

Изменение психологических особенностей пользователей Master Kit в зависимости от длительности использования методики и количества проработок

Дарья Трутнева

Президент Общественного движения «Ассоциация сторонников личностной и социальной самореализации», основатель Научно-исследовательского института саморегуляции, автор программы Master Kit



Актуальность

Master Kit - это автоматизированный тренажер психологической саморегуляции, направленный на приобретение пользователями продукта навыков для решения актуальных для них целей и задач

Количество пользователей – более 33000



Цель **исследования**

Изучить изменение психологических особенностей пользователей в зависимости от количества проработок программного продукта «Master Kit», как примера автоматизированного тренажера для психологической саморегуляции.



Факты об исследовании

Участники:

*Опытные пользователи со сроком
применения методики более 12 месяцев;*

*Самостоятельно направившие заявку на
приобретение программного продукта.*

*Лица без опыта
использования методики;*

Новички;

**Критерии отбора: 20-45 лет, отсутствие обращений к врачу-психиатру/
психотерапевту, отсутствие признаков клинических расстройств**



Факты об исследовании

- 400 кандидатов
- 102 – участника исследования: 61 опытный и 41 новичок
- 10 методик для экспериментально-психологического тестирования
- После 3 месяцев исследования группа новичков поделилась на 2 подгруппы: 21 -активный и 20-неактивных



Сравнительный анализ

Между опытными пользователями и новичками в точках 0 и 12 месяцев.

Между активными и неактивными пользователями в точках 0, 6, 12 месяцев.

Сравнительный анализ внутри каждой группы в отдельности в точках 0, 6, 12 месяцев.

+Количество проработок пользователей:

Общее число проработок на текущий период;

Количество завершенных и незавершенных проработок на текущий период;

Прирост числа проработок между отрезками 3-6, 6-12 месяцев;

Соотношение завершенных/незавершенных проработок.

Методы исследования

1. Тест антиципационной состоятельности В.Д. Менделевича.
2. «Методика оценки уровня интуитивности» Е.А. Науменко.
3. Шкала "Доверие интуиции" из опросника С. Эпстайна "Рациональный-Опытный" в адаптации Т.В. Корниловой, С.А. Корнилова.
4. Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана и Г. 5. Конте (адаптированная версия У.Б. Клубовой, 1991).
6. Опросник Леонгарда-Шмишека.
7. Диагностика иррациональных установок А. Эллиса.
8. Шкала депрессии А. Бека.
9. Шкала тревоги Спилбергера.
10. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич).
11. Торонтская алекситимическая шкала.



Результаты исследования



Опытные пользователи. Шкала истерического типа реагирования.

Характерные показатели для опытных пользователей:

У опытных пользователей средние значения оказались более низкими, чем у новичков, но находились в пределах нормы.

Показатели требовательности в отношении других людей выше, чем у новичков.

Характерны более эмоциональные реакции и легкость вхождения в состояние воодушевления.

Более равномерен профиль психологических защит, в то время как у новичков чаще использовалось отрицание и интеллектуализация.

Активные новички. Шкала тревоги.

Большая часть - представители женского пола

Активные пользователи через 12 месяцев оказались менее тревожными, в меньшей степени подвержены депрессивному и невротическому состоянию, чем опытные пользователи.

Уровень вовлеченности психологических защит, в том числе регрессии и гиперкомпенсации у новичков оказался меньше.

Регрессия (лат. *Regressus* — обратное движение) — защитный механизм, являющийся формой психологического приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантирующими защиту и безопасность.

Гиперкомпенсация - защитный механизм психики, заключающийся в бессознательной попытке преодоления реальных и воображаемых недостатков. Термин введен Зигмундом Фрейдом.

Активные новички.

Шкала «истерического типа».

По данным клинического опросника заметны изменения по шкале «истерического типа»:

- на этапе 0 месяцев - (4.1)**
- на этапе 12 месяцев - (3.8)**

По мере использования методики у активных пользователей повышался уровень контроля тревожности, реактивности и напряжения, что, соответственно, привело к «подавлению» данной структуры личности.

АКТИВНЫЕ НОВИЧКИ

В процессе проработок у пользователей заметны изменения психофизического напряжения к чрезмерным требованиям, особенно связанных с конфликтами, где часто человек реагирует психическими и вегетативными нарушениями, снижением активности и расстройствами настроения.

Активные проработки способствовали снижению перегрузки организма, коррекции образа жизни. Посредством «Master Kit» пользователи достигали аутогенной релаксации, что позволило достичь психофизического расслабления.

Активные новички. Тест Эпстайна.

По тесту Эпстайна средние значения шкалы «интуитивности»:

- на период 0 месяцев составляли (35.9)
- На период 12 месяцев (37.8)

По шкале «использование интуиции» средние значения изменились:

- (36.14) - в период 0 месяцев
- (38.80) - к 12 месяцам

С количеством проработок у пользователя повышалась интуитивная способность, как элемент более гибкого мышления, с которым связано умение полагаться на свой потенциал в ситуации неопределенности.

В проблемном случае испытуемые готовы использовать стратегии нахождения решения, включающие рассмотрение собственных интуитивных впечатлений, не имеющих доказательств их правильности, и принимать их за основу собственных выборов и действий.

Активные новички.

Шкала депрессии Бека

Характерно для активных пользователей, которые стали менее склонны к депрессии.

0 месяцев - (7.9)

3 месяца - (3.5)

6 месяцев - (3.3)

12 месяцев - (2.9)

С течением времени пользователи ощущали себя гораздо более жизнерадостными. Одним из объяснений этому может стать то, что использование методики помогло пользователям в успешном разрешении их задач.

Активные новички.

Тест Плутчика.

1. По тесту Плутчика были изменения по ряду шкалам «вытеснение», «регрессия», «замещение», «компенсация». Все показатели снизились на 10% и более.

У активных пользователей в процессе проработок трансформировались психологические механизмы защиты. Пользователи стали относиться к себе более положительно, допуская в сознании представление о несовершенстве и недостатках не только окружающих, но самих себя.

2. Шкале «рационализации»

0 месяцев - (46.4)

12 месяцев - (51.98)

Пользователи стали успешнее справляться с критическими ситуациями и реагировать на них, находясь при этом в максимально благоприятном для них состоянии, не прибегая к необходимости компенсации стрессового состояния с помощью психологических защит.

Активные новички.

Торонтская шкала алексетимии.

0 месяцев - (59.1)

3 месяца - (58.2)

12 месяцах - (55)

Повысился уровень рефлексивности по отношению к собственному психологическому состоянию, проявлению эмоций и их оценке.

Алекситимия - психологическая особенность личности, при которой затрудняется идентификация своих и чужих эмоциональных состояний, снижается способность к фантазированию, образному мышлению, символизации и категоризации, что осложняет процесс коммуникации с окружающими людьми.

Активные новички.

Тест антиципационной состоятельности.

Шкала «личностно-ситуативная состоятельность»:

0 месяцев (141)

3 месяца (157.6)

6 месяцев (160.7)

12 месяцев (164).

У пользователей в течение периода проработок проявлялась способность с высокой вероятностью предвосхищать ход событий, прогнозировать развитие ситуаций и собственные реакции на них, действовать с временно-пространственным упреждением.

Антиципационная состоятельность является важным звеном в системе совладания со стрессовой ситуацией. Личностно-ситуативный компонент антиципационной состоятельности участвует в процессах прогнозирования поведения других людей и собственных реакций в межличностном взаимодействии.



Активные новички. Тест Леонгарда.

Шкала «возбудимость»:

(7.2) на этапе 0 месяцев
(6.8) на этапе 3 месяцев
(6.5) на этапе 6 месяцев
(5.7) на этапе 12 месяцев

Аналогичные изменения замечены и по

шкале «тревожность»:

(10.7) на этапе 0 месяцев
(9.7) на 12 месяцах.

В процессе прорабатывания в течение всех 12 месяцев у активных пользователей постепенно снижался порог возбудимости до комфортного для самих пользователей уровня.

Пользователи в период активных проработок за счет изменения своего психического состояния научились проявлять повышенное настроение с воодушевленностью, неумеренной и безудержной восторженностью по поводу самых простых вещей и событий, сопровождающейся эмоциональной реакцией, и оценкой своих качеств, внешности, способностей и возможностей. Это констатирует тот факт, что проработки способствовали четкому разграничению испытываемых состояний и их дальнейшему проявлению на эмоциональном уровне, без подавления и скрытия.

Активные новички. Выводы.

Наблюдаемые закономерности:

Снижение общей психоэмоциональной напряженности.

Выработка определенных личностных качеств, способствующих к более комфортному состоянию.

Повышение совладения стрессу.

Активное проявление скрываемых пользователями эмоций

Благоприятное психическое состояние.

Изменение восприятия окружающего мира и реакции на ситуации в более положительном аспекте.

Повышение стрессоустойчивости.

Активные/Неактивные новички. Шкала рационализации по тесту Плутчика

У активных пользователей показатель средней по данной шкале на временном отрезке – 3 месяца составляет - 46,42, у неактивных - 58,75.

Неактивные пользователи - люди, у которых в повседневной жизни преобладают рациональность и логическое мышление, и у которых рационализация ярко выражена, как защитный механизм, возможно, проявляют меньше интереса к тренажеру, реже проходят проработки на нем.

Активные же пользователи более эмоциональны и впечатлительны, поэтому и демонстрируют низкие показатели по шкале рационализации.

Активные/Неактивные новички. Шкала депрессии Бека.

На сроке 6 месяцев достоверные различия удалось выявить по шкале депрессии Бека. У активных пользователей показатель этой шкалы был ниже.

Это говорит о том, что тренажер не просто положительно влияет на выраженность депрессивных симптомов. **Эффект напрямую зависит от частоты и регулярности проработок.**

Активные/Неактивные новички. Опросник Яхина-Менделевича

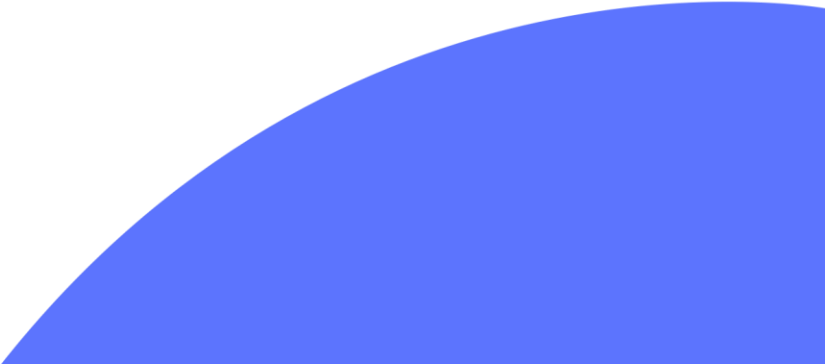
- **Активные пользователи оказались менее склонными к истерическому типу реагирования, обсессивно-фобическим и вегетативным нарушениям - активное пользование тренажером в целом снижает выраженность общеневротических симптомов.**
- **Наблюдаются различия между описываемыми группами по шкале алекситемии. Активные пользователи оказались к ней менее склонны, чем неактивные.**

Проработки на тренажере предполагают работу через речь и предполагают выявление и вербализацию внутренних переживаний и проблем и их взаимосвязями. В ходе работы с тренажером пользователи учатся прислушиваться к своим переживаниям и мыслям.

Активные/Неактивные новички.

Тест Леонгарда.

Так же на сроке пользования 12 месяцев впервые выявляются различия между активными и неактивными пользователями по трем шкалам теста Леонгарда.

- **Активные пользователи более спокойны и уравновешаны, чем неактивные.**
 - **Такие же различия выявляются по шкале утомляемости.**
 - **Активные пользователи больше склонны к эмоциональному восприятию окружающего, чем к рационально-логическому, что наиболее выражено при длительном использовании тренажера.**
- 

Активные/Неактивные новички.

Выводы.

- С течением времени у пользователей с различными психологическими особенностями формируются различные "стили» использования тренажера.
- Активно используют тренажер более эмоциональные и впечатлительные личности, более рациональные и эмоционально холодные - реже.
- Говорить о том, что более частое и регулярное использование методики оказывает более значительный эффект на пользователей невозможно без изучения корреляционных связей между числом проработок и психологическими изменениями.



Корреляционный анализ 0-3 месяца

Обнаружена прямая пропорциональная связь с количеством завершённых проработок у активных пользователей за период 3 месяцев по шкале «самооценка и рациональность мышления».

Обратно пропорциональная связь установлена по шкале «регрессия» теста Плутчика:

- (-0,619) по завершённым проработкам 3-ех месяцев

С увеличением заверенных проработок у пользователя, все реже проявлялась регрессия, как психологический инструмент защиты. Пользователь становился все более устойчивым к фрустрации, а его поведение отвечало объективным условиям ситуации.

Корреляционный анализ 3-6 месяцев

Обнаружена прямая зависимость с количеством незавершенных проработок по шкале «личностно-ситуативная» теста

- Антиципационная состоятельность (0.444)

На этапе прорабатывания (незавершенные проработки) пользователь проявлял способность предвосхищать ход событий, чаще прогнозировал развитие ситуаций и собственные реакции на них.

Антиципационная состоятельность - способность субъекта действовать и принимать решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых, будущих событий. (Ломов, Сурков, 1980, с. 279)

Корреляционный анализ 6-12 месяцев

В момент прорабатываемых задач у пользователя снижались ожидания и требования в отношении себя, стало преобладать критическое мышление.

- Прямая связь в период от 6 до 12 месяцев по завершёнными проработкам была установлена по шкале «должестование в отношении других» по результатам Клинического опросника (0,561)
- Прямая связь в период 6-12 месяцев завершённых проработок обнаружена по шкале «вытеснение» теста Плутчика (0,604)

Успех проработок влияет, на глубинные структуры личности пользователя, формируя у него более высокую осознанность, замещая тем самым бессознательность действий и устойчивость событий в сознании без вытеснения.

Такая же связь обнаружена по этой шкале и на всем этапе проработок (завершённых и незавершённых) в период 6-12 месяцев (0,459).

Прямая связь в период 6-12 месяцев обнаружена с незавершёнными проработками по шкале «педантичность» теста Леонгарда.

Чем более педантичным является пользователь, тем сложнее, ему завершить проработку, и нарушить, тем самым, привычную для него «шаблонность исполнений действий», потерять точность и аккуратность, иными словами, педантичному человеку, сложнее выйти за рамки комфорта.

Корреляционный анализ 0-12 месяцев

Прямая связь обнаружена в период 0-12 месяцев (нарастающим итогом) с завершёнными проработками по шкалам:

- «катастрофизации» (0,467)
- «должествование в отношении себя» (0,586)
- «самооценки рационализации мышления» (0,523)
- «вытеснение» - (0,467)

Обратная связь по шкалам:

- «регрессия» (-0,464) теста Плутчика
- «интуитивность» (-0,601) теста Интуитивности Науменко
- «интуитивность» по итоговым завершённым и незавершённым проработкам - (-0,468).
- «демонстративности» (-0,475) теста Леонгарда

Зависимость с незавершёнными проработками на период 0-12 месяцев по шкале «проекции» (-0,469) теста Плутчика и по всем проработкам в совокупности по данной шкале (-0,465).

Пользователи с увеличением количества проработок, стали менее подвержены переносу на себя чужих эмоций и психических состояний.

Корреляции с соотношением завершённые/незавершённые проработки

- По шкале «истерического типа реагирования» (0,365), что отражает свойственное противобоязненное отреагирование вовне.
- По шкале «обсессивно-боязненных нарушений» (0,397) и по шкале «вегетативных нарушений» (0,31) клинического опросника.
Чем больше активный пользователь завершал проработки, тем сильнее успех этой проработки сказывался на его психоэмоциональном состоянии.
- Шкала «вытеснение» (0,341) опросника Плутчика, помогла установить прямую связь с количеством завершённых проработок.
Чем больше было завершено проработок, тем менее явно проявлялось вытеснение у пользователя, как психологический механизм при проработке.

Корреляции с соотношением завершённые/незавершённые проработки

- По шкале «интуитивность» (-0,417) теста Науменко обнаружена обратная связь с количеством завершённых проработок.
Чем больше было совершенно проработок, тем слабее проявлялось у пользователя восприятие объективности на бессознательном уровне.
- Установлена обратная пропорциональная зависимость от количества проработок пользователей с шкалой «педантичность» (-0,479) теста Леонгарда.

Этому способствовал эффект растормаживания человека после значимых ему проработок. Что впоследствии могло привести пользователя к переосознанию собственных норм и ожиданий.

Вывод

- Исследование позволило выявить изменения психологических особенностей пользователей «Master Kit» в зависимости от длительности использования методики и количества проработок. Эти изменения были наиболее заметны в показателях связанных со стрессоустойчивостью личности.
- Дальнейшие исследования позволят более прицельно выделить фактор применения методики, определить мишени воздействия и возможные области применения методики «Master Kit». Также проведение качественного анализа помогло бы ответить на выявление характера изменений пользователей, в зависимости с их индивидуальными особенностями.

