

УДК 316.6 + 159.923.2

В статье приведены результаты лонгитюдного (два года) наблюдения за группой испытуемых, прошедших психологический тренинг, направленный на развитие регулятивных качеств личности. Изучался вопрос об устойчивости изменений в личностном профиле испытуемых под влиянием тренинговых процедур. Обнаружено, что эффект улучшения социального благополучия связан с изменениями личностных характеристик, связанных с ростом социально-психологической эффективности участников тренинга.

Ключевые слова: лонгитюдное исследование; психологический тренинг; регулятивные качества личности; социально-психологическая адаптация.

This paper presents results of longitudinal study (two years interval) of the test group, who passed mindset training, aimed at the development of personal regulative qualities. Question of interest – stability of changes in personality profile of testing persons under the influence of training procedures. It was found out, that the effect of social well-being improvement is connected with changes in personal traits, related to the rise of social-psychological efficiency of training participants.

Key words: longitudinal study; mindset training; personal regulative qualities; social and psychological adaptation.

Ю. Н. Лазарева

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

E-mail: julia_arka@mail.ru

Динамика изменений личности в тренинговой среде: лонгитюдное исследование

Научная статья

Y. N. Lazareva

P. G. Demidov Yaroslavl State University

E-mail: julia_arka@mail.ru

Dynamic Changes of the Person in a Training Environment: a Longitudinal Study

Scientific article

Эффективность психологического тренинга как действенного способа развития личности рядом ученых ставится под сомнение по причине того, что не отслеживаются отдаленные последствия изменений. Дискуссия идет прежде всего об оценке устойчивости личностных изменений.

Нами было проведено развернутое тестовое обследование с одними и теми же участниками, одними и теми же психодиагностическими методиками с интервалом в два года (2012–2014 гг.). Процесс исследования был осуществлен в рамках психологического тренинга с применением интенсивных интегративных психотехнологий на базе центра психологического консультирования «Аркаим».

Цель исследования – проанализировать личностные изменения, зафиксированные у участников тренинга в промежутке от первого посе-
© Лазарева Ю. Н., 2015

щения тренинга до повторного исследования через два года.

Методы исследования. Показателем социальной адаптированности были выбраны результаты заполнения анкеты «Социальное благополучие» (АСБ), представляющей собой адаптацию «Adult Adjustment Scale» [1], переведенной на русский язык в лаборатории социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н. Н. Мельниковой [2]. Личностные характеристики оценивались с помощью методики ММРП [3]. В исследовании использовались 79 шкал опросника, позволяющих дать развернутую не патологическую характеристику испытуемых.

Проведен анализ результатов 48 испытуемых, принимавших участие в тренинговых программах

(общая направленность – развитие регулятивных качеств личности).

Результаты методики АСБ фиксируют статистически значимое повышение как общего показателя социального благополучия (с 18 баллов до 22,9; $p < 0,001$ – здесь и далее – по критерию Вилкоксона), так и показателя по субшкалам «статус, доход» ($p < 0,001$), «уровень жизни» ($p < 0,001$), «условия труда» ($p < 0,01$). По субшкале «семейная обустроенность» статистически значимых различий получить не удалось. Таким образом, мы видим, что работа в тренинговых группах является частью изменений, позитивно влияющих на социально-психологическую адаптацию человека в обществе.

Помимо этого, базисные (собственно клинические) шкалы ММПИ заметно понизились при лонгитюдном наблюдении: наибольшее снижение зафиксировано по 8-й шкале – «легкость дезорганизации психической деятельности» – ($p < 0,01$); статистически значимые различия отмечаются по шкалам 6 – «ригидность установок» ($p < 0,05$), 0 – «социальная интроверсия» ($p < 0,05$).

В результате сопоставительного анализа индексов организации системы (ИОС) (данные обследования 2012 г. и данные обследования 2014 г.) были обнаружены, во-первых, рост ИОС (2012 г. – 7 760, ввиду большого числа параметров оценивания величина показателя значительна, при индексе дивергентности – 2 375 и индексе конвергентности – 5 386; 2014 г. – 8 078, при индексе дивергентности – 2 228 и индексе конвергентности – 5 790); во-вторых, изменение состава рейтинга корреляционных весов показателей (взяты первые 11 позиций из более чем 100 факторов, включенных в анализ), структурирующих субъективный план, формирующий, в свою очередь, деятельность испытуемых.

Рассмотрим три группы факторов: а) присутствующие в обеих выборках, б) ушедшие с доминирующих позиций «в выборке 2012 года», в) появившиеся на доминирующих позициях «в выборке 2014 года».

В первой группе (а) – «общие для обеих выборок» – присутствуют шесть субшкал опросника ММПИ: «Ду» – «зависимое поведение» (дополнительная «исследовательская» шкала опросника) – ко второй выборке сместилось с 1 места на 9); MAS – «беспокойство» (дополнительная «исследовательская» шкала опросника) – осталось

в числе первых двух факторов; TSC-7 – «напряжение» (одна из кластерных шкал – Tryon, Stein, Chu) – осталось на 3–4 месте; А – «тревога» (дополнительная «исследовательская» шкала опросника) – сместилась с 6 места на 7; Са – «дискомфорт» (дополнительная «исследовательская» шкала опросника) – несколько повысился в рейтинг показателей: с 7 места переместился на 5; DEP – «чувство вины» (шкала из группы смысловых шкал Wiggins) – сместилось с 8 места на 2 (в выборке 2014 года).

Анализ представленной группы шкал позволяет сформулировать два вывода: первый – лица, выбирающие данный вид тренинга не вполне удовлетворены состоянием своей внутренней жизни и готовы потратить часть своего времени и сил с тем, чтобы усилить свою психологическую эффективность; второй вывод – на описанном фоне особую значимость приобретают характеристики оставшихся пяти субшкал, которые могут существенно повлиять на изменение такого рода «неустойчивого равновесия» со средой.

Группа (б) – шкалы, которые присутствовали в выборке 2012 года и «ушли» с доминирующих позиций после тренинговых процедур: TSC-4 – «апатия» (одна из кластерных шкал – Tryon, Stein, Chu); Si1 – «комплекс неполноценности» (субшкала из «расщепленных» шкал 0); MOR – «плохая мораль» (шкала из группы смысловых шкал Wiggins); D – «депрессия» (одна из базисных шкал ММПИ); Ну3 – «вялость-недомогание» (субшкала из «расщепленных» шкал 3).

Устранение данного набора шкал с лидирующих (определяющих) позиций, по нашему мнению, позволяет существенно оздоровить психическую жизнь участников тренинга, тем самым реализовать потенциал социально-психологической адаптации.

Третья группа шкал (в) – шкалы, поднявшиеся на высокие места в рейтинге: TSC-6 – «нестандартность» (одна из кластерных шкал – Tryon, Stein, Chu, подчеркнем: с учетом ее снижения в выборке 2014 года); К – «контроль за своим поведением» (отмечается, что «оценки по шкале К связаны с социоэкономическим статусом, при этом индивиды с более высоким статусом получают более высокие оценки по шкале К» [3]); Sc2C – «рост управляющей функции Эго» (субшкала из «расщепленных» шкал 8); Sc1A – «позитивное отношение со стороны окружающих» (субшкала

из «расщепленных» шкал 8); Ма2 – «энергичность» (субшкала из «расщепленных» шкал 9).

Представим в сжатом виде два списка качеств: «апатия», «комплекс неполноценности», «плохая мораль», «депрессия», «вялость-недомогание» и (второй список сменил первый) «нестандартность», «контроль за поведением», «рост управляющей функции Эго», «позитивное отношение со стороны окружающих», «энергичность». При сопоставлении мы обнаруживаем, что шкалы «дезадаптивного» характера замещаются шкалами «позитивного» отношения к окружающему.

Согласно работам В. В. Козлова [4] (открытость и стеничность в отношении с окружающим миром), А. В. Карпова [5] (ведущая роль рефлексивных механизмов и во многом социализация личности) и других, формирование и укрепление личностной регуляции деятельности, преимущественно в социально-психологическом плане, представляется важным вкладом в становление социального благополучия личности.

Обобщая полученные данные, мы видим, что психологические тренинговые программы дают ощутимый психологический, социально-психологический и в конечном счете социальный прирост адаптационных возможностей личности.

Вместе с тем наличие в личностном профиле – на определяющих местах – «проблемных» характеристик («зависимое поведение», «напряжение»,

«тревога», «беспокойство», «дискомфорт», «чувство вины») не позволяет утверждать, что процесс усиления адаптивности достигается легко и быстро. Для достижения этих целей (и для данного типа людей, ориентированных на тренинговые процедуры) необходима систематическая (неоднократная) коррекция ресурсов (тренинговое сопровождение) и значительные самостоятельные усилия по формированию/наращиванию раскрывающихся ресурсов.

Ссылки

1. Vaillant George E. Adaptation to life. Boston: Toronto, 1974. 369 p.
2. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. 57 с.
3. Рукавишников А. А. Пособие по применению ММРІ. 3-е изд. / сост.: А. А. Рукавишников, Н. Г. Рукавишникова, М. В. Соколова; науч. ред. В. И. Чирков. Ярославль: Психодиагностика, 2001. 126 с.
4. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью: методическое пособие. 2-е изд., доп. М.: Психотерапия, 2007. 336 с.
5. Карпов А. В., Пономарева В. В. Психология рефлексивных механизмов управления. М.: ИП РАН, 2000. 283 с.