

# 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



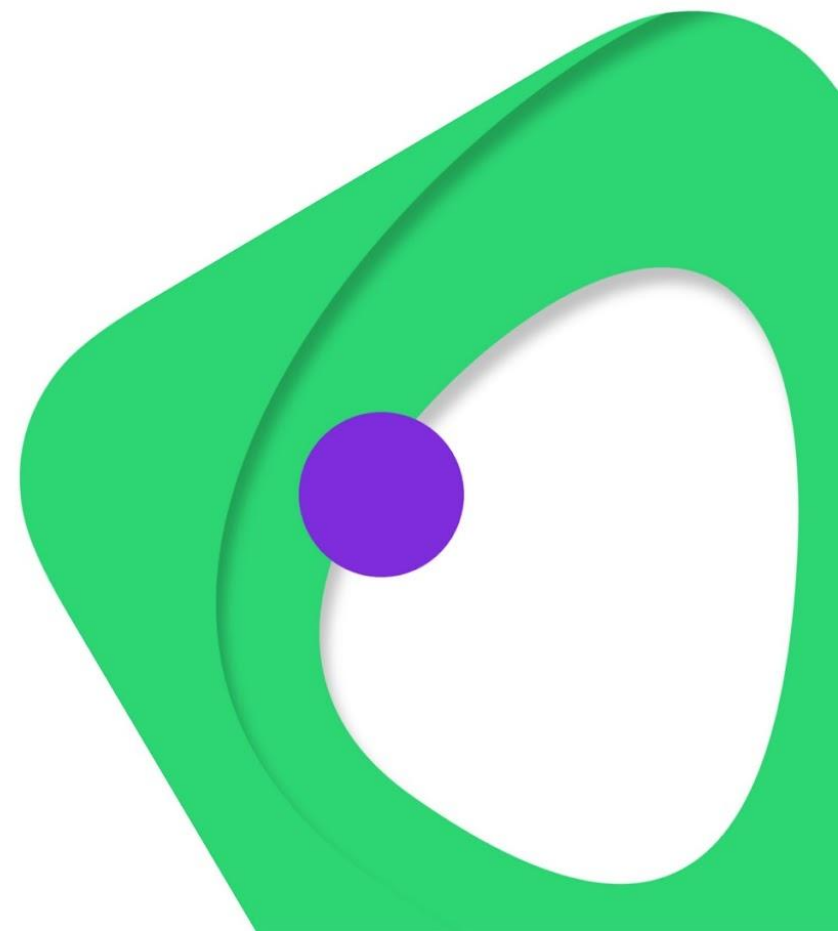
# Знакомство



Центр психотерапии и психоанализа

+ (495) 565-30-35

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



# Как работает психоанализ?



# Основа психотерапии

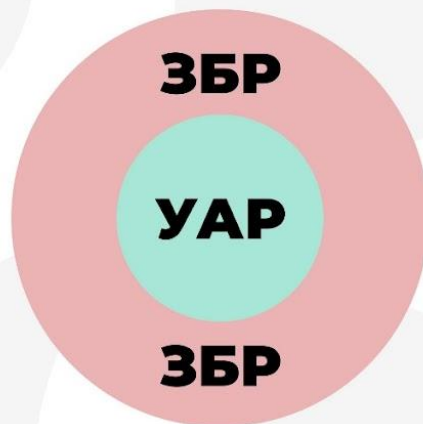
Уровень актуального развития (**УАР**)

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





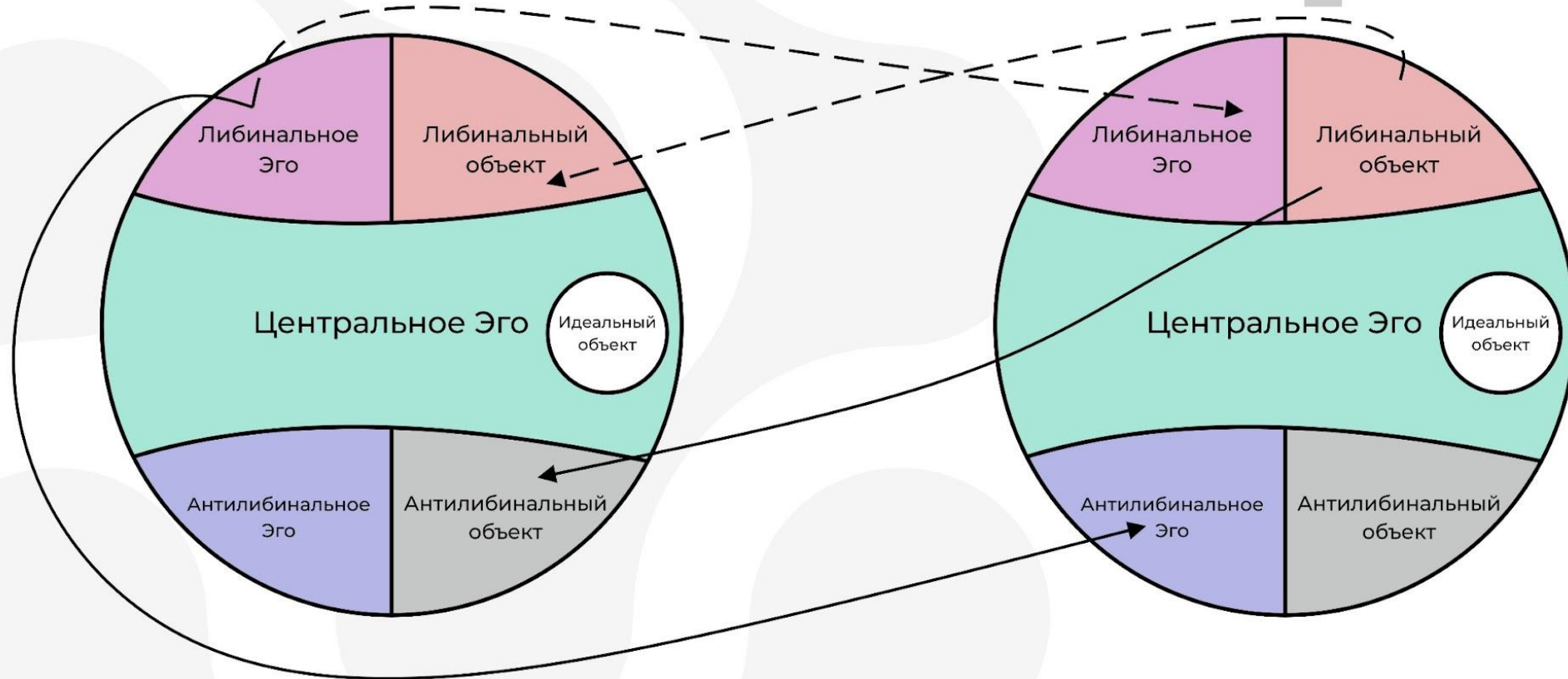
**Что в ЭТОТ  
МОМЕНТ  
происходит?**



# Основа психотерапии

## Родитель

## Ребенок



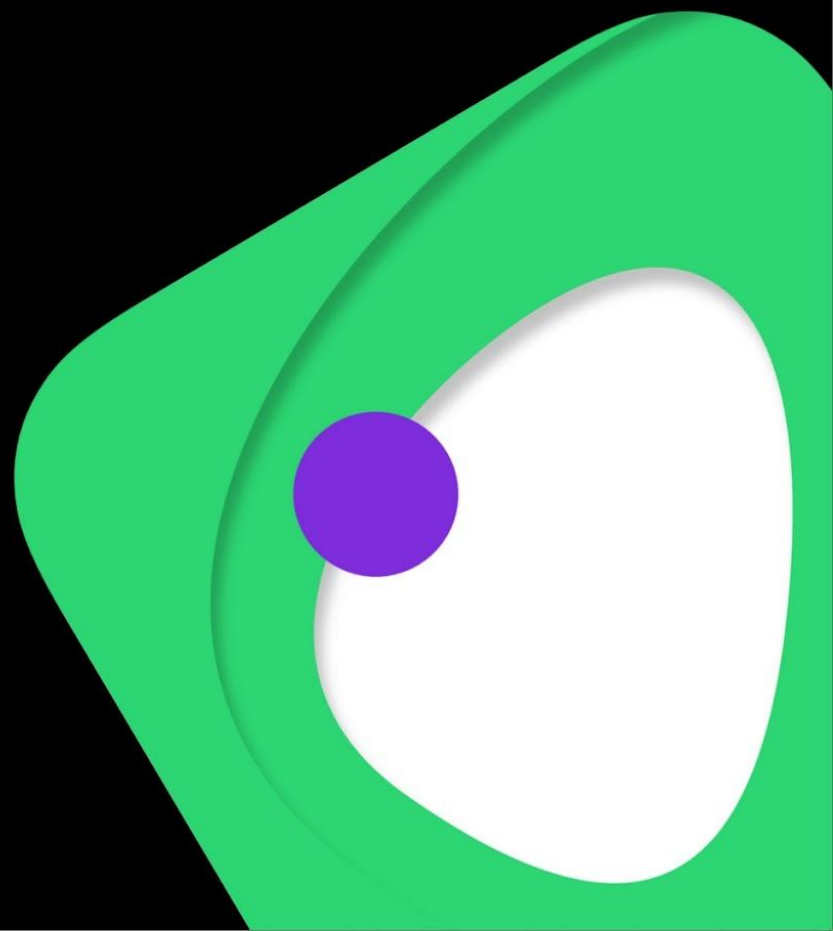
Основа психоаналитической психотерапии - тестирование реальности и сотрудничество с наблюдающим ЭГО



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



**И тут  
к нам  
приходит  
Super Ego**

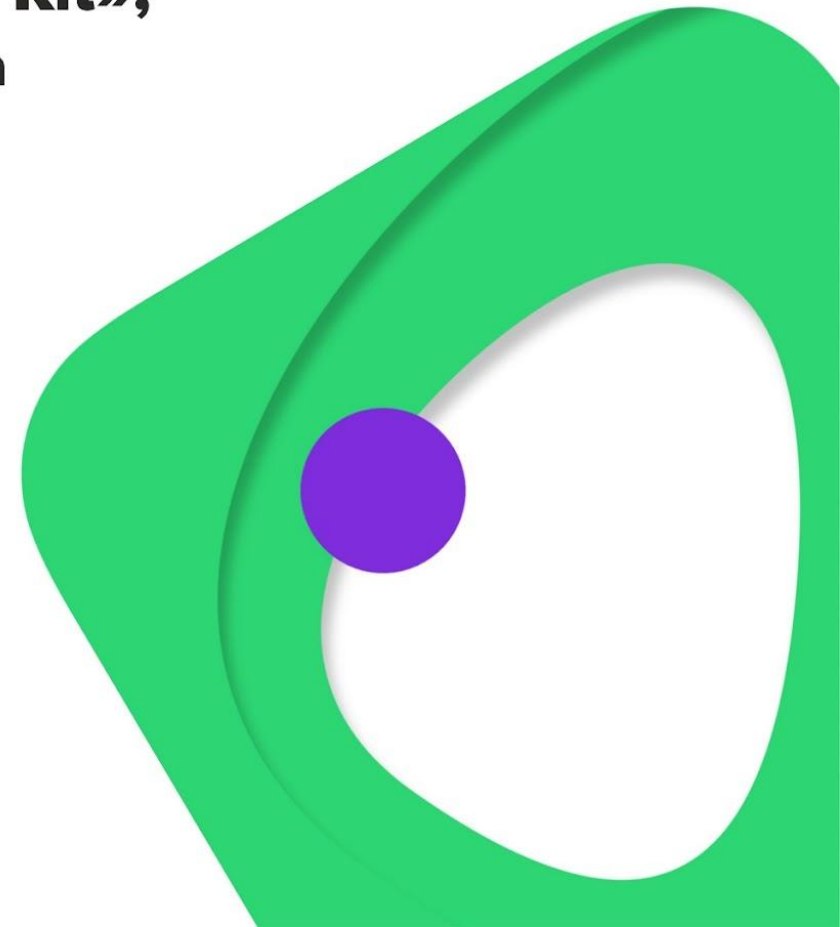




# Super Ego

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.

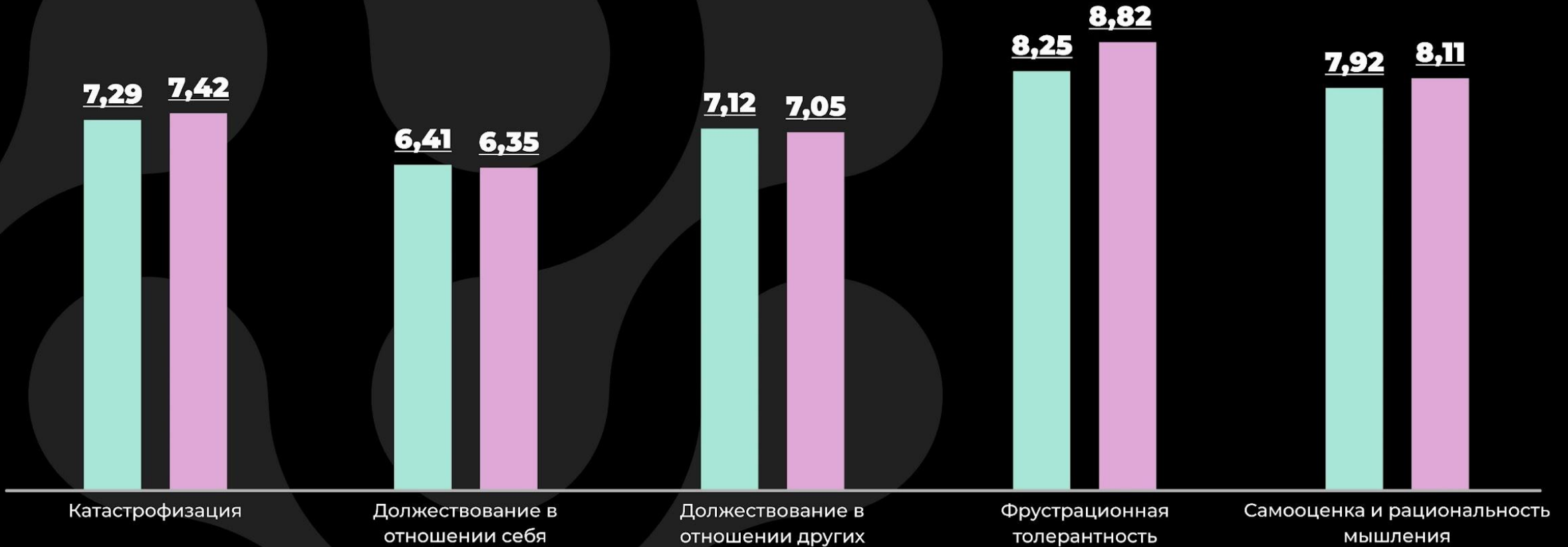




# Результаты исследования

## 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

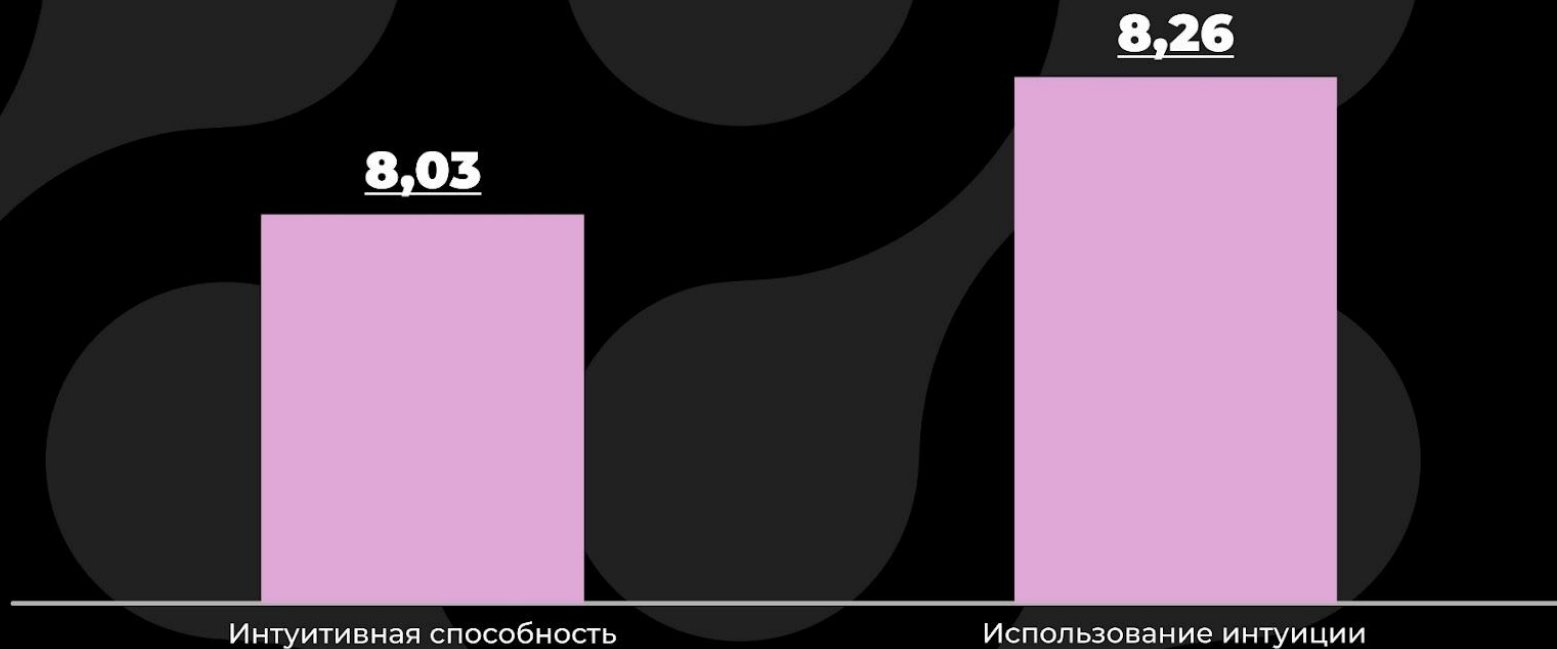
● Экспериментальная



# Результаты исследования

## 2 этап

Опросник Эпстайн. Экспериментальная группа. Спустя 3 месяца после эксперимента

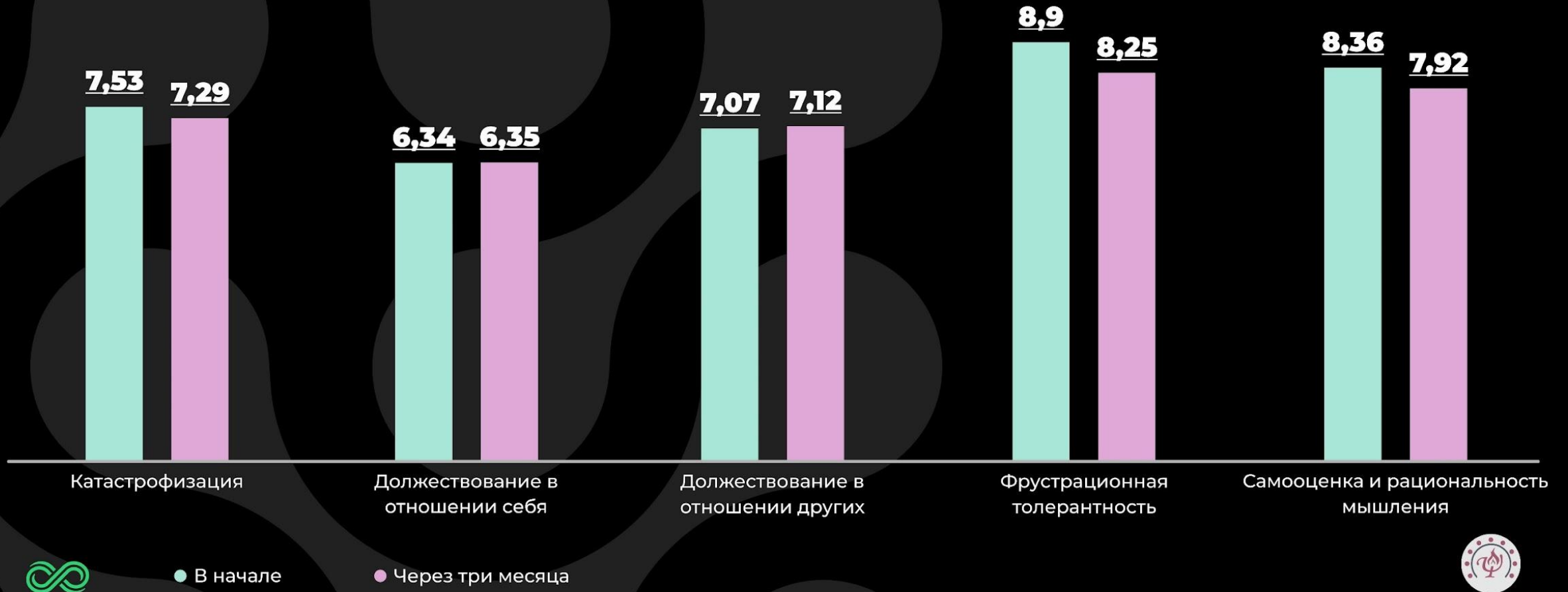




# Результаты исследования

## 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

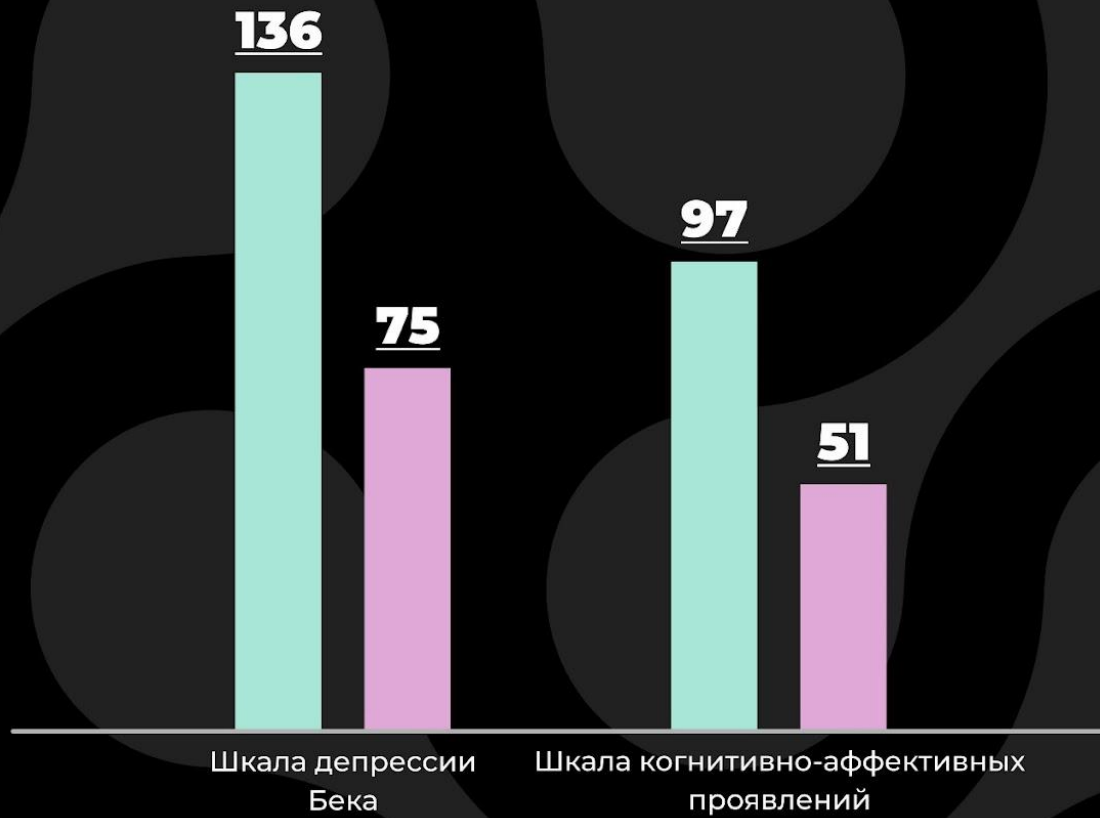
● Через три месяца



# 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 конструкторы, 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).**

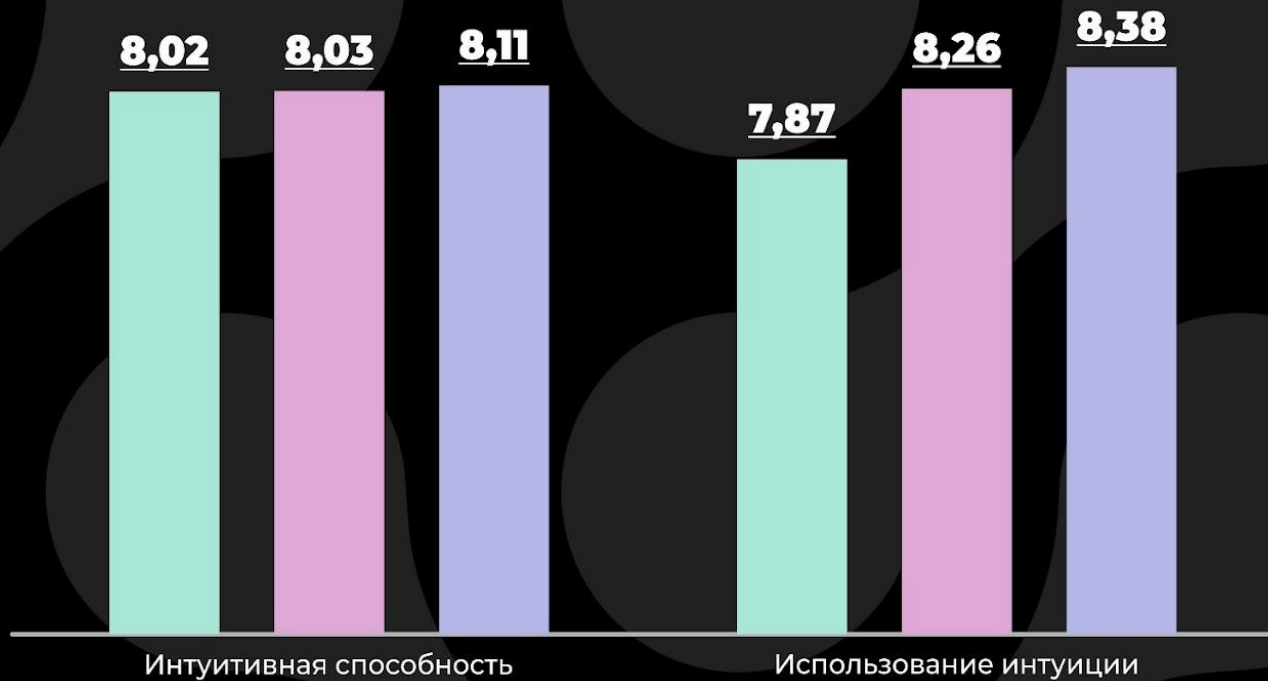




# Эмпирическое исследование

## 3 этап

Опросник Эпстайн. Изменение показателей экспериментальной группы



Опросник Эпстайн. Изменение показателей контрольной группы



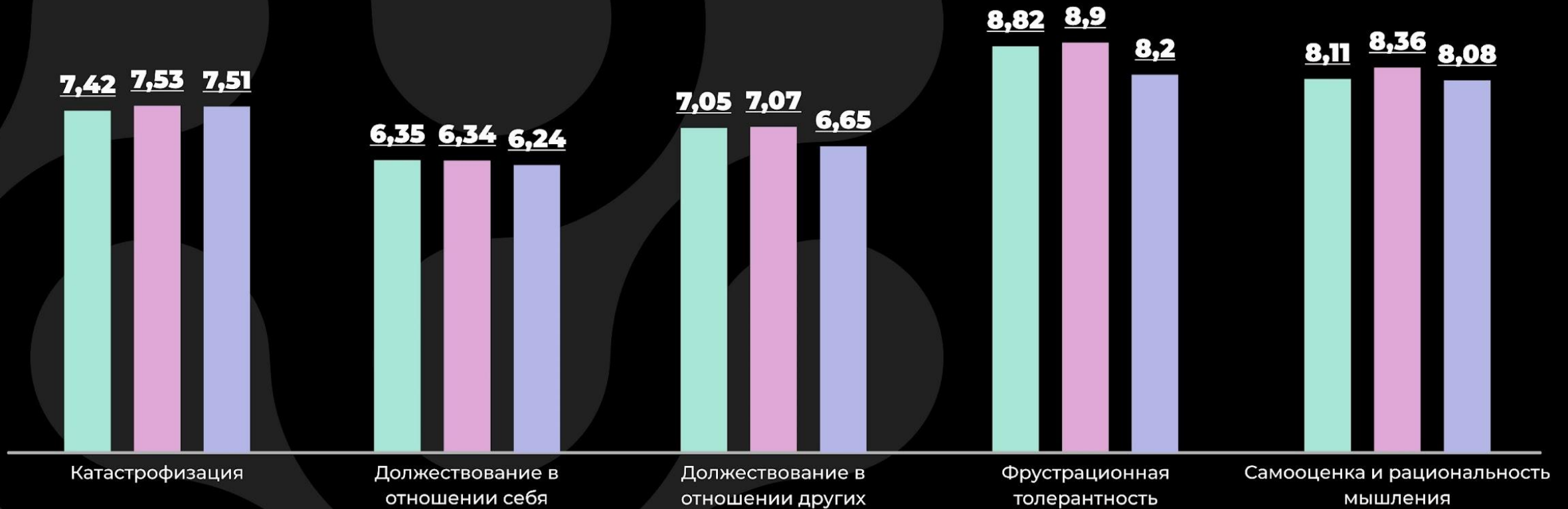
● В начале    ● Через три месяца    ● Через шесть месяцев



# Эмпирическое исследование

## 3 этап

Тест Эллис. Изменение показателей экспериментальной группы



● В начале

● Через три месяца

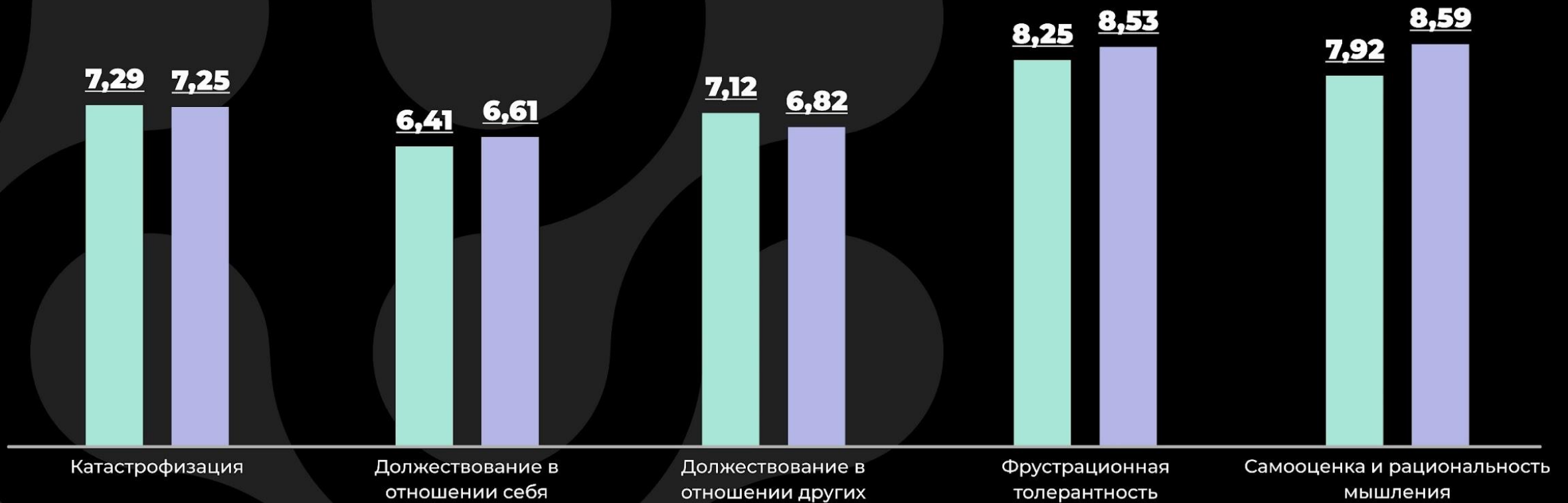
● Через шесть месяцев



# Эмпирическое исследование

## 3 этап

Тест Эллис. Изменение показателей контрольной группы



● В начале

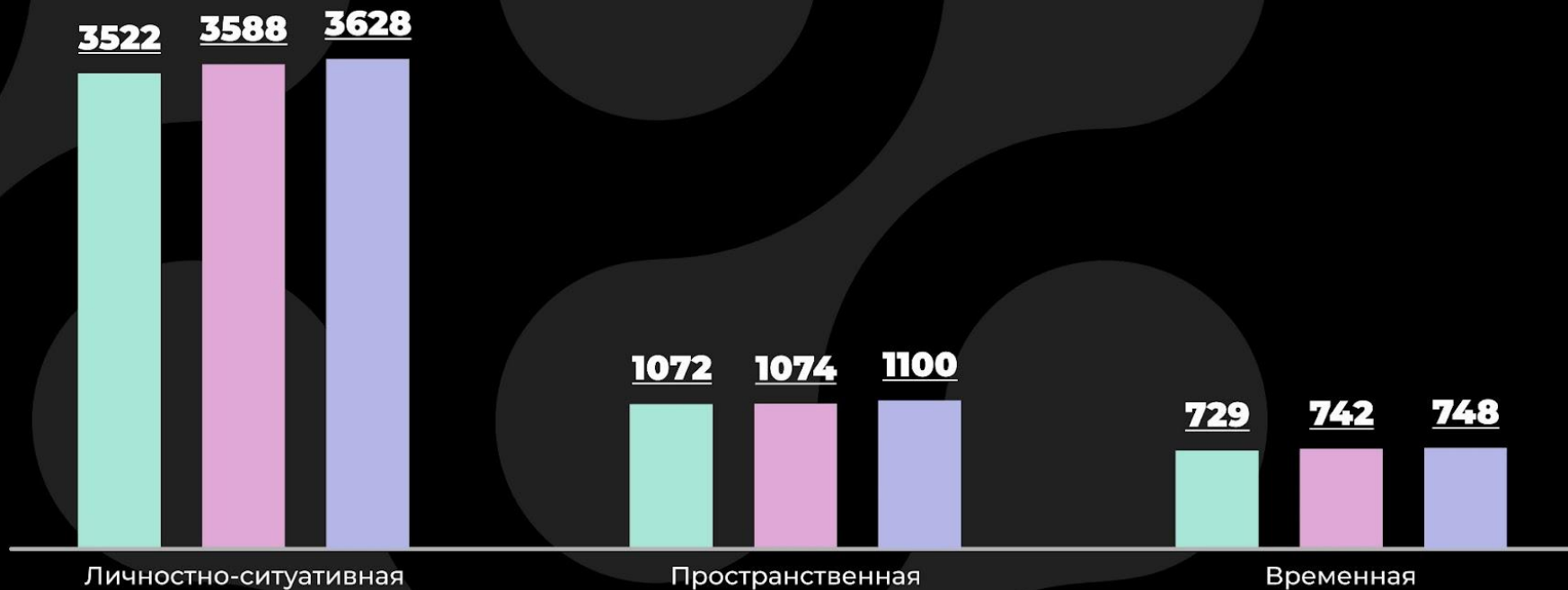
● Через шесть месяцев



# 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

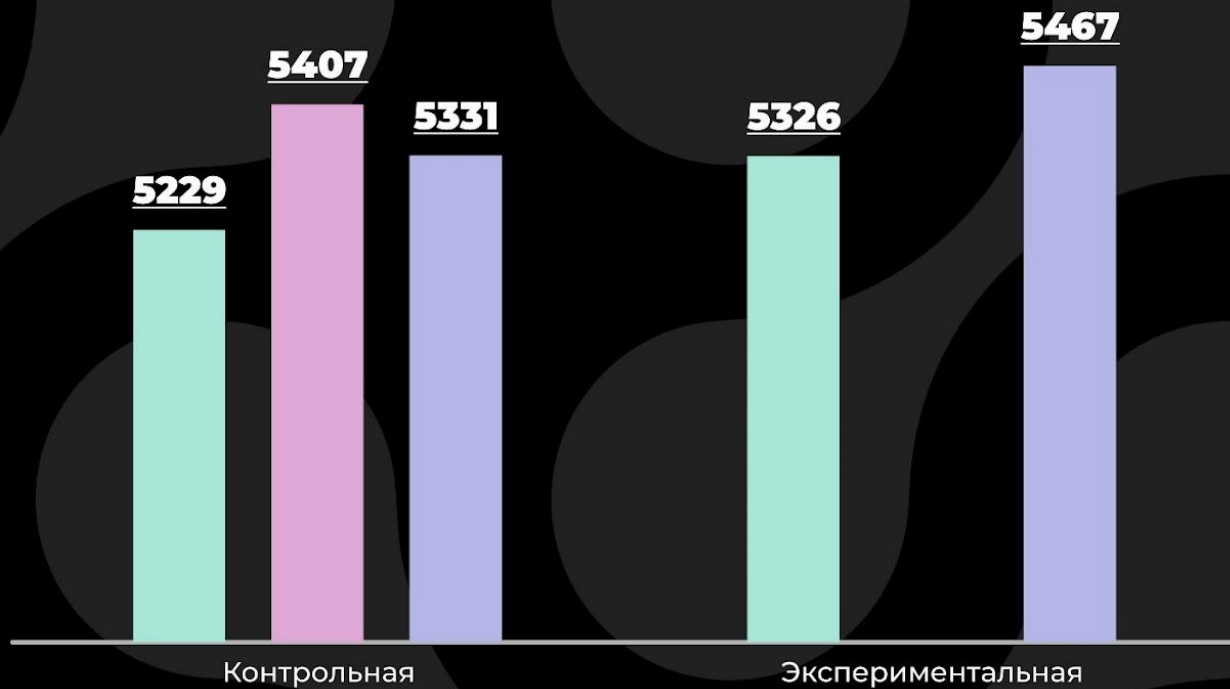
● Через шесть месяцев



# Эмпирическое исследование

## 3 этап

Тест антиципационная состоятельность. Изменение общего бала в двух группах испытуемых



● В начале

● Через три месяца

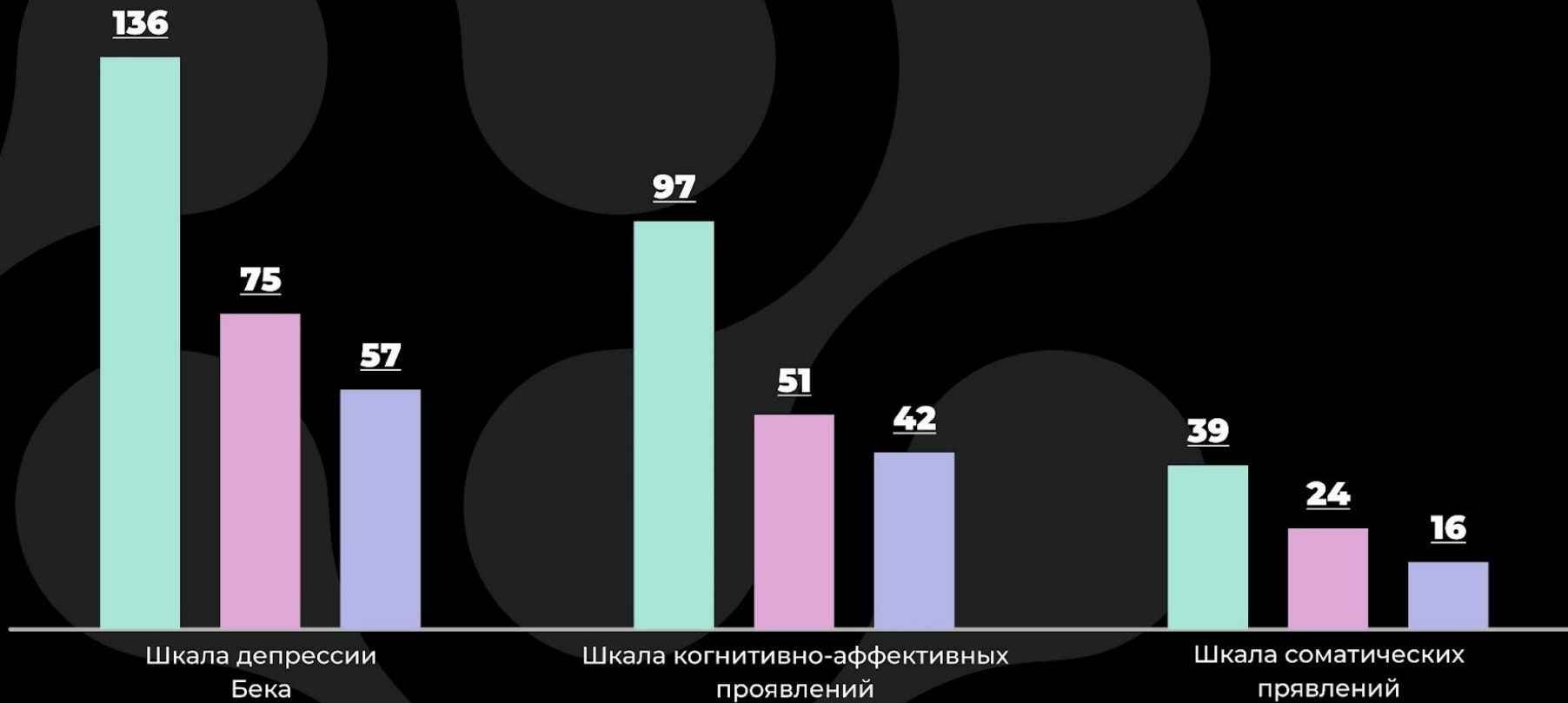
● Через шесть месяцев



# Эмпирическое исследование

## 3 этап

Тест «Шкала депрессии Бека». Изменение показателей экспериментальной группы



● В начале

● Через три месяца

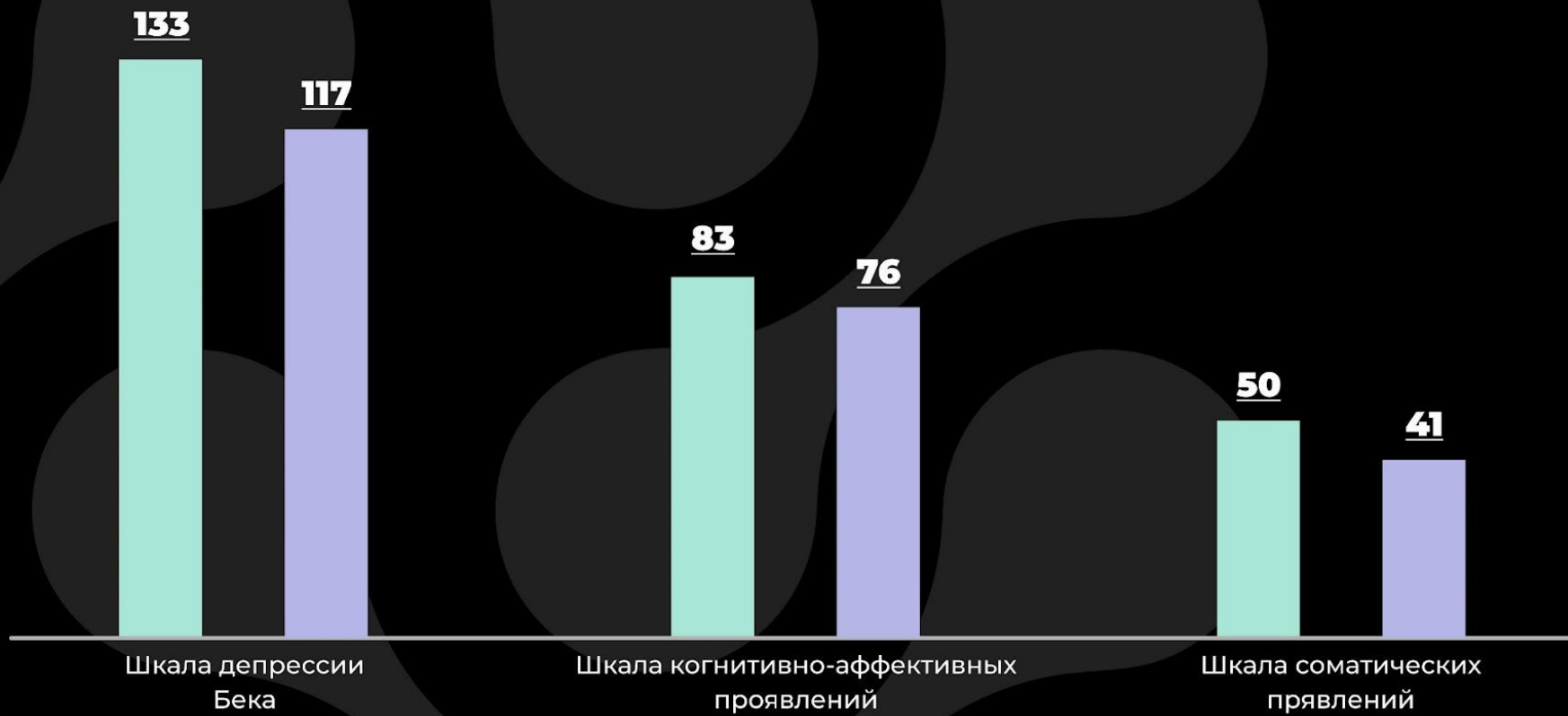
● Через шесть месяцев



# Эмпирическое исследование

## 3 этап

Тест «Шкала депрессии Бека». Изменение показателей контрольной группы



● В начале

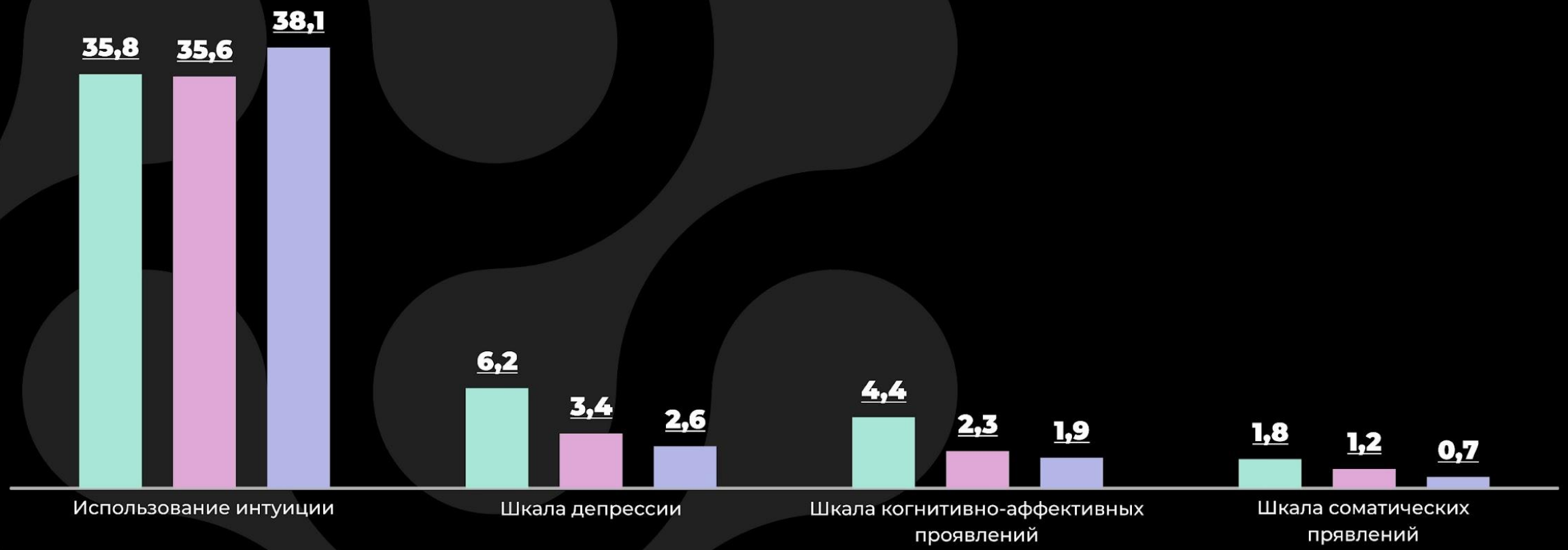
● Через шесть месяцев



# Диаграмма значимых сдвигов

## Диаграмма значимых сдвигов

В экспериментальной группе



● Замер 1

● Замер 2

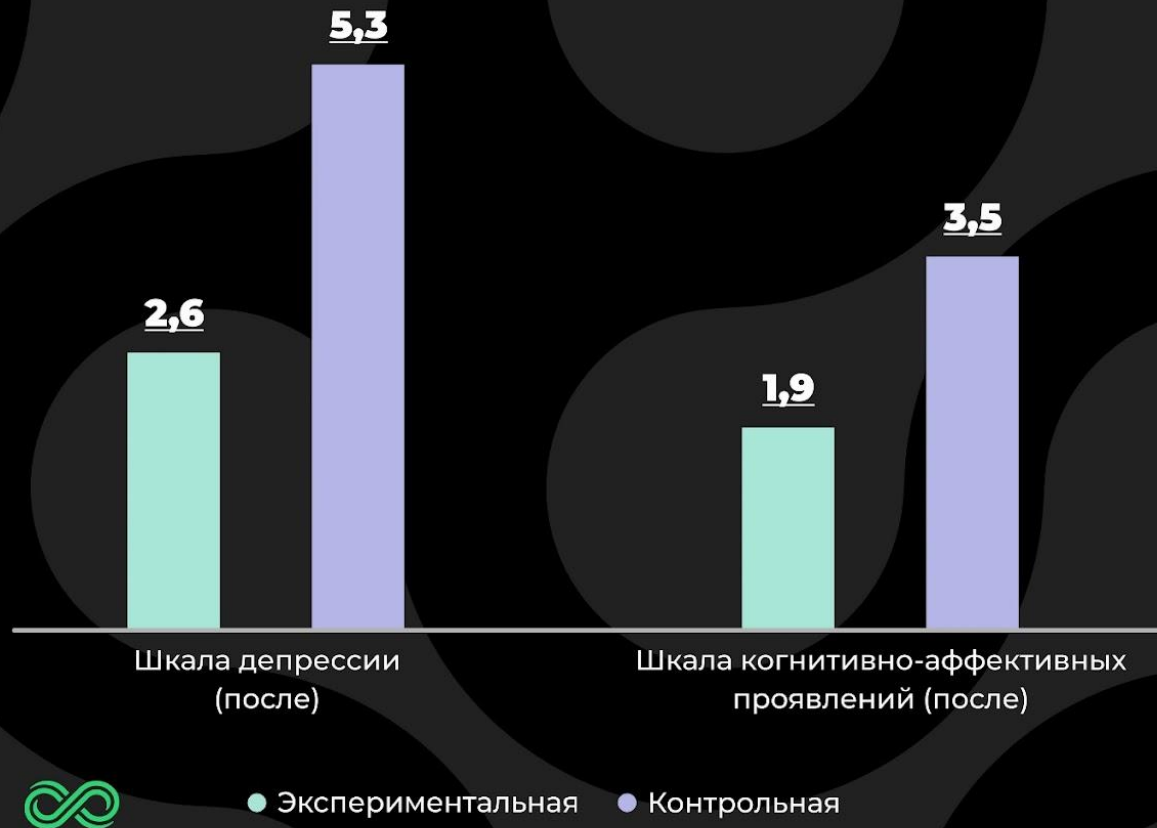
● Замер 3





# Диаграмма значимых различий

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

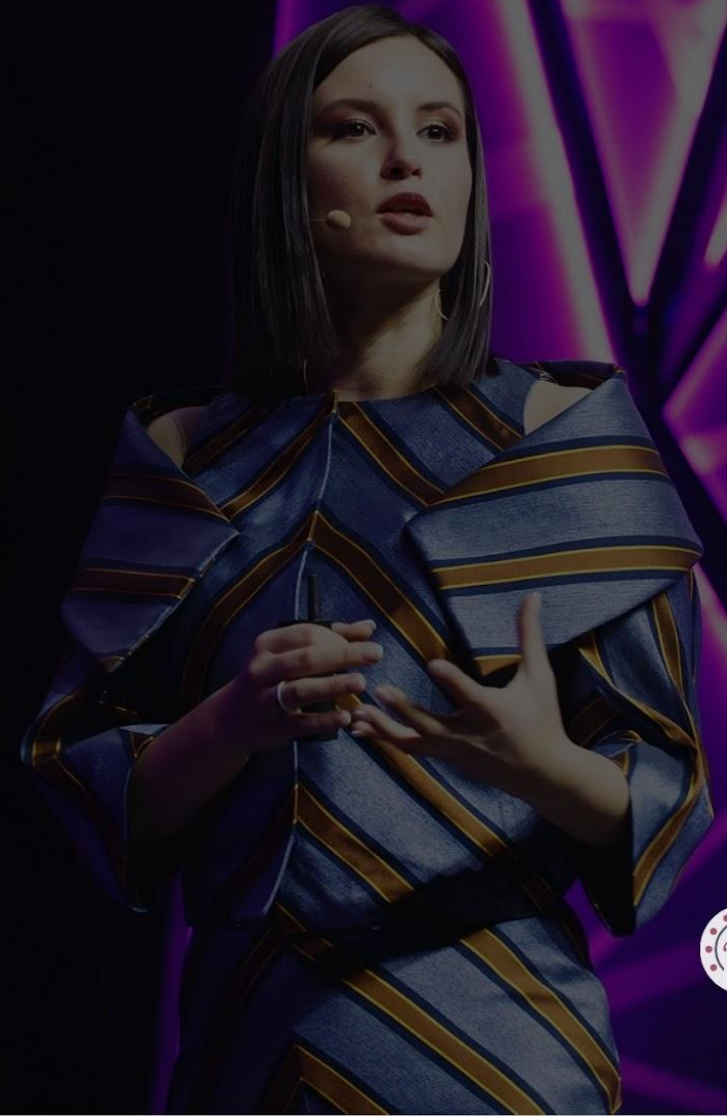


● Экспериментальная ● Контрольная



# 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/>

