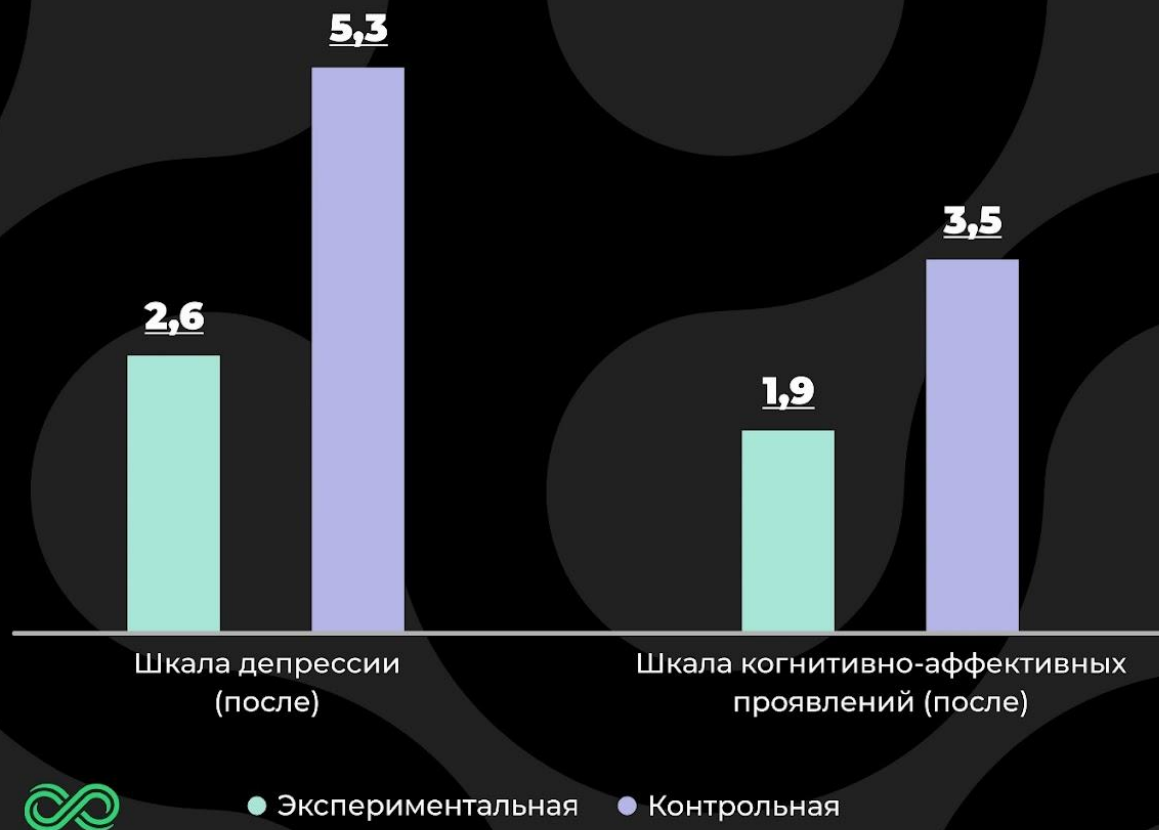
● Замер 2

● Замер 3



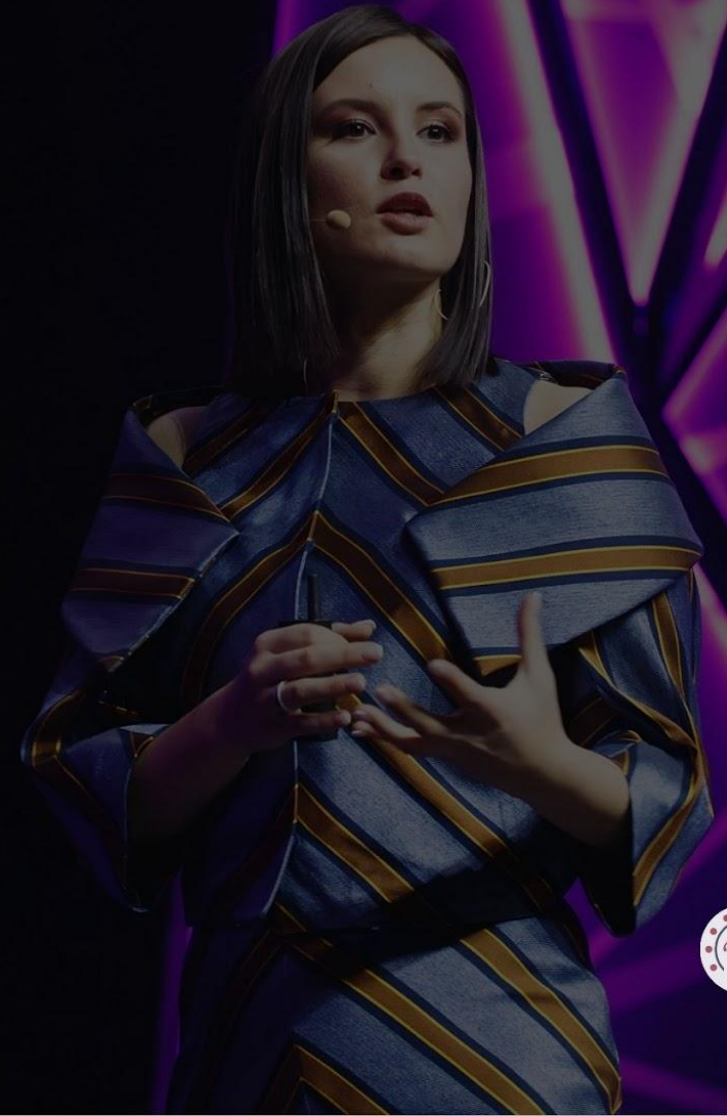
Диаграмма значимых различий

В уровне депрессии и когнитивно-аффективных проявлениях между экспериментальной и контрольной группами



Как формируется **наблюдающее ЭГО** в программе **Master Kit?**

Когнитивные тренажеры
+
Объект для
самоидентификации



Итоги исследования

1 Спустя три месяца в процессе прохождения психологической программы у участников повышается способность использования интуиции.

2 Укрепляются когнитивные конструкты, связанные с умением прогнозировать ситуации в общении. Примечательно, что в ходе обучения наблюдается формирование проективных процессов по отношению к ведущей программы, образующие механизм ранней привязанности «мать-дитя» в возрасте трех месяцев, что способствует интернационализации функций для формирования устойчивого чувства самооценности. И, действительно, на шестом месяце сохраняются качественные показатели по шкале «катастрофизация» (тест «Эллис») - способности оценивать события как переносимые, что приближает к состоянию эмоционального благополучия.

3 Также, согласно результатам теста «антиципационная состоятельность» «наращиваются» когнитивные конструкты, позволяющие использовать накопленный опыт, адекватно тестировать реальность и прогнозировать будущее.

4 На протяжении всего исследования у обучающихся на он-лайн платформе наблюдалось снижение депрессивных симптомов (более, чем на 50%).



Итоги исследования

5 Результаты статистической обработки данных доказали, что после использования современной он-лайн программы психологической самопомощи у респондентов экспериментальной группы наблюдаются значимо более низкие показатели депрессии и когнитивно-аффективных проявлений, чем у респондентов контрольной группы.

6 Происходили также изменения в контрольной группе. Согласно тесту Эллис, улучшились результаты по шкале «фрустрационная толерантность», «самооценка и рациональность мышления», а также по всем трем показателям в тесте «антиципационная состоятельность», чуть снизился уровень депрессивных симптомов. Это же было подтверждено и корреляционным анализом. Вероятно, подобные качественные когнитивные структурные сдвиги произошли, поскольку участники контрольной группы также находились в условиях эксперимента. Этот факт повлиял на изменения психологических качеств.



Спасибо за внимание!



Центр психотерапии и психоанализа

+ (495) 565-30-35

<http://www.group-analysis.ru/>

