Исследование автоматизированного тренажера Master Kit, как инструмента саморегулирования

Тимошкина Алина Алексеевна

клинический психолог, кандидат психологических наук,
сертифицированный практикующий и обучающий психоаналитик

Аннотация: В настоящем исследовании представлены экспериментально-психологические данные о том, какие психические свойства и личностные качества развиваются у человека в процессе применение он-лайн программы “Master Kit”. Исследование проводилось за участниками, которые прошли три этапа выборки: анкетирование на определение уровня тревожности, клиническое интервьюирование у врача-психиатра и обучение в он-лайн программе “Master Kit”. На третьем этапе участники разделились на 2 группы: наблюдаемая и контрольная группа, которая не принимала участия в обучении. Результаты статистической обработки данных доказали, что после использования современной онлайн программы психологической саморегуляции у респондентов экспериментальной группы наблюдаются значимо более низкие показатели депрессии и когнитивно-аффективных проявлений, чем у респондентов контрольной группы.

Ключевые слова: психологическая самопомощь, экспериментально-психологические данные, когнитивные конструкты, лонгитюдное исследование, депрессивные симптомы, когнитивно-аффективные проявления

Введение

В результате такого положения с высоким конфликтогенным уровнем в обществе растет число тревожно-депрессивных расстройств, синдром хронической усталости, склонность к выгоранию, повышается вероятность психосоматических заболеваний.современном обществе наблюдается рост эмоциональных расстройств, переходящих в социально значимое явление, которое уже сложно игнорировать и делегировать исключительно работникам медико-психологической помощи. Высокая степень стрессогенности обусловлена стихийным потоком информации, возрастающим влиянием Интернета, неустойчивой экономической ситуацией, увеличением интенсивности рабочих и жизненных нагрузок,

связана с жесткими социальными требованиями к личности достигать высоких результатов и успехов.

В

В том числе все вышеобозначенные факторы приводят к понижению способности тестирования реальности, и, как следствие, увеличению числа пограничных расстройств.

Подобные явления негативно сказываются на общем психологическом климате общества и экономике. По данным фармакоэкономических исследований, в США ежегодный ущерб от депрессии оценивается приблизительно в 83 млрд. долларов, а в странах Евросоюза – в 75 млрд. евро. Наибольшие экономические потери обусловлены отсутствием сотрудника на рабочем месте или снижением из-за наличия депрессии производительности труда, несмотря на формальное присутствие.

Вероятно, поэтому все больше возрастает спрос на информационные продукты, позиционирующиеся авторами как варианты психологической самопомощи. Несмотря на то, что подобные услуги

очень популяризованы, практически нет экспериментально-психологических данных о том, какие психические свойства и личностные качества развиваются в образовательном процессе.

Компания «Super Ego», представленная на рынке психологических онлайн услуг с 2015 года, предлагает тренажер саморегуляции «Master Kit», пользователи которого в процессе специальных ежедневных заданий научаются формировать положительное жизнеутверждающее отношение к

реальности. В основе онлайн тренажера заложены методы эмоционально-когнитивной терапии. Автоматизированный алгоритм формирует и закрепляет конструктивный жизненный опыт в четырех жизненных сферах: отношения, финансы, здоровье, социальная реализация.

Цель данного исследования – определить эффективность информационных психологических онлайн 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.

В соответствии с поставленной целью примем как рабочую гипотезу

исследования следующие утверждения: современные онлайн программы психологической самопомощи способны создавать в структуре психики человека конструкты, позволяющие формировать психологическое благополучие в отношении устойчивости к жизненным трудностям.

Методы и материалы исследования

Выборка

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).

Анкета состояла из трех опросников: опросник Спилбергера-Ханина, измеряющий шкалу тревожности, «шкала депрессии» Бека и Яхина-Менделевича, позволяющие продиагностировать невротические состояния.

На втором этапе из общей выборки были отобраны 44 респондента, набравших 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.

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.

Методики

Для реализации цели был сформирован методический комплекс.
В него включены следующие диагностические материалы:

опросник интуитивного стиля Эпстайн - измеряет степень ориентации личности на рациональные либо интуитивные способы выбора,

тест А. Эллиса (методика диагностики иррациональных установок) - позволяет определить психологические защиты, осознать их влияние,

тест антиципационной состоятельности (прогностической компетентности В.Д. Менделевича) - оценивает способность личности предвосхищать ход событий, прогнозировать развитие ситуаций и собственные реакции на них,

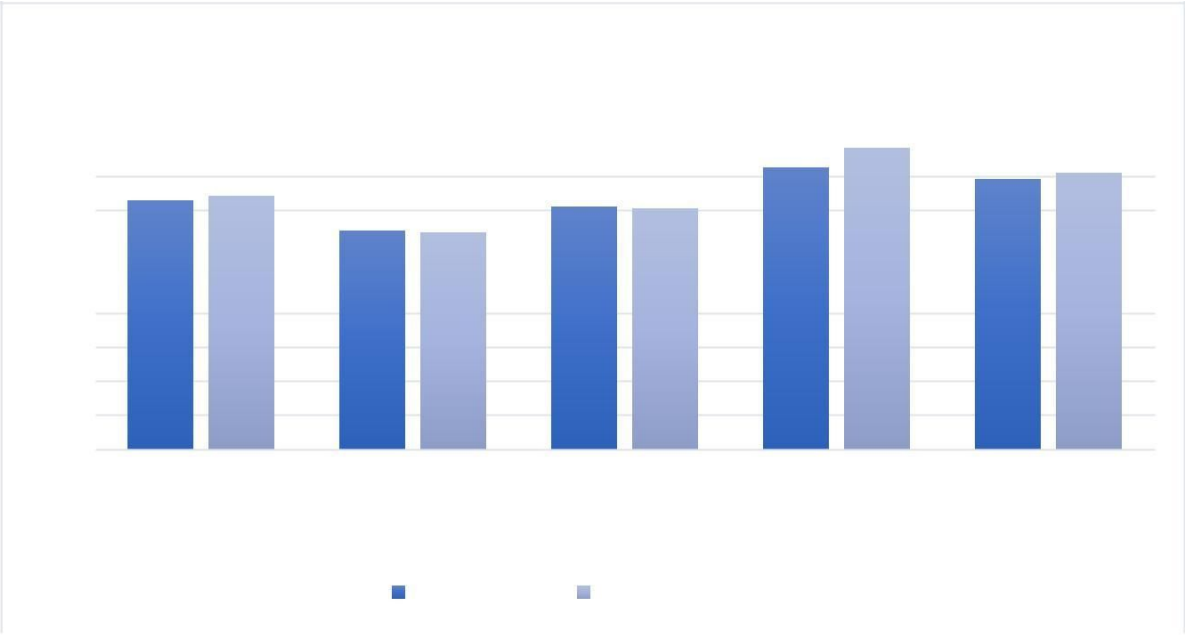
опросник «Шкала депрессии Бека» (BDI) - позволяет выявить значимые симптомы депрессии.

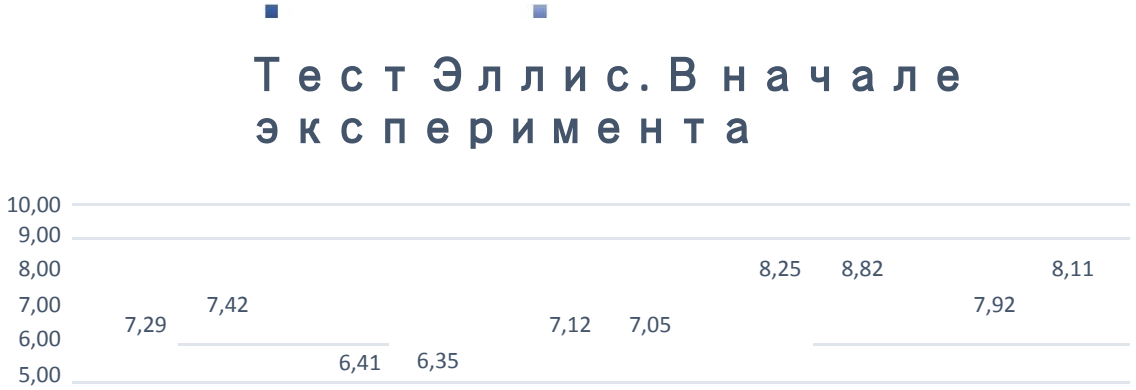
Результаты и обсуждения

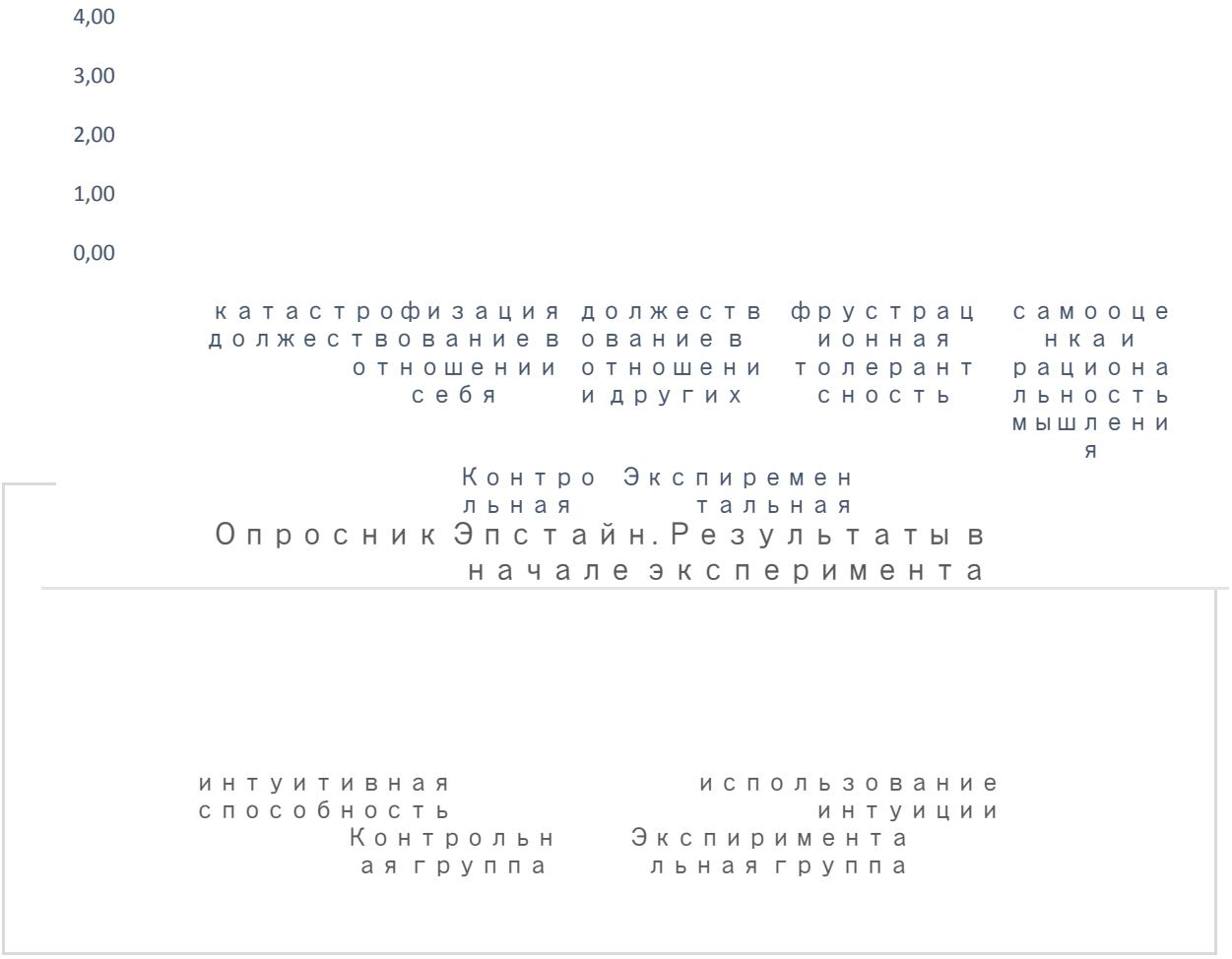
Первый этап эмпирического исследования

На первом этапе эксперимента были получены следующие результаты:

Согласно опроснику Эпстайн, в самом начале исследования показатели в экспериментальной группе по шкале «интуитивная







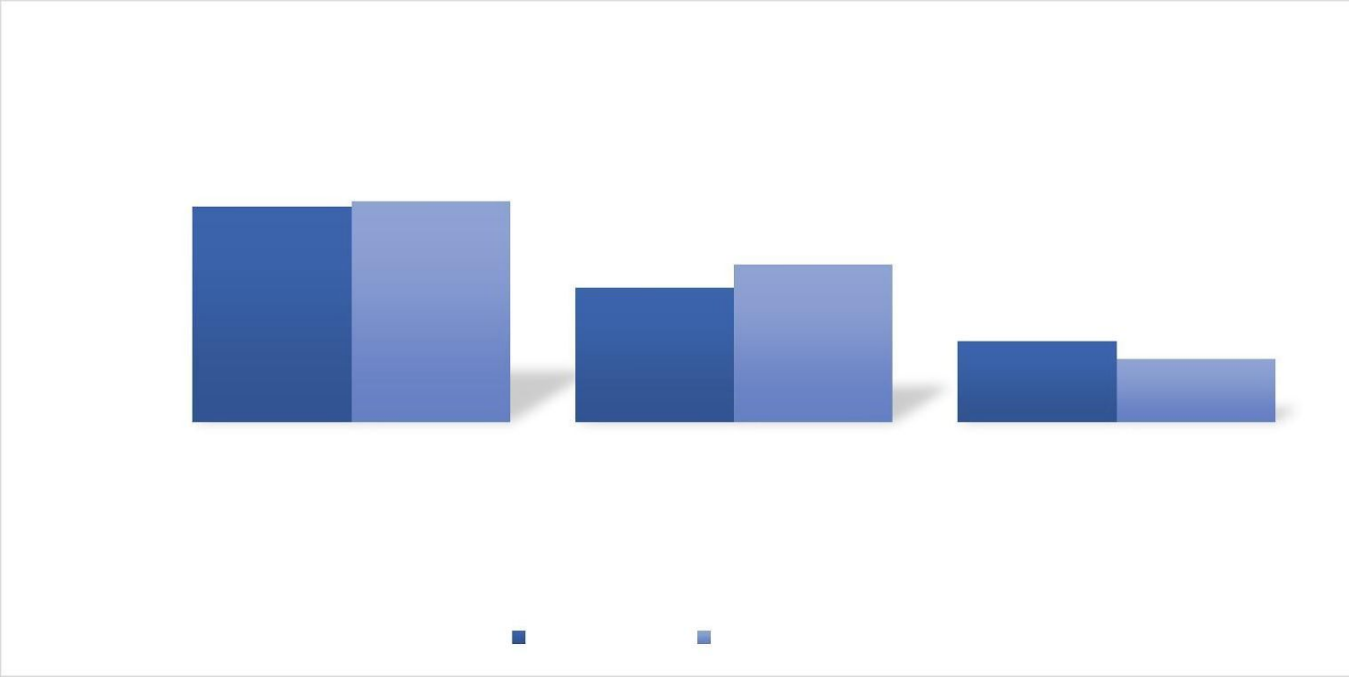
способность» незначительно выше. Вероятно, такие показатели связаны с ожиданием участия в образовательном процессе.

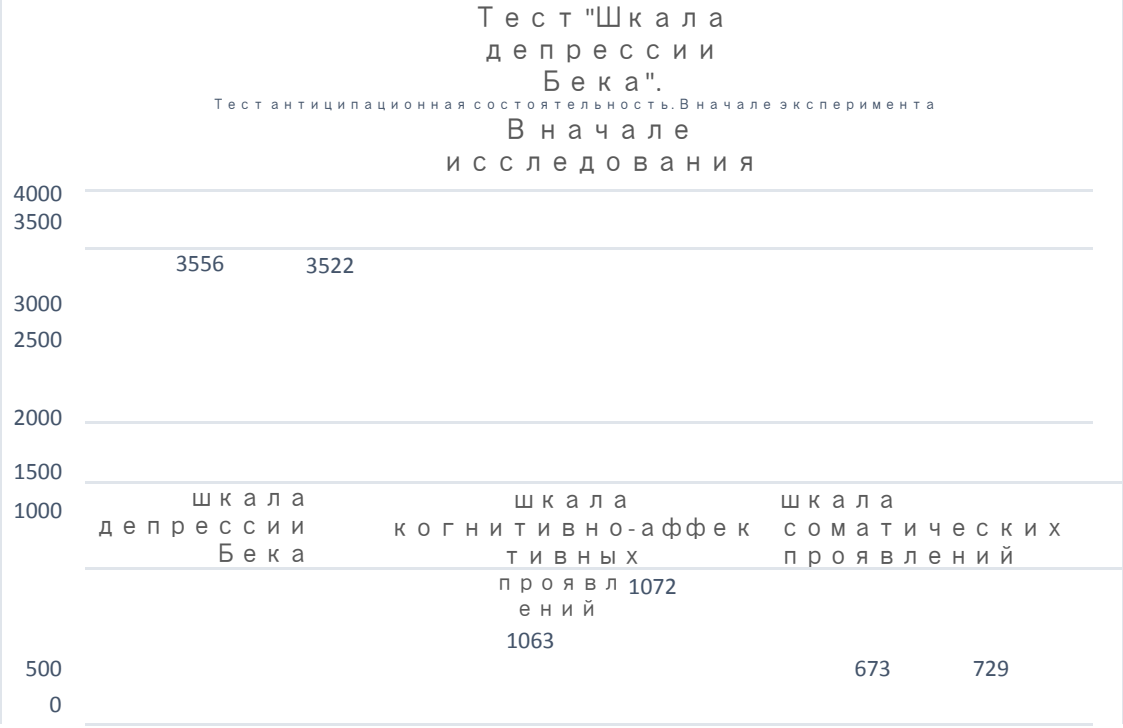
Как мы видим, показатели по тесту Эллис в контрольной и экспериментальной группах похожи.

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru





личностно-ситуативная	пространственная	временная
Контрольная	Экспериментальная	
Контрольная	Экспирментальная	

Также показатели по шкалам теста антипационной состоятельности в контрольной и экспериментальных группах почти тождественны.

Как мы видим на начальном этапе исследования, в экспериментальной группе незначительно выше показатели депрессивных симптомов по шкале «когнитивно-аффективные проявления». Вероятно, это связано с запросом участия в образовательном процессе «Master-Kit»: скорректировать эмоциональный жизненный дискомфорт.

Второй этап эмпирического исследования.

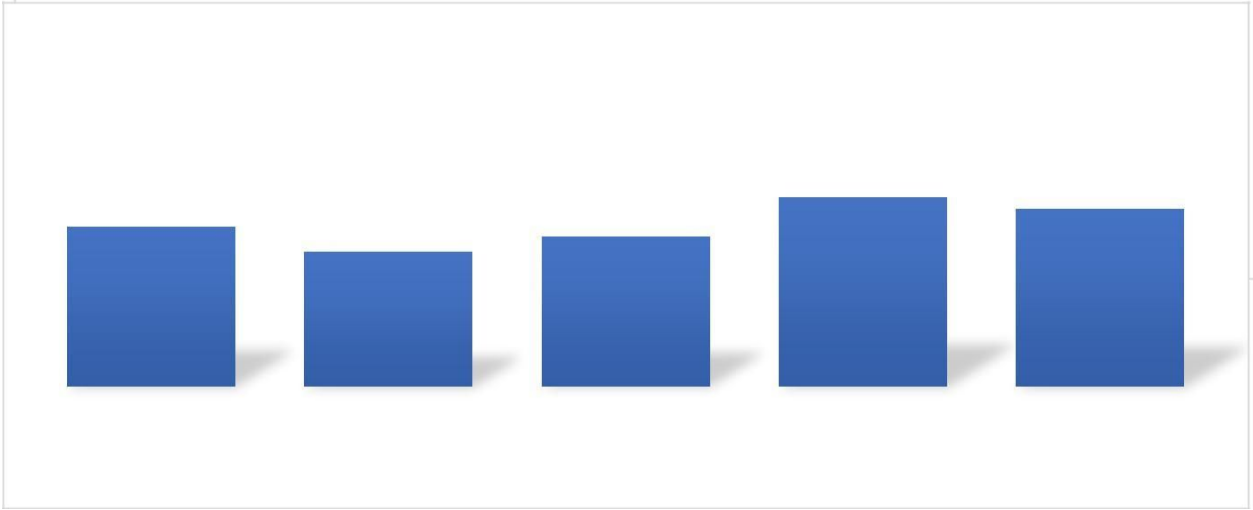
На втором этапе методический комплекс тестов проходила только экспериментальная группа.

«Центр психотерапии и психоанализа

под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru



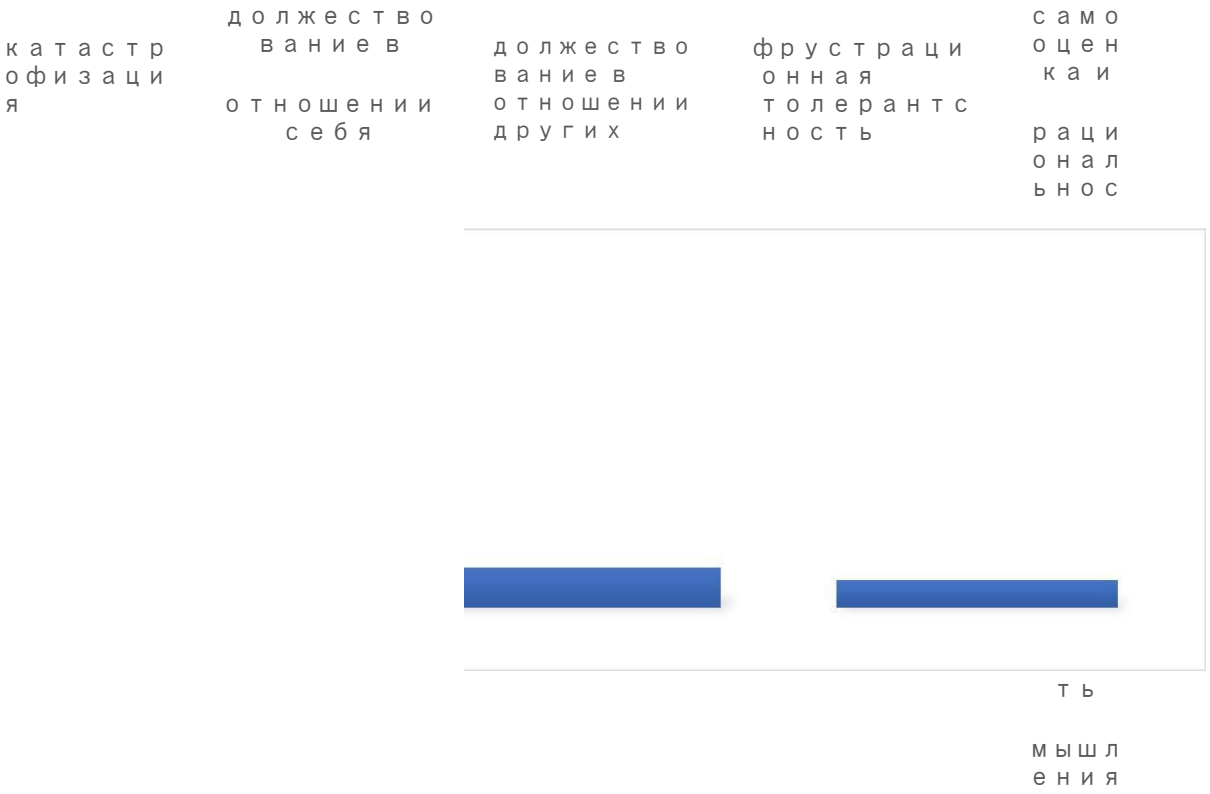
Опросник Эпстайн. Экспериментальная группа.

Спустя 3 месяца после эксперимента Тест Эллис. Экспериментальная группа. Спустя

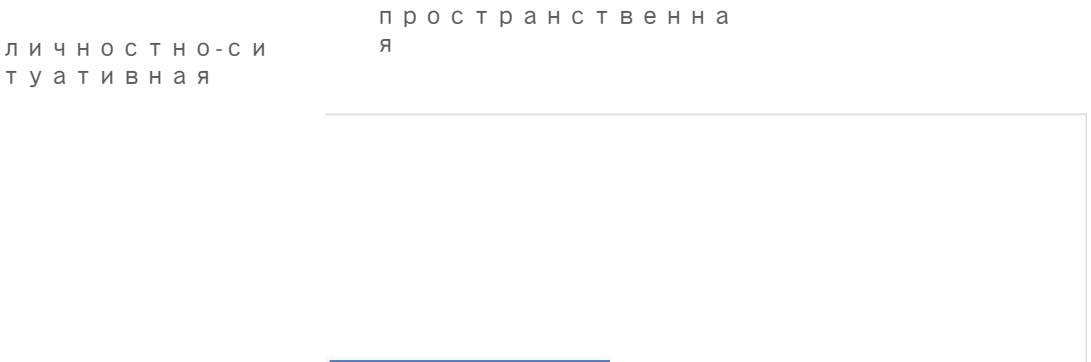
три месяца после эксперимента

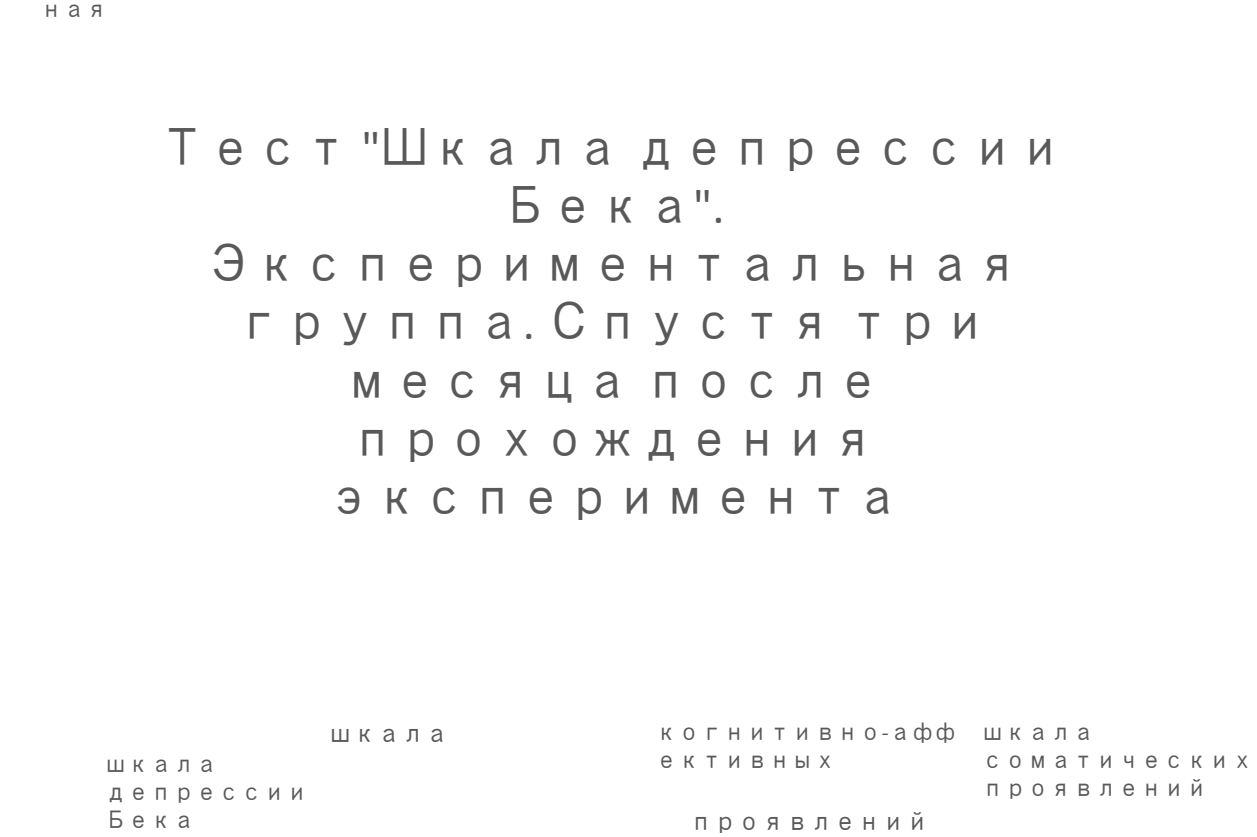
интуитивная способность

использование интуиции



Тест антиципационная состоятельность. Экспериментальная группа.Спустя3 месяца после эксперимента





Согласно полученным результатам, спустя три месяца после участия в эксперименте у участников экспериментальной группы наблюдаются незначительные изменения по тесту Эпстайн –

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

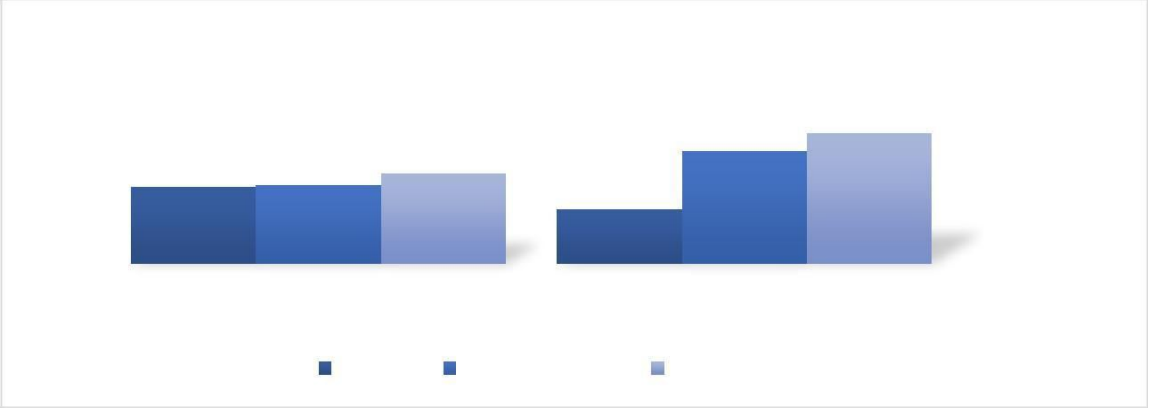
+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

повышается способность использования интуиции. Согласно тесту «антиципационная состоятельность», укрепляются когнитивные конструкты, связанные с умением прогнозировать ситуации

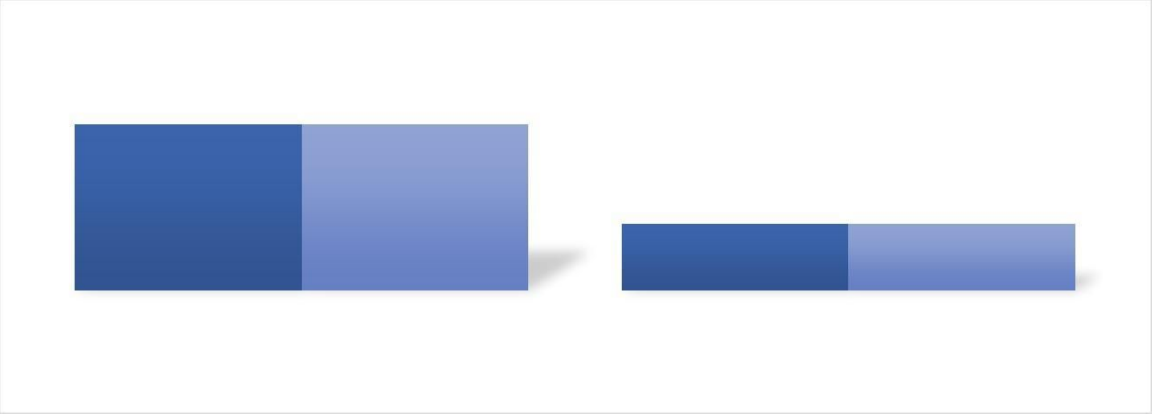
в общении. Заметно улучшаются показатели по шкале депрессии Бека. Почти в два раза вырастает способность к адекватным эмоциональным реакциям (согласно шкале когнитивно-аффективных проявлений).

Третий этап эмпирического исследования:



Опросник Эпстайн. Изменение показателей экспериментальной группы

Как мы видим, согласно тесту Эпстайн, по окончании эксперимента у участников экспериментальной группы незначительно возрастает способность формировать суть событий посредством вывода, основанного на воображении и предшествующем опыте.



Опросник Эпстайн. Изменение показателей контрольной группы

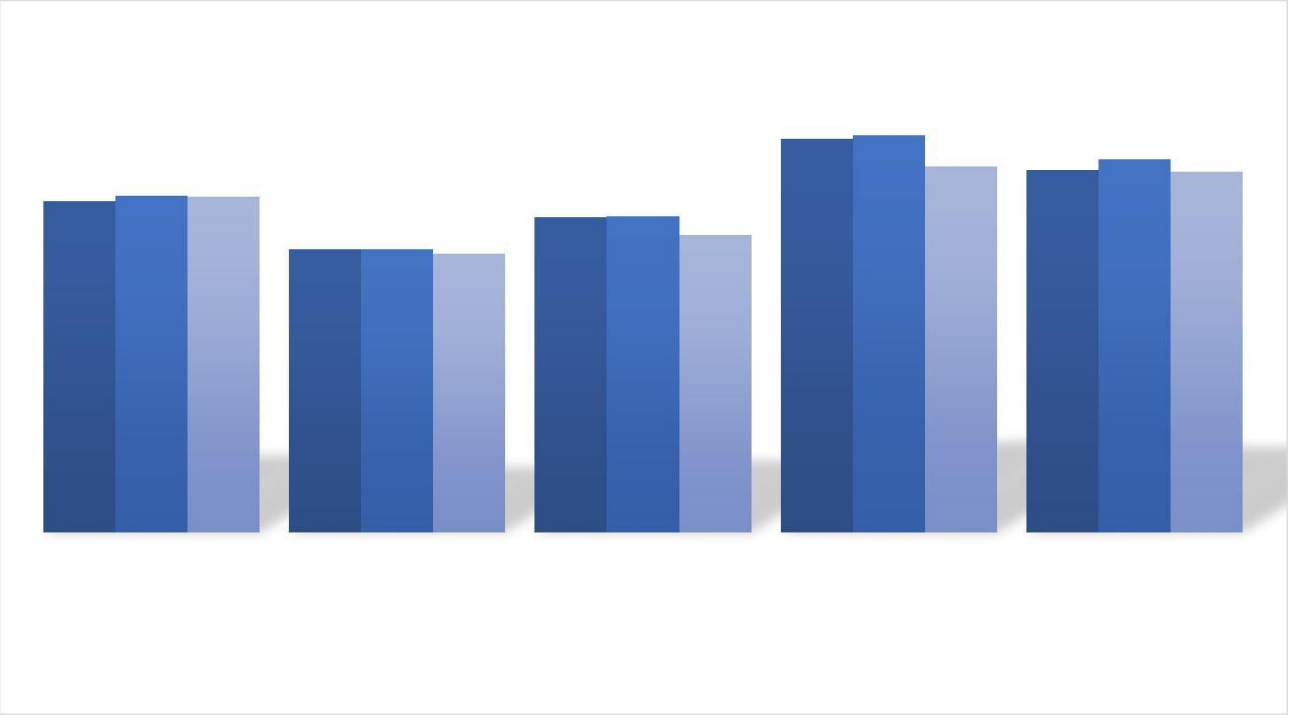
В контрольной группе результаты в начале и в финале эксперимента остались прежними.

«Центр психотерапии и психоанализа

под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru



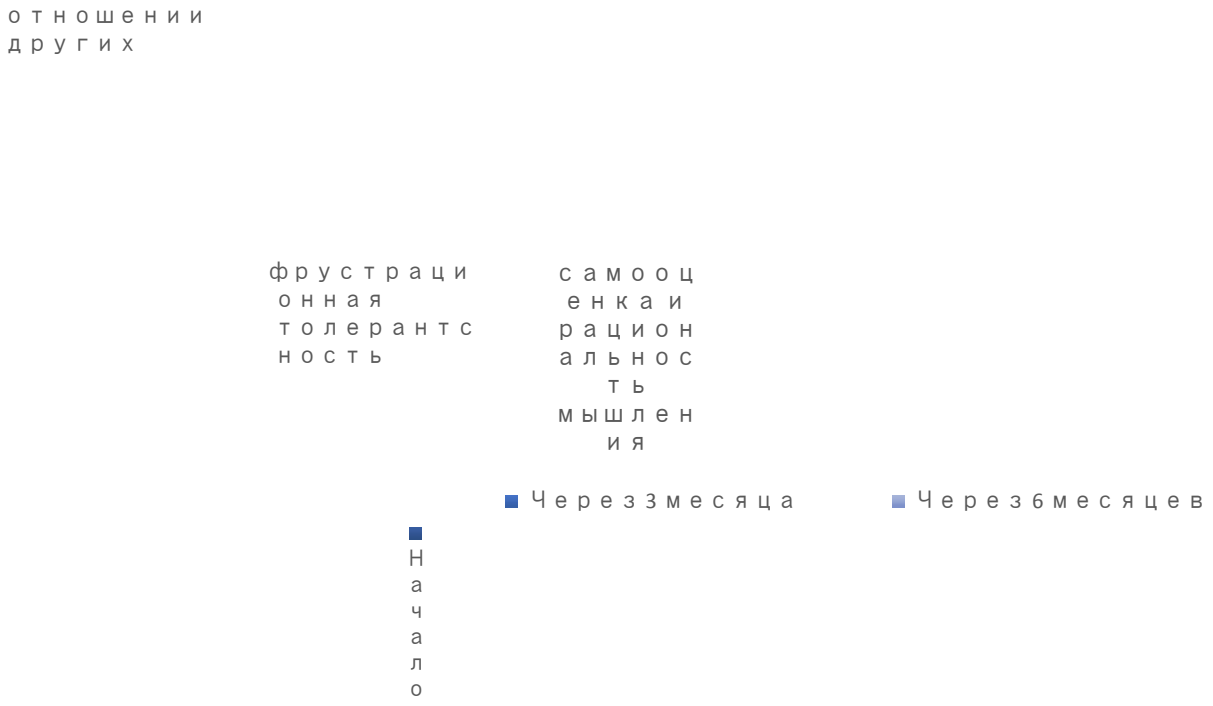
Тест Эллис. Изменение показателей экспериментальной группы

катастрофизация

отношение к себя

должествование

должествование



Как мы видим, у участников экспериментальной группы по тесту Эллис более высокие показатели после трех месяцев прохождения

программы. Адекватно тестируется реальность, повышается стрессоустойчивость, улучшается самооценка. Спустя шесть месяцев

качественные высокие показатели сохраняются по шкале

«катастрофизация», то есть способность самоконтроля и самодиагностики для тестирования реальности.

Можно предположить, что подобная трансформация психологических процессов претерпевает такие же когнитивные изменения, как и ребенок на третьем месяце жизни. Согласно теории Мелани Кляйн, в этот период проявляются первые попытки приближения

к реальности, как временные конструкции, которые постоянно проецируются в мир, тестируются и сравниваются с реальностью и возвращаются в измененном виде. Примечательно, в результате такого структурного психического изменения у участников эксперимента повышается способность тестировать реальность на шестом месяце обучения.

Вероятно, подобные механизмы, формирующие зачатки объектных отношений «мать-дитя», запускаются благодаря наличию виртуального

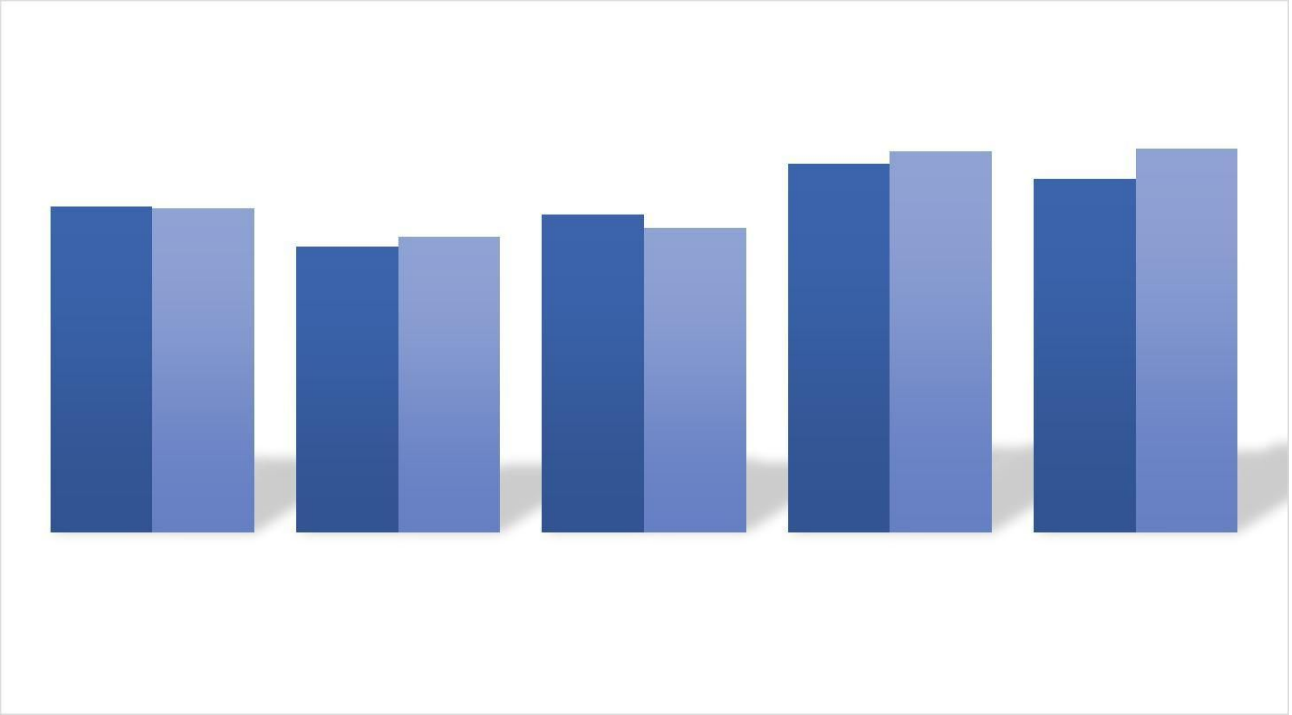
константного объекта, сопровождающего весь образовательный процесс на платформе «Master Kit». Ежедневные задания участники проходят в интерактивном общении с ведущей программы, на которую, возможно, проецируется

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

образ материнской фигуры, что также способствует интернационализации функций для формирования устойчивого чувства самоценности. Также «объект привязанности» в программе доступен для регулярного общения, что создает доверительный контакт и опору.



Тест Эллис. Изменение показателей контрольной группы

катастрофизация

должествование

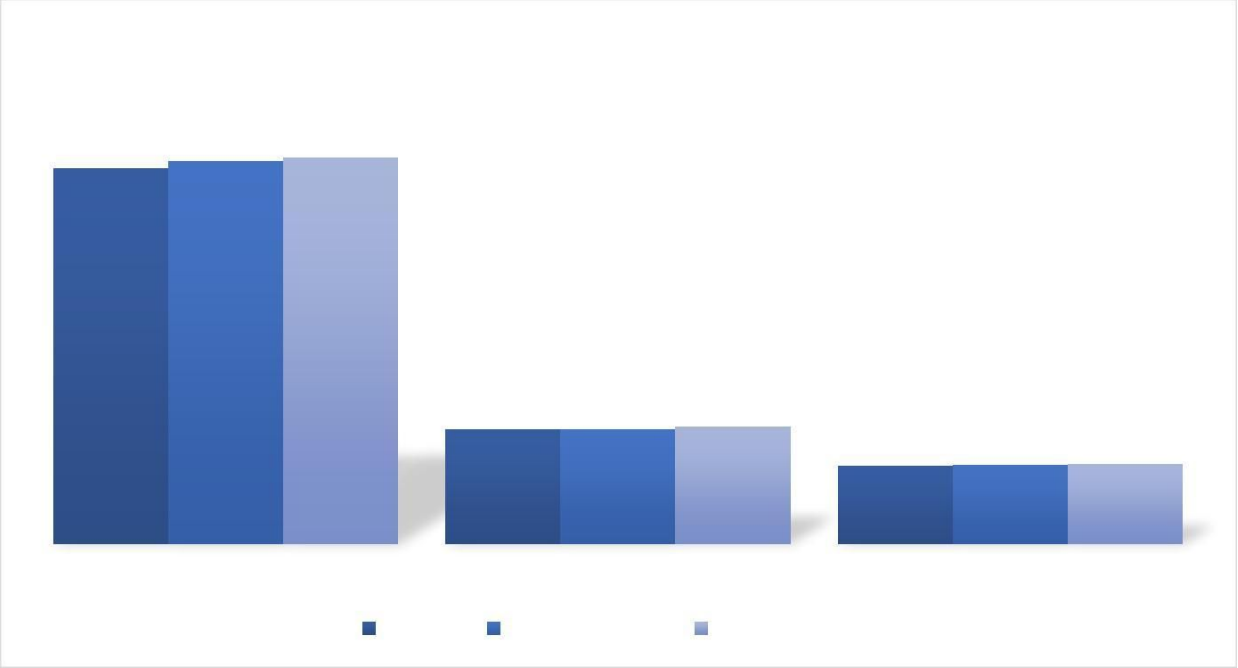
В контрольной группе наблюдаются незначительные изменения по шкале «фрустрационная толерантность», «самооценка и рациональность мышления». Вероятно, подобные качественные структурные психические сдвиги произошли, поскольку участники контрольной группы также находились в условиях эксперимента. Этот факт влиял на изменения психологических качеств.

«Центр психотерапии и психоанализа

под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

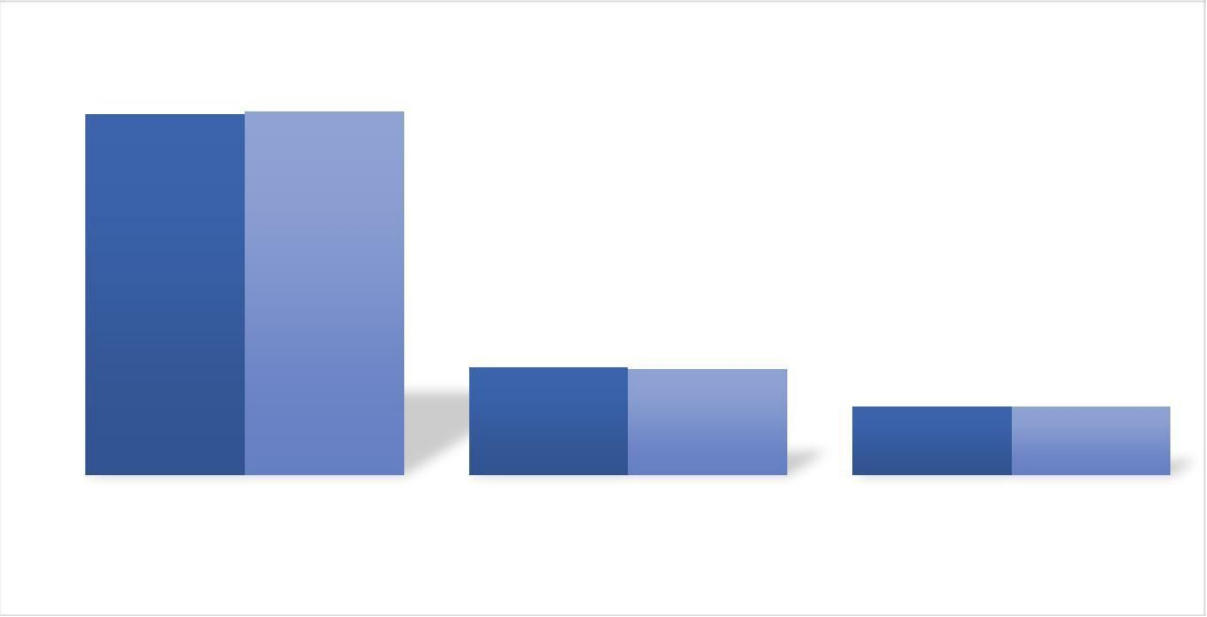


Тест антиципационная состоятельность. Изменение показателей

экспериментальной группы

Наблюдаются различия в результатах по тесту антиципационной состоятельности. Спустя шесть месяцев после эксперимента в экспериментальной группе произошли изменения по всем трем шкалам, что позволяет нам предположить: в процессе образовательного процесса

у участников «наращиваются» когнитивные конструкты, позволяющие использовать накопленный опыт, адекватно тестировать реальность и прогнозировать будущее.



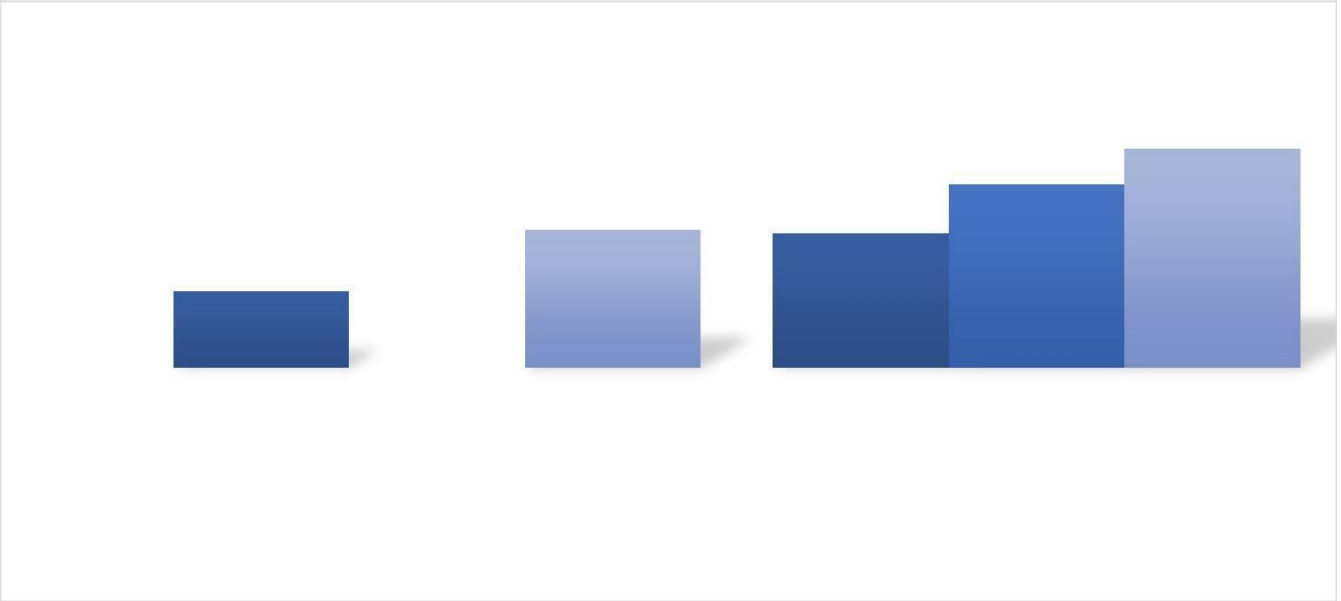
У контрольной группы значимых изменений спустя 6 месяцев не обнаружено.

«Центр психотерапии и психоанализа

под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru



Тест антиципационная состоятельность.
Изменение общего бала в двух группах

испытуемых

5326

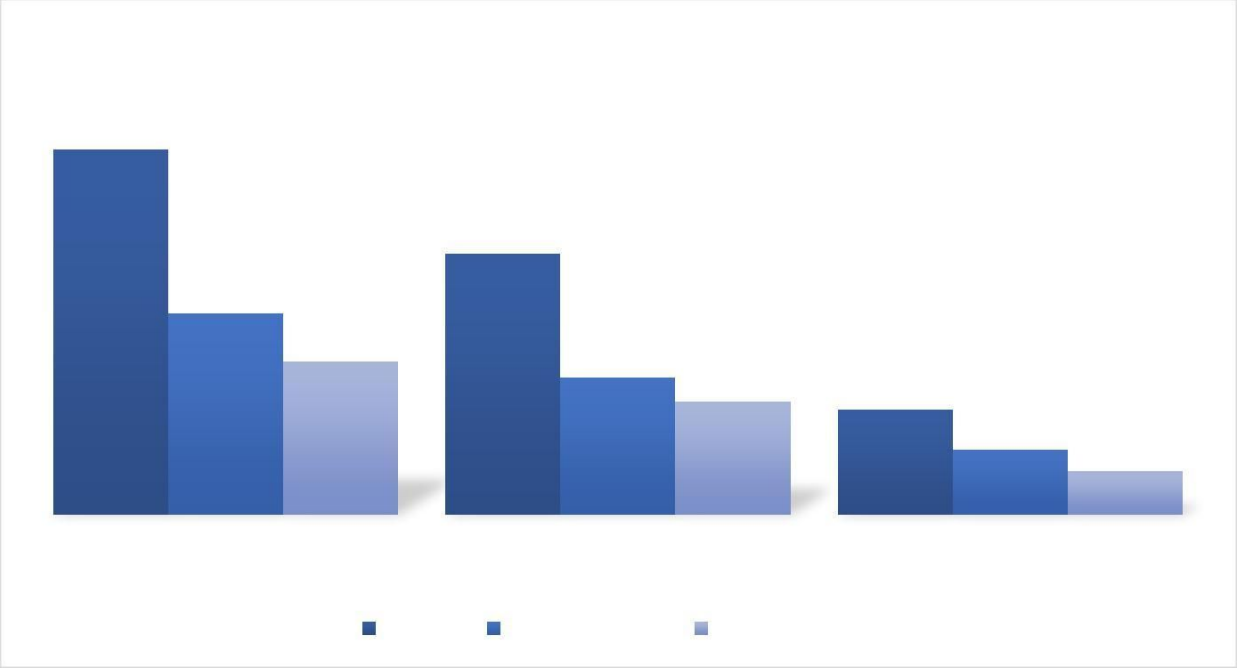
5229

Контрольная
Экспериментальная

Начало Через 3 месяца Через 6 месяцев

Мы видим значимые изменения по общему баллу (то есть по всем трем параметрам теста) в экспериментальной группе. Также мы видим незначительные суммарные изменения по всем трем параметрам теста

и в контрольной группе, связанные с самим фактом участия в эксперименте.



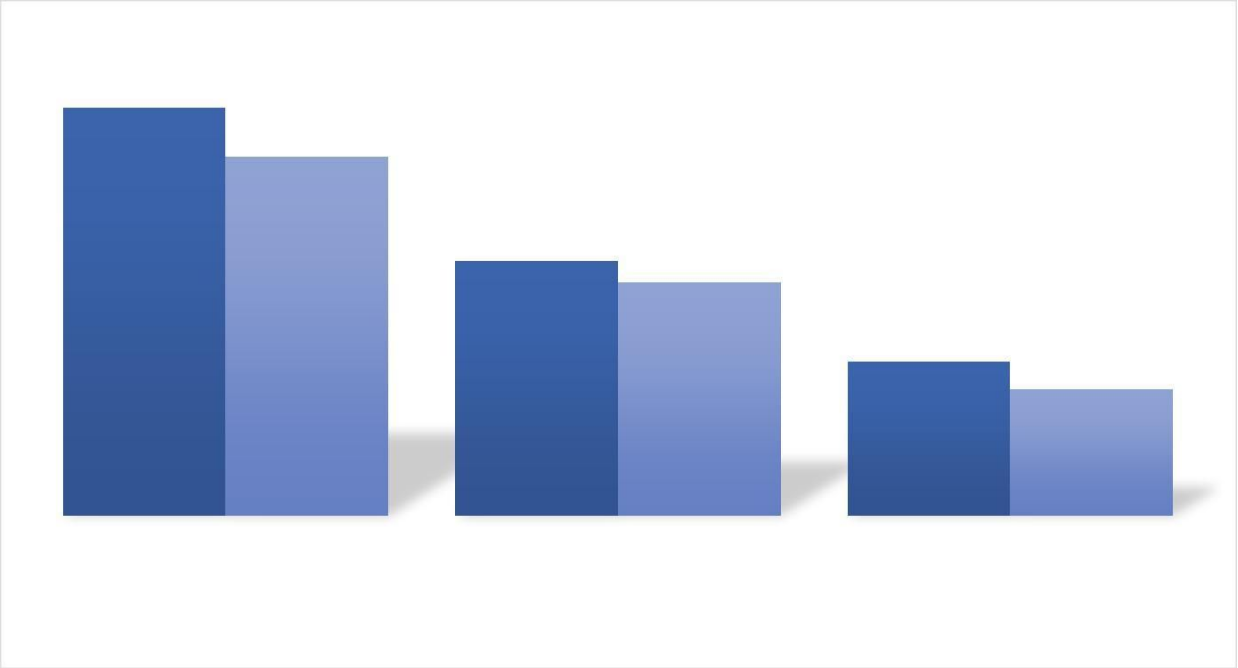
Тест "Шкала депрессии Бека". Изменение показателей экспериментальной группы

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

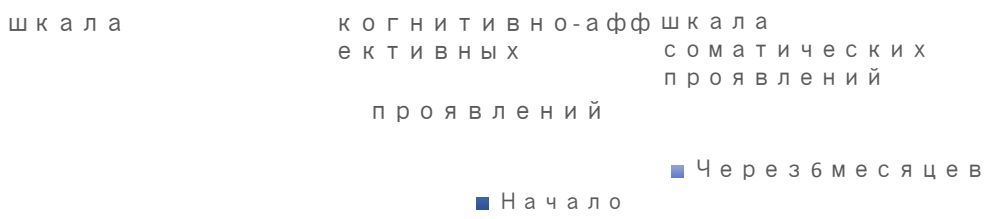
+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

Как мы видим, по окончании эксперимента в экспериментальной группе продолжает значительно снижаться проявление депрессивных симптомов (более, чем на 50%).



Тест "Шкала депрессии Бека". Изменение показателей экспериментальной группы



Также происходят небольшие изменения и в контрольной группе. Если сравнивать показатели экспериментальной и контрольной группы, то мы видим, что у участников образовательного процесса улучшаются когнитивные процессы: восприятие, обработка, анализ, преобразование, передача информации.

Показательные результаты дает корреляционный анализ данных.

Для достижения выдвинутой гипотезы были использованы критерии Вилкоксона для зависимых выборок и Манна-Уитни для независимых выборок.

Вначале было проведено изучение влияния современной онлайн программы психологической самопомощи на изучаемые переменные с помощью Т-критерия Вилкоксона, который позволяет выявить значимые сдвиги при повторных измерениях, т.е. в ситуации зависимых выборок.

В экспериментальной группе было проведено 3 замера: до формирующего эксперимента, в процессе формирующего эксперимента и после него. В контрольной группе было проведено только 2 замера и формирующего эксперимента проведено не было (Приложение 1).

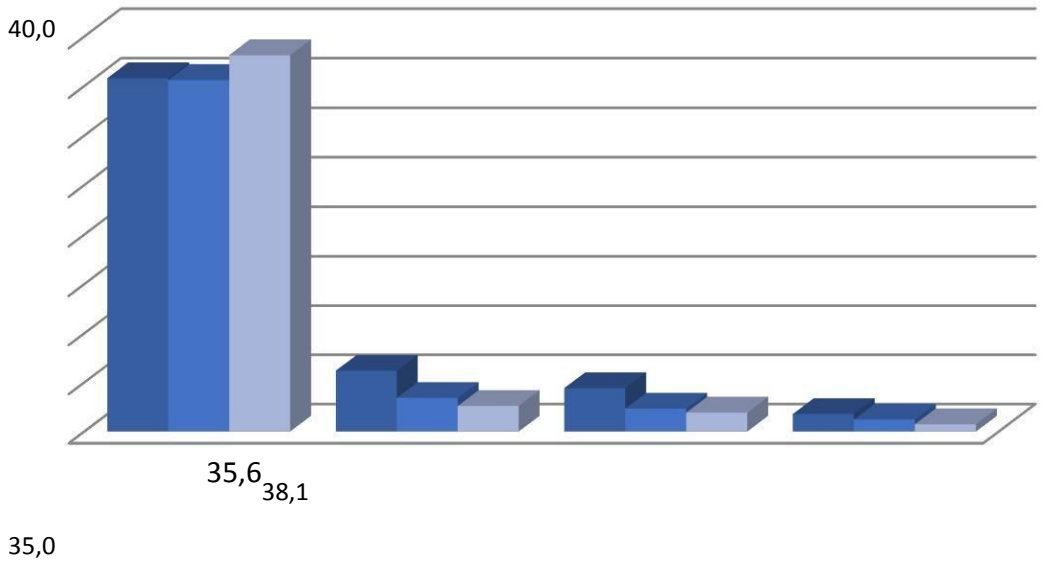
ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

В результате проведенных сравнений были выявлены значимые сдвиги в экспериментальной группе у переменных: использование интуиции между исходным уровнем и уровнем после формирующего эксперимента (T=60 при p=0,048); шкала депрессии между исходным уровнем и срезом в середине эксперимента (T=28 при p=0,004), уровнем после формирующего эксперимента (T=23,5 при p=0,002); шкала когнитивно-аффективных проявлений между исходным уровнем и срезом в середине эксперимента (T=19,5 при p=0,007), уровнем после формирующего эксперимента (T=33 при p=0,013); шкала соматических проявлений между исходным уровнем и уровнем после формирующего эксперимента (T=10,5 при p=0,008).



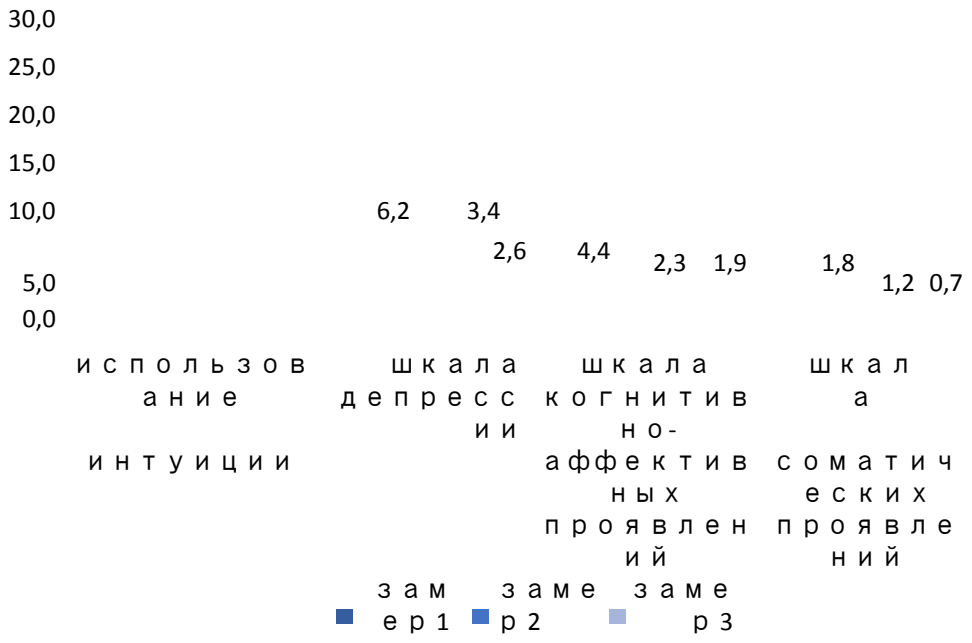


Рисунок 1 – Диаграмма значимых сдвигов в экспериментальной группе

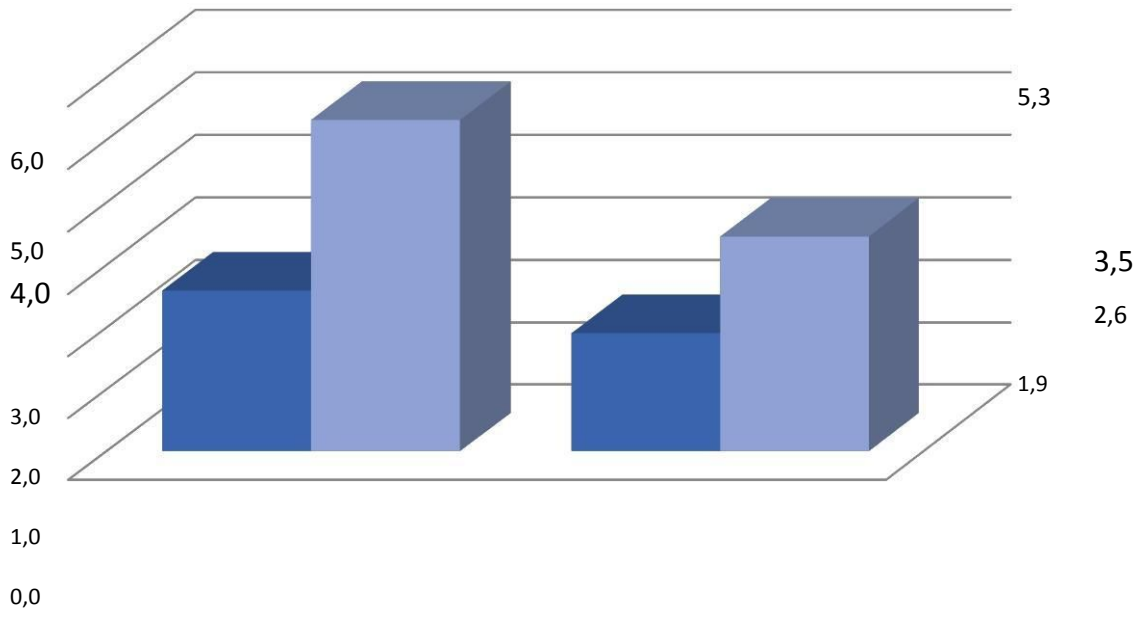
Таким образом, с помощью современной онлайн программы психологической самопомощи было достигнуто значимое повышение уровня использования интуиции, а также значимое снижение уровня депрессии, когнитивно-аффективных проявлений и снижение соматических проявлений. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии современной онлайн программы психологической самопомощи на психологическое благополучие.

В контрольной группе было проведено 2 замера, однако проведенный Т-критерий Вилкоксона значимых сдвигов не показал

(Приложение 2), что указывает на отсутствие влияния временной характеристики на изучаемые переменные.

Также для оценки эффективности программы были проведены сравнения экспериментальной и контрольной группы до и после формирующего эксперимента. Статистический анализ был проведен с помощью U-критерия Манна-Уитни (Приложение 3).

В результате проведенных сравнений были обнаружены значимые различия между респондентами экспериментальной и контрольной группы по уровню депрессии (U=157 при p=0,041) и когнитивно-аффективных проявлений (U=157,5 при p=0,045), выявленные после формирующего эксперимента. Заметим, что различий до формирующего эксперимента не было выявлено ни по одной переменной, что указывает на однородность выборки по изучаемым психологическим характеристикам.



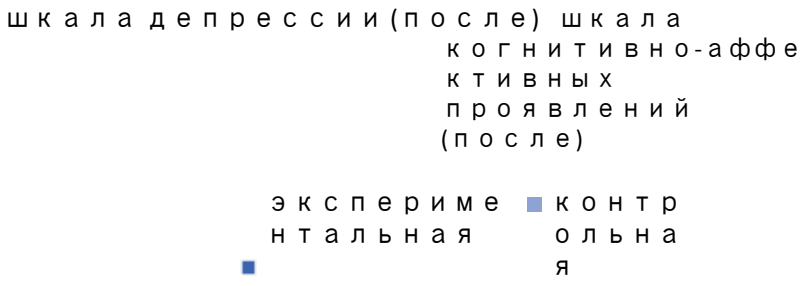


Рисунок 2 – Диаграмма значимых различий в уровне депрессии и когнитивно-аффективных проявлениях между экспериментальной и контрольной группами

Таким образом, результаты статистической обработки данных доказали, что после использования современной онлайн программы психологической саморегуляции у респондентов экспериментальной группы наблюдаются значимо более низкие показатели депрессии и когнитивно-аффективных проявлений, чем у респондентов контрольной группы.

ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

Заключение

На сегодняшний день практически отсутствуют экспериментально-психологические данные, которые исследуют влияние информационных онлайн продуктов психологической самопомощи с точки зрения формирования важных когнитивных конструктов.

Нами было проведено лонгитюдное исследование, которое позволило проанализировать, какие когнитивные конструкты «встраиваются» в картину мира участников в результате образовательного процесса на платформе «Master Kit».

Сравнительный анализ и статистическая обработка данных контрольной и экспериментальной групп показали:

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 самоценности. 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 пользователей онлайн платформы наблюдалось снижение депрессивных симптомов (более чем на 50%).

5. Результаты статистической обработки данных доказали, что после использования современной онлайн программы психологической самопомощи у респондентов экспериментальной группы наблюдаются

ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

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.

Таким образом, согласно результатом статистической обработки данных, с помощью современной онлайн программы «Master Kit» было достигнуто значимой повышение уровня использования интуиции, а также значимое снижение уровня депрессии, когнитивно-аффективных проявлений и снижение соматических проявлений. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии современной онлайн программы психологической самопомощи на психологическое благополучие.

Диагностика качественных изменений в когнитивных конструктах участников психологической программы наряду с оценкой изменений и характеристик качеств жизни, о которых говорят сами участники по завершению образовательного процесса, могут служить способами научного доказательства эффективности психологических онлайн программ самопомощи и способствовать сближению психотерапии с подобными образовательными проектами.

Кураторы исследования:

Тимошкина А.А.

Гарайшина Э.М.

«Центр психотерапии и психоанализа

под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

О кураторах исследования

Тимошкина Алина Алексеевна

Клинический психолог, кандидат психологических наук, сертифицированный практикующий и обучающий психоаналитик, бизнес-тренер и бизнес-консультант, квалифицированный тренер групповой психоаналитической психотерапии, групп-аналитик и супервизор ECPP, IAGP.

Руководитель Центра Психотерапии и Психоанализа

и **Международной Школы группового психоанализа (патронат COIRAG, Италия).**

Опыт работы более 20-ти лет.

Гарайшина Эльвира Маратовна

Дипломированный психолог, практикующий психолог и психоаналитический психотерапевт,

3	**высших образования (педагогика, журналистика и психология), автор собственного онлайн-проекта.**

ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

Приложение 1

Таблица «Результаты сравнения переменных по трем срезам в экспериментальной группе»

Переменные		T	Z	p
Интуитивная способность (замер 1)	Интуитивная способность (замер 2)	124,5	0,1	0,948
	Интуитивная способность (замер 3)	82,5	0,5	0,615
Использ интуиции (замер 1)	Использ интуиции (замер 2)	68,0	1,7	0,099
	Использ интуиции (замер 3)	60,0*	2,1	0,048
катастрофизация (замер 1)	катастрофизация (замер 2)	72,0	0,6	0,557
	катастрофизация (замер 3)	80,0	0,9	0,351
должeнствование в отношении себя (замер 1)	должeнствование в отношении себя (замер 2)	109,5	0,2	0,835
	должeнствование в отношении себя (замер 3)	108,0	0,3	0,794
должeнствование в отношении других	должeнствование в отношении других (замер 2)	92,0	0,1	0,904
	должeнствование в отношении других	99,5	0,2	0,837

(замер 1)	(замер 3)			
фрустрационная толерантность (замер 1)	фрустрационная толерантность (замер 2)	76,0	0,8	0,445
	фрустрационная толерантность (замер 3)	94,0	0,7	0,455
самооценка рациональность мышления (замер 1)	самооценка рациональность мышления (замер 2)	84,0	1,1	0,274
	самооценка рациональность мышления (замер 3)	87,5	1,0	0,330

ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

личностно-ситуативная (замер 1)	личностно-ситуативная (замер 2)	36,0	0,2	0,814
	личностно-ситуативная (замер 3)	105,0	0,7	0,485
пространственная (замер 1)	пространственная (замер 2)	44,5	0,1	0,944
	пространственная (замер 3)	112,0	0,5	0,638
временная (замер 1)	временная (замер 2)	24,5	0,8	0,450
	временная (замер 3)	95,5	0,7	0,487
общий балл (замер 1)	общий балл (замер 2)	41,0	0,3	0,753
	общий балл (замер 3)	90,5	1,2	0,242
шкала депрессии (замер 1)	шкала депрессии (замер 2)	28,0**	2,9	0,004
	шкала депрессии (замер 3)	23,5**	3,0	0,002
шкала когнитивно-аффективных проявлений (замер 1)	шкала когнитивно-аффективных проявлений (замер 2)	19,5**	2,7	0,007
	шкала когнитивно-аффективных проявлений (замер 3)	33,0*	2,5	0,013
шкала соматических проявлений (замер 1)	шкала соматических проявлений (замер 2)	27,0	1,6	0,109
	шкала соматических проявлений (замер 3)	10,5**	2,6	0,008

Примечание: * при $p<0,05$; ** при $p<0,01$

ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

Приложение 2

Таблицы «Результаты сравнения переменных по двум срезам в контрольной группе»

Переменные	T	Z	p
инт.способность (до) & инт.способность (после)	102,5	0,1	0,926
использование инт (до) & использование инт (после)	115,0	0,4	0,709
катастрофизация (до) & катастрофизация (после)	96,5	0,3	0,751
долженствование в отношении себя (до) & долженствование в отношении себя (после)	92,0	0,5	0,627
должествование в отношении других (до) & должествование в отношении других (после)	94,0	0,4	0,681
фрустрационная толерантность (до) & фрустрационная толерантность (после)	118,5	0,3	0,795
самооценка рациональность мышления (до) & самооценка рациональность мышления (после)	61,0	1,6	0,100
личностно-ситуативная (до) & личностно-ситуативная (после)	83,5	0,8	0,422
пространственная (до) & пространственная (после)	84,0	0,4	0,658
временная (до) & временная (после)	92,0	0,1	0,904
общий балл (до) & общий балл (после)	75,0	0,1	0,943

шкала депрессии (до) & шкала депрессии (после)	77,5	1,0	0,305
шкала когнитивно-аффективных проявлений (до) & шкала когнитивно-аффективных проявлений (после)	51,5	1,5	0,139
шкала соматических проявлений (до) & шкала соматических проявлений (после)	36,5	0,6	0,529

ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

Приложение 3

Таблица «Результаты сравнения экспериментальной и контрольной групп»

Переменные	Rank Sum (экспериментальная)	Rank Sum (контрольная)	U	Z	p
инт.способность (до)	510,5	479,5	226,5	0,4	0,716
использование инт (до)	493,0	497,0	240,0	0,0	0,963
инт.способность (после)	507,5	482,5	229,5	0,3	0,769
использование инт (после)	546,0	444,0	191,0	1,2	0,231
катастрофизация (до)	509,0	481,0	228,0	0,3	0,742
должествование в отношении себя (до)	480,5	509,5	227,5	-0,3	0,734
должествование в отношении других (до)	469,5	520,5	216,5	-0,6	0,549
фрустрационная толерантсность (до)	534,0	456,0	203,0	0,9	0,360
самооценка рациональность мышления (до)	506,0	484,0	231,0	0,3	0,796
катастрофизация (после)	540,5	449,5	196,5	1,1	0,286
должествование в отношении себя	459,0	531,0	206,0	-0,8	0,398

(после)					
должествование в отношении других (после)	467,0	523,0	214,0	-0,7	0,511
фрустрационная толерантсность (после)	491,5	498,5	238,5	-0,1	0,935
самооценка рациональность мышления (после)	480,5	509,5	227,5	-0,3	0,734
личностно-ситуативная (до)	510,0	480,0	227,0	0,4	0,725

ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОАНАЛИЗА
+7 (495) 565-30-35

«Центр психотерапии и психоанализа
под руководством к.псх.н. Тимошкиной А.А.»,
г.Москва, ул.Фруктовая, д.8 к.2,

+7 (495) 565-30-35
Эл.почта: info@ group-analysis.ru,

сайт: group-analysis.ru

пространственная (до)	500,5	489,5	236,5	0,1	0,897
временная (до)	535,5	454,5	201,5	1,0	0,342
общий балл (до)	514,5	475,5	222,5	0,5	0,647
личностно-ситуативная (после)	504,0	486,0	233,0	0,2	0,833
пространственная (после)	537,0	453,0	200,0	1,0	0,324
временная (после)	549,0	441,0	188,0	1,3	0,205
общий балл (после)	554,5	435,5	182,5	1,4	0,163
шкала депрессии (до)	494,5	495,5	241,5	0,0	0,991
шкала когнитивно-аффективных проявлений (до)	515,0	475,0	222,0	0,5	0,639
шкала соматических проявлений (до)	466,0	524,0	213,0	-0,7	0,496
шкала депрессии (после)	412,0	578,0	157,0*	-2,1	0,041
шкала когнитивно-аффективных проявлений (после)	416,5	573,5	157,5*	-2,1	0,045
шкала соматических проявлений (после)	441,5	548,5	188,5	-1,3	0,209

Примечание: * при p<0,05; ** при p<0,01