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

Оглавление

Абстракт 4

Введение 4

Глава 1. Дизайн исследования 6

Методы исследования 7

Основные гипотезы исследования 12

Глава 2. Результаты исследования 13

Сравнение подгрупп активных и неактивных новичков.....17

Корреляционный анализ 24

Обсуждение результатов исследования 50

Ограничения 52

Выводы 53

Список литературы 54

В исследовании принимали участие:

Руководитель исследовательской группы

Трутнева Дарья Романовна — президент Общественного движения «Ассоциация сторонников личностной и социальной самореализации», основатель Научно-исследовательского института саморегуляции, автор программы Master Kit.

Члены исследовательской группы:

1. Мухутдинова Эльмира Равилевна — экономист, индивидуальный предприниматель в сфере консультационных услуг.

2. Тимергалеев Артур Рамилевич — аспирант 2-го курса Института психологии и образования Казанского федерального университета.

3. Чертищев Михаил Сергеевич — психолог, врач-ординатор Казанского государственного медицинского университета при кафедре психиатрии с курсом наркологии, старший лаборант кафедры медицинской и общей психологии.

Рецензенты:

1. Ничипоренко Надежда Павловна — кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинской и общей психологии и педагогики Казанского государственного медицинского университета.

Абстракт

В работе представлены результаты исследования психологических характеристик пользователей методики Master Kit. В исследуемой выборке из 102 человек было выделено две группы. Первая состояла из опытных пользователей — 61 человека, которые пользовались программой свыше одного года, вторая из пользователей-новичков — 41 человека, которые только начинали ознакомление с программой Master Kit, и им был предоставлен бесплатный доступ к методике. Наблюдение за новичками происходило на протяжении 12 месяцев. В ходе исследования новички самопроизвольно разделились на подгруппы активных пользователей, количество проработок которых по среднему значению составляло 119 за 3 месяца, и неактивных пользователей, количество проработок которых в течение 3 месяцев по среднему значению было вдвое ниже. Это позволяет более точно рассмотреть прямой эффект от использования тренажера. Результаты исследования показали, что при использовании данной методики у начинающих наблюдается увеличение положительных изменений в шкале, связанных с сопротивлением стрессу. Выявлена взаимосвязь между количеством проработок и психологическими изменениями пользователей.

Ключевые слова: саморегуляция, автоматизированная методика, стрессоустойчивость, Master Kit, установки.

Введение

Особое значение в психологии имеет развитие направлений, связанных с созданием компьютеризированных программ, в том числе средств саморегуляции и психотерапии [37]. В настоящее время эти технологии обладают достаточным инструментарием для обеспечения качества рандомизированных и

контролируемых исследований для оценки психического состояния человека, и число таких исследований постепенно увеличивается [22]. Изучается возможность использования данной методики для поддержания психического здоровья, оказания помощи в решении личных проблем и повышения качества жизни [34]. Представителем такого направления в русскоязычном пространстве является программный продукт Master Kit. Это автоматизированный тренажер психологической саморегуляции, предназначенный для получения у пользователя продукта навыков для решения соответствующих целей и задач. Обладая достаточно обширной базой людей, активно пользующихся данным продуктом (более 20 000 человек), практически значимым вопросом является проведение объективной оценки по степени изменений у клиентов на психологическом уровне, возникающих при использовании методики. Все обозначенные вопросы имеют определенную значимость для применения методов научного познания. Полученные данные помогут при последующей трактовке возможностей применения методики, формировании рекомендаций и улучшении процедуры использования.

Основное внимание в данном исследовании уделяется обеспечению качественного анализа программы с целью повышения ее эффективности, не менее важным является постановка практических и теоретических вопросов, позволяющих расширить имеющиеся функциональные возможности продукта, а также определение наиболее важных механизмов, направленных на более глубокое изучение психологического воздействия программы на пользователя в зависимости от количества ее исследований. Становится важным не только установить эффективность программы, но и определить характер изменений психологического воздействия при использовании программы.

Таким образом, цель исследования — изучить изменение психологических особенностей пользователей в зависимости от количества проработок

программного продукта Master Kit как примера автоматизированного тренажера для психологической саморегуляции. Анализ комплексного отражения психической деятельности в самых разных аспектах: от его достижений, состояния соответствующего опыта, а также со временем — влияния на эффективность текущей деятельности, с другими психологическими аспектами и полученными данными позволит сделать выводы о психологических характеристиках пользователя программного продукта Master Kit, а также ответить на вопрос о влиянии количества проработок на психологические характеристики пользователя. На основе полученных результатов можно будет провести дальнейшие исследования теоретических и прикладных аспектов исследуемой проблемы.

Глава 1. Дизайн исследования

По своему типу данное исследование можно отнести к категории когортных исследований. В ходе исследования было сформировано несколько групп испытуемых: 1) опытные пользователи со сроком применения методики более 12 месяцев; 2) новички; 3) лица без опыта использования методики, самостоятельно направившие заявку на приобретение программного продукта, которым было предложено участие в исследовании и бесплатный доступ к методике. Критерии отбора в исследуемые группы были следующими: возраст от 20 до 45 лет, отсутствие в анамнезе факта обращения за медицинской помощью к врачу-психиатру/психотерапевту, отсутствие клинических признаков психического расстройства. Для оценки психического состояния пользователей был привлечен врач-психиатр, который проводил добровольное психиатрическое освидетельствование кандидатов в исследуемую группу. На этапе отбора испытуемых из 400 кандидатов было отобрано 102 человека: 61 опытный и 41 новичок. Обе исследуемые группы прошли экспериментально-психологическое

тестирование из 10 методик. Далее новичкам было предложено использовать продукт с повторением процедуры тестирования через 3 месяца. После 3-го месяца оказалось, что группа новичков самопроизвольно поделилась на две подгруппы: активных пользователей, которые совершали проработки более 5 раз в день, и неактивных — менее 5 проработок.

Обеим группам был продлен бесплатный доступ к продукту, однако тенденция к разделению на активных и неактивных пользователей сохранилась. На отрезке 6 и 12 месяцев обе подгруппы проходили повторное тестирование с тем же набором методик. Таким образом, в итоге были сформированы 3 исследуемые выборки:

1. опытные пользователи (61 человек);
2. новички активные (21 человек);
3. новички неактивные (20 человек).

С результатами экспериментально-психологического тестирования на временных отрезках: 0 месяцев, 3 месяца, 6 месяцев и 12 месяцев. Мы провели сравнительный анализ:

1) между опытными пользователями и новичками в точках 0 и 12 месяцев;
2) между активными и неактивными пользователями в точках 0, 6, 12 месяцев;
3) сравнительный анализ внутри каждой группы в отдельности в точках 0, 6, 12 месяцев;

Кроме шкал экспериментально-психологических методик учитывалось 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

В качестве основного метода изучения психологических особенностей пользователей нами был применен метод экспериментально-психологического тестирования. Батарея экспериментально-психологических методик для психодиагностического обследования испытуемых представлена ниже.

1. Тест антиципационной состоятельности В. Д. Менделевича. Данный тест позволяет оценить степень выраженности антиципационных способностей [28]. Тест дает возможность оценки прогностической компетентности по четырем шкалам: *временная* (хроноритмологическая) *антиципационная состоятельность*, *пространственная антиципационная состоятельность* (моторная ловкость), *личностно-ситуативная антиципационная состоятельность*, *общая антиципационная состоятельность.* Нормативные границы: *временная* — 42 балла, *пространственная* — 52 балла, *личностно-ситуативная* — 164 балла, *общая* — 241 балл. Использование данной методики было обусловлено важной ролью антиципационных процессов в регуляции психики, особенно в ситуациях, связанных с необходимостью совладания со стрессом [28].

2. Методика оценки уровня интуитивности Е. А. Науменко. Методика предназначена для определения уровней интуитивности личности [32]. Тест дает возможность оценки трех шкал: *интуитивность, гипнабельность и достоверность*. Максимальные баллы: *интуитивность* — 66 баллов, *гипнабельность* — 42 балла, *достоверность* — 14 баллов. Оценка шкал *интуитивности и гипнабельности* проводится при сравнении со стандартными нормативными показателями. Для шкалы *интуитивность* низкое проявление признака — 22–23 балла, среднее значение — 24–58 баллов, высокое проявление признака — 59–66 баллов. Для шкалы *гипнабельность* низкое проявление признака — 14–15 баллов, среднее значение — 16–35 баллов, высокое проявление признака 36–42 балла.

3. Шкала «Доверие интуиции» из опросника С. Эпстайна «Рациональный – Опытный» в адаптации Т. В. Корниловой, С. А. Корнилова. Данный тест позволяет оценить степень выраженности интуитивных способностей и использования интуиции [27]. В опроснике присутствуют две субшкалы: *интуитивная способность и использование интуиции*, по 10 вопросов каждая. Максимальные первичные баллы для каждой шкалы — 50 баллов. Использование данного опросника и методики оценки уровня интуитивности было обусловлено теоретическим базисом продукта Master Kit, связанным с актуализацией неосознаваемых установок пользователей. Интуитивные личностные свойства [27, 32] отражают доступность для личности интуитивного (неосознанного) опыта, доверия ему и опоры при принятии решений.

4. Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана и Г. Конте (адаптированная версия У. Б. Клубовой, 1991). Данный тест позволяет оценить степень напряжения психологических защитных механизмов. Всего по данном тесту производится оценка 8 психологических защитных механизмов: вытеснение, регрессия, отрицание, замещение, компенсация, гиперкомпенсация, проекция, рационализация. Нормативными для показателей напряженности на российской выборке считаются 40–50 %. Психологические защитные механизмы играют важную роль при совладании со стрессовыми событиями. Изучение изменений в структуре психологических защит при использовании продукта Master Kit может отражать механизм воздействия методики на систему стабилизации личности [38].

5. Опросник Леонгарда – Шмишека. Данный тест позволяет оценить степень выраженности акцентуаций характера по шкалам [30]:

1. Демонстративность / демонстративный тип.
2. Застревание / застревающий тип.
3. Педантичность / педантичный тип.

4. Возбудимость / возбудимый тип.
5. Гипертимность / гипертимный тип.
6. Дистимность / дистимический тип.
7. Тревожность / тревожно-боязливый тип.
8. Экзальтированность / аффективно-экзальтированный тип.
9. Эмотивность / эмотивный тип.
10. Циклотимность / циклотимный тип.

Максимальный показатель по каждому виду акцентуации — 24 балла. Признаком акцентуации считается показатель, превосходящий 12 баллов. Акцентуации характера являются одними из наиболее важных характеристик личностной структуры. Изучение особенностей характера пользователей продукта во взаимосвязи с другими изучаемыми свойствами может продемонстрировать особенности их динамики у пользователей в зависимости от типов характера.

6. Диагностика иррациональных установок А. Эллиса. Методика предназначена для определения степени рациональности-иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок. Данный тест позволяет оценить степень выраженности иррациональных установок. В тесте А. Эллиса 5 шкал: *катастрофизация, долженствование в отношении себя, долженствование в отношении других, оценочная установка, фрустрационная толерантность*. Теоретические основания когнитивно-поведенческой терапии являются одними из наиболее близких к теоретическому базису продукта Master Kit. Многие личностные проблемы и расстройства в когнитивно-поведенческом направлении связываются с ошибками мышления — иррациональными установками, которые вносят ограничения в способность адаптации личности к стрессовым событиям жизни. Выявление и изменение иррациональных установок является одним из наиболее важных мишеней для

повышения уровня адаптации клиентов. Сходная идея заложена при использовании продукта Master Kit.

7. Шкала депрессии А. Бека. Данный тест позволяет оценить степень выраженности депрессивных симптомов [38].

1. 0–9 — отсутствие депрессивных симптомов;
2. 10–15 — легкая депрессия (субдепрессия);
3. 16–19 — умеренная депрессия;
4. 20–29 — выраженная депрессия (средней тяжести);
5. 3–63 — тяжелая депрессия.

8. Шкала тревоги Спилбергера. Шкала тревоги Спилбергера является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) [38].

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая,31–44 балла — умеренная; 45 и более — высокая.

9. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич). Применяется для выявления и оценки невротических состояний. В опроснике предлагается 68 вопросов, отвечая на которые обследуемый должен оценить свое текущее состояние по пятибалльной системе. Имеет 6 шкал: *тревоги, невротической депрессии, астении, истерического типа реагирования, фобических и вегетативных нарушений.* Суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график. Показатели: больше +1,28 — указывает на уровень здоровья, меньше –1,28 — болезненный характер выявляемых расстройств.

Оценка уровня невротизации, тревоги и депрессии является одним из наиболее важных для изучения процессов адаптации личности к стрессовым

событиям. Изучение динамики данных показателей у пользователей продукта Master Kit может дать косвенную оценку их способностей к совладанию со стрессом и решению проблем.

10. Торонтская алекситимическая шкала. Шкала представляет собой инструмент для измерения и оценки алекситимии. Состоит из 26 вопросов, из которых ряд интерпретируется в прямых значениях, а ряд — в противоположных, что позволяет снизить установочность ответов испытуемого. Использование данной шкалы связано с необходимостью оценки способностей пользователей к вербализации своих эмоций и распознаванию их. Алекситимия является важным психологическим свойством, способным приводить к нарушению процесса адаптации к стрессу.

Статистический анализ проводился в программных продуктах Statistica 12.0 и Microsoft Exel 2010. Для описания выборок оценивались средние значения и медианы. Сравнение опытных пользователей и подгрупп новичков проводилось с помощью критерия Манн – Уитни. Сравнение внутри подгрупп новичков — с применением критериев Фридмана и Вилкоксона. Корреляционный анализ проводился с применением коэффициента Спирмена.

Основные гипотезы исследования

Применение методики Master Kit в долгосрочной перспективе оказывает влияние на психологические особенности пользователей, что отражается на различиях между опытными пользователями и новичками, но не заметно через 12 месяцев от начала исследования.

Это влияние заметно, начиная с 3 месяца от начала использования продукта, что выражается в нарастающих изменениях исследуемых шкал внутри группы новичков. Кроме того, это влияние прослеживается и в различиях между активными и неактивными пользователями.

Критерием для фиксации использования методики является количество проработок. От количества проработок зависит характер изменений психологических особенностей пользователей, что отражается в корреляционных связях в исследуемых шкалах и числом проработок. Неактивные новички не пользуются методикой, следовательно, сходных с подгруппой активных новичков нарастающих изменений в исследуемых шкалах наблюдаться не должно.

Глава 2. Результаты исследования

Сравнение группы опытных пользователей с новичками. Для проверки первой гипотезы нам было необходимо провести сравнение двух групп пользователей — новичков и опытных — в двух точках на временных отрезках: в точках 0 и 12 месяцев от начала использования новичками продукта Master Kit. Ввиду того что через 3 месяца мы обнаружили самопроизвольное разделение группы новичков на активных и неактивных пользователей, то через 12 месяцев сравнение со всей группой было бы некорректно. Поэтому сравнение с опытными пользователями активных и неактивных новичков проводилось по отдельности.

Сравнение опытных пользователей и новичков на первом временном отрезке с применением критерия Манна – Уитни выявило достоверные различия по ряду изучаемых шкал: *истерического типа реагирования, долженствования в отношении других, регрессия, гиперкомпенсация, общая напряженность, возбудимость и экзальтированность.* По шкале *истерического типа реагирования* у опытных пользователей средние значения оказались более низкими, чем у новичков, но находились в пределах нормы. По остальным шкалам средние значения и медиана у опытных пользователей были более высокими, но также характеризовались как проявление нормы. Меньшие баллы по шкале *истерического типа реагирования* свидетельствуют о том, что группа

опытных пользователей в большей степени выбирала этот тип реагирования на стрессовые факторы, чем новички. Также для них характерна большая требовательность в отношении других людей, более эмоциональные реакции и легкость вхождения в состояние воодушевления. Более высокий уровень общей напряженности свидетельствует в пользу того, что у этой группы психологические защиты в большей степени включены в совладание со стрессом. Здесь следует добавить, что по выраженности у группы опытных пользователей профиль психологических защит более равномерен, чем у новичков: на примерно равном уровне представлено большинство шкал психологических защит, в то время как у новичков чаще использовалось отрицание и интеллектуализация.

При выделении группы активных новичков в ней оказались в основном представительницы женского пола. Поэтому проведение сравнения со всей выборкой опытных пользователей было бы некорректным. Поэтому через 12 месяцев мы проводили и анализировали результаты сравнения с выборкой опытных пользователей женского пола. Применение критерия Манна − Уитни выявило достоверные различия по ряду изучаемых шкал: *тревоги, истерического типа реагирования, обсессивно-фобических нарушений, личностной и ситуативной тревожности, депрессии, регрессии, гиперкомпенсации.* В шкалах *тревоги, истерического типа реагирования, обсессивно-фобических нарушений и фрустрационной толерантности* средние значения оказались у опытных пользователей меньше, чем у активных новичков, а по остальным шкалам больше, хотя и не выходили за границу нормы. По остальным шкалам достоверных различий не наблюдалось. Следовательно, активные пользователи через 12 месяцев оказались менее тревожными, в меньшей степени подвержены депрессивному и невротическому состоянию, чем опытные пользователи. На этом фоне и уровень вовлеченности психологических защит, в том числе регрессии и гиперкомпенсации у новичков оказался меньше.

Сравнение опытных пользователей и неактивных новичков через 12 месяцев женского пола выявило гораздо меньше различий между этими группами, чем между опытными и активными новичками. Они наблюдались в шкалах *ситуативная тревожность и гипертимность* (у опытных пользовательниц значения были выше). *Ситуативная тревожность* отражает уровень тревоги, в котором находится испытуемый на момент заполнения теста. По-видимому, опытные пользователи испытывали большее волнение во время тестирования, чем неактивные новички, что возможно связано с их большим приобщением к методике и связанными с ней событиями. Также их характеризовала склонность к более приподнятому настроению, чем неактивных новичков.

Таким образом, изначальное предположение о том, что будут наблюдаться заметные различия между опытными пользователями и новичками на этапе 0 месяцев и менее заметные спустя 12 месяцев, в полной мере не подтвердилось. Мы обнаружили, что до использования методики выборка новичков действительно была несколько отлична от опытных пользователей. В частности, у них был менее сбалансирован спектр психологических защит. Через 12 месяцев это различие стало менее заметным. Однако появились различия в других шкалах, которых не наблюдалось на этапе 0 месяцев. Это, вероятнее всего, связано с накопившимися изменениями в выборке активных пользователей, что детально исследовалось с применением критериев Вилкоксона и Фридмана. С другой стороны, у неактивных новичков также наросли изменения, снизившие уровень различий, который наблюдался изначально, что мы также изучили с помощью критериев Вилкоксона и Фридмана.

		Сравнение 0−12мес			
		Valid	**T**	**Z**	**p-value**
Клинический опросник	Сумма по шкале тревоги	21	88,00	0,96	0,34
	Сумма по шкале невротической депрессии	21	112,00	0,12	0,90
	Сумма по шкале астении	21	91,00	0,85	0,39

	Сумма по шкале истерического типа реагирования	21	52,50	2,19	0,03
	Сумма по шкале обсессивно-фобич. наруш	21	62,00	1,86	0,06
	Сумма по шкале вегетативных нарушений	21	51,00	2,24	0,02
БЕК	Бек	20	81,50	0,88	0,38
Шкала тревожности	Группа 1	20	97,00	0,30	0,77
	Группа 2	21	108,00	0,26	0,79
Эпстайн	Интуитивная способность	17	59,50	0,80	0,42
	Использование интуиции	19	56,00	1,57	0,12
Эллис	Катастрофизация	17	75,50	0,05	0,96
	Долженствование в отношении себя	19	60,00	1,41	0,16
	Долженствование в отношении других	18	38,00	2,07	0,04
	Самооценка и рациональность мышления	18	58,00	1,20	0,23
	Фрустрационная толерантность	21	91,00	0,85	0,39
Плутчик	Вытеснение	15	29,00	1,76	0,08
	Регрессия	19	90,00	0,20	0,84
	Замещение	14	23,00	1,85	0,06
	Отрицание	15	45,00	0,85	0,39
	Проекция	20	103,00	0,07	0,94
	Компенсация	14	43,50	0,56	0,57
	Гиперкомпенсация	17	63,00	0,64	0,52
	Рационализация	15	37,00	1,31	0,19
	Общая напряженность	20	85,50	0,73	0,47
Интуитивность Науменко	Интуицивность	19	71,00	0,97	0,33
	Гипнабельность	15	36,50	1,33	0,18
	Достоверность	18	55,00	1,33	0,18
Торонтская школа алексетимии	Торонтская школа алексетимии	20	63,00	1,57	0,12
Антиципационная состоятельность	Личностно-ситуативная	21	17,00	3,42	0,00
	Пространственная	19	93,00	0,08	0,94
	Временная АС	20	73,50	1,18	0,24
Тест Леонгарда	Демонстративность	17	40,50	1,70	0,09
	Застревание	19	87,00	0,32	0,75
	Педантичность	17	51,00	1,21	0,23
	Возбудимость	19	35,00	2,41	0,02
	Гипертимность	18	41,00	1,94	0,05
	Дистимность	19	81,50	0,54	0,59
	Тревожность	17	46,50	1,42	0,16
	Экзальтированность	11	5,50	2,45	0,01
	Эмотивность	14	34,00	1,16	0,25
	Циклотимность	17	76,00	0,02	0,98

Этому наблюдению можно дать несколько возможных объяснений. Первое заключается в том, что у группы опытных мы наблюдали уже состоявшийся результат динамических изменений, которые произошли с начала использования

методики. Возможно, что эта выборка изначально, до использования методики, значительно отличалась от группы новичков, вошедших в исследуемую выборку, поэтому и результаты к 12 месяцам имели различия с результатами активных новичков. Второе объяснение может быть связано с количеством проработок, то есть применением методики. У опытных пользователей среднее число проработок находилось на уровне 90,44; в то время как у активных пользователей их в среднем 264,74. Возможно, что более активное применение методики (число проработок) способствовало сравнительному снижению уровня тревоги и депрессии у активных новичков. Третье объяснение может быть связано со снижением эффекта от методики через год после начала использования. Так как в выборку опытных пользователей вошли лица с опытом больше года, а в выборку активных новичков строго через 12 месяцев, то эти изменения могли быть не обнаружены. Для проверки этого объяснения может быть проведено еще одно тестирование у опытных пользователей и активных новичков через 6 месяцев. Четвертое объяснение найденных различий между опытными, активными и неактивными новичками можно было бы найти в том, что группа активных и неактивных новичков изначально отличалась от опытных и различалась между собой. В этом случае разделение выборки на активных и неактивных пользователей характеризовало бы не эффект от использования методики, а эту закономерность. Однако изучение различий между выборками новичков, ставших впоследствии активными и неактивными, с опытными пользователями и друг другом достоверных различий не выявило.

Сравнение подгрупп активных и неактивных новичков

Сравнивая показатели описательной статистики за все периоды (3, 6, 12 месяцев), наблюдается сходная тенденция: у активных пользователей медианы и средние выше, чем у неактивных пользователей (как правило, незначительно);

за редким исключением, где они либо равны, либо у активных немного ниже (разница очень незначительна, так что ей можно пренебречь). Исключение составляет шкала *рационализации* по тесту Плутчика. У активных пользователей показатель средней по данной шкале при измерении на сроке 3 месяца значительно ниже, чем у неактивных (неактивные — 58,75, активные — 46,42). То же самое и по показателям медиан (неактивные — 58,33, активные — 50,00). Это можно объяснить тем, что люди, у которых в повседневной жизни преобладают рациональность и логическое мышление и у которых, соответственно, рационализация ярко выражена как защитный механизм, возможно, проявляют меньше интереса к тренажеру, реже проходят проработки на нем и, следовательно, подпадают под категорию неактивных. Активные же пользователи, наоборот, более эмоциональны и впечатлительны, поэтому и демонстрируют низкие показатели по шкале *рационализации*. При измерении на сроках 6 и 12 месяцев эти различия несколько сглаживаются, при этом общая тенденция, при которой медианы и средние по шкале *рационализации* выше у неактивных пользователей, сохраняется.

По критерию Манна – Уитни при сравнении активных и неактивных пользователей обнаружились следующие различия. При измерении показателей спустя 3 месяца пользования тренажером обе группы достоверно различаются по шкале *рационализации* теста Плутчика, что было видно уже из описательной статистики и объяснено выше. Других различий в этот период выявить не удалось. 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. Однако, с другой стороны, данные изменения показателя критерия могли возникнуть еще и из-за того, что пользователи, склонные к адинамичности

и апатичности (что характерно и для депрессии тоже) могли не часто использовать тренажер именно по причине этих психологических особенностей. Возможно, поэтому по шкале *депрессии* Бека в данной группе показатели выше, чем у тех, кто пользовался тренажером активно.

На сроке пользования 12 месяцев выявлены различия по ряду шкал. В результатах опросника Яхина – Менделевича различия между группами активных и неактивных пользователей выявились сразу по трем шкалам: активные пользователи оказались менее склонными к истерическому типу реагирования, обсессивно-фобическим и вегетативным нарушениям. Это говорит о том, что активное пользование тренажером в целом снижает выраженность общеневротических симптомов, прежде всего, тревожного круга.

Так же на сроке пользования 12 месяцев наблюдаются различия между описываемыми группами по шкале *алекситемии*. Алекситимия в психологии понимается как затруднение в различении, определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей, а также телесных ощущений [22]. Активные пользователи оказались к ней менее склонны, чем неактивные. В этом случае можно достаточно уверенно говорить о том, что это связано с особенностью самой методики. Проработки на тренажере предполагают работу через речь (выявление установок и т. д.) и предусматривают выявление и вербализацию внутренних переживаний и проблем и их взаимосвязи. В ходе работы с тренажером пользователи учатся прислушиваться к своим переживаниям и мыслям. Возможно, именно это и служит тому, что у активных пользователей уровень алекситемии ниже, учитывая, что эта особенность выявляется спустя достаточно длительный срок использования, позволяющий связать данные различия именно с влиянием тренажера.

Так же на сроке пользования 12 месяцев впервые выявляются различия между активными и неактивными пользователями по трем шкалам теста Леонгарда. У активных пользователей меньше, чем у неактивных, выражены проявления возбудимой акцентуации, проще говоря, активные пользователи более спокойны и уравновешены, чем неактивные. Такие же различия выявляются по шкале *дистимичности (утомляемости).* Это также вызывает ряд вопросов. Ответ на вопрос, насколько выявленные различия связаны с самой методикой, требует дальнейшего исследования.

Так же по тесту Леонгарда выявляются различия по шкале *экзальтированности (эмотивности).* Из данных анализа видно, что более склонны к экзальтированности именно активные пользователи. Это вполне сходится с данными по шкале *рационализации* в тесте Плутчика. Активные пользователи больше склонны к эмоциональному восприятию окружающего, чем к рационально-логическому, что наиболее выражено при длительном использовании тренажера (12 месяцев).

Особенно значимым является то, что у активных пользователей изменилось психоэмоциональное состояние, в частности связанное с депрессивным состоянием. Пользователи в целом стали менее склоны к депрессии, особенно после первых 3 месяцев активной проработки. Это заметно по шкале *депрессии* Бека, где явные изменения видны у активных пользователей, особенно стоит отметить скачок с 0 месяцев и 3 месяцев. На начальном этапе средние значения варьировались от 7,9, на этапе 3 месяцев значение по шкале депрессии упали более чем в два раза, до 3,5. На этапе 6 месяцев значения были установлены на 3,3, а к 12-му месяцу снизились до 2,9. Подобный эффект, по-видимому, связан с тем, что 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.

По тесту Плутчика были изменения по ряду шкал, а именно: *вытеснение, регрессия, замещение, компенсация*. Все показатели по данным шкалам снизились более чем на 10 %. Так, по шкале *регрессии* средние показатели 0 месяцев — 30,1 снизились до 28,9 на 3 месяцах, на 6 месяцах — 25,6, и до 24 на 12 месяцах. Изменения по этим шкалам отчетливо говорят о том, что у активных пользователей в процессе проработок трансформировались психологические механизмы защиты. Также стоит сказать, что пользователи стали относиться к себе более положительно, допуская в сознании представление о несовершенстве и недостатках не только окружающих, но самих себя. Здесь же стоит отдельно сказать о шкале *рационализации*, средние значения которой на период 0 месяцев составляли — 46,4, а уже к 12 месяцам — 51,98. Это отчетливый признак того, что у пользователей все чаще стал преобладать рациональный стиль мышления, и вместе с тем «рационализация» стала доминирующим психологическим механизмом, при котором в мышлении используется та часть воспринимаемой информации, и делаются те выводы, благодаря которым собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Немаловажные заметные изменения и есть по шкале *общая напряженность*, где средние значения у пользователей 0 месяцев — 37,2 снизились до 34,05 к 12 месяцам, во многом этому способствовало то, что в период проработок у пользователя снижался уровень напряжения, за счет того, что эффект прорабатываемой им проблемы или вопроса отчасти выступал «саморегулятивным инструментом» [18]. Пользователи в целом 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.

По Торонтской шкале алексетимии также есть изменения по средним показателям, 0 месяцев — 59,1 и 3 месяца — 58,2, как и на 12 месяцах — 55. Все эти изменения указывают на тот факт, что у активных пользователей повысился уровень рефлексивности по отношению к собственному психологическому состоянию, проявлению эмоций и их оценке. Стоит отметить, что изменения по данной шкале положительно сказываются на человеке, в данном случае пользователе, ведь когда возникает эмоциональное переживание, но не распознается, в теле возникает хроническое напряжение низкой интенсивности, которому необходим определенный выход. Именно умение распознать данное состояние и способствует достижению благоприятного психического состояния [17].

По тесту антиципационной состоятельности заметны изменения средних значений по шкале *личностно-ситуативная состоятельность*, 0 месяцев — 141; 3 месяца — 157,6; 6 месяцев — 160,7; 12 месяцев — 164. Данные по этой шкале можно интерпретировать таким образом, что 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 [6].

По тесту Леонгарда изменялся средний показатель по шкале *возбудимость:* 7,2 — на этапе 0 месяцев; 6,8 — на этапе 3 месяцев; 6,5 — на этапе 6 месяцев и 5,7 — на этапе 12 месяцев. Это говорит о том, что в процессе прорабатывания в течение всех 12 месяцев у активных пользователей постепенно снижался порог возбудимости до комфортного для самих пользователей уровня.

Аналогичные изменения замечены и по шкале *тревожности*, где средние значения показателя в 10,7 на этапе 0 месяцев снизились до 9,7 на 12 месяцах. Что также говорит о тенденции снижения уровня тревожности у активных пользователей на протяжении 1 года. Есть изменения и по шкале *экзальтированности*, где средние значения 0 месяцев — 12,8 изменились к 12 месяцам до 13,4; здесь образующим фактором таких изменений выступает то, что 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 [7]. Это ни в коем случае не отражает того, что состояние пользователя стало нестабильным, а наоборот, констатирует тот факт, что проработки способствовали четкому разграничению испытываемых состояний и их дальнейшему проявлению на эмоциональном уровне, без подавления и скрытия.

Стоит отметить, что критериям может быть дана всесторонняя характеристика, по сути дела, любого конкретного состояния из всего многообразия встречающихся психических состояний, которое может быть обусловлено или внешней ситуацией или личностными причинами, и их систематическое протекание так или иначе имеет личностный характер, и, как видно из анализа, перестройка, вероятно, происходит на глубинном характере, что может более или менее глубоко затрагивать психику человека и может реализоваться как на физиологическом, так и на психологическом уровне.

Подытоживая данную часть исследования, можно предварительно сделать общий вывод о том, что 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

В рамках исследования был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена. По результатам проведенного анализа активных пользователей была обнаружена прямая пропорциональная связь с количеством завершенных проработок за период 3 месяцев по шкале *самооценки и рациональности мышления* теста Эллиса (0,467), что говорит о том, что с увеличением завершенных проработок у пользователя становилась более адекватная оценка себя и собственных поступков, проявлялась уверенность в действиях, чаще проявлялось рациональное мышление.

Обратно пропорциональная связь установлена с шкалой *регрессии* теста Плутчика (–0,619) по завершенным проработкам 3 месяцев, что свидетельствует о том, что с увеличением завершенных 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. Стоит отметить, что обратная связь с регрессией установлена на всем этапе проработок, включая завершенные и незавершенные в период 3 месяцев (–0,534).

Обратно пропорциональная связь установлена с шкалой *гипнабельности* опросника Интуитивности Науменко (–0,487) по завершенным проработкам 3 месяцев, что, в свою очередь, указывает на тот факт, что успешное завершение проработки положительно сказывалось на пользователе, он становился более устойчивым к влиянию внешнего мнения.

Обратно пропорциональная связь установлена с шкалой *демонстративности* теста Леонгарда (–0,549) по завершенным проработкам 3 месяцев — это говорит о том факте, что завершенные проработки поспособствовали снижению проявления акцентуации характера, в частности демонстративности, иными словами, пользователь стал менее подвержен позерству, лжи, излишнему артистизму, снизился уровень эгоцентризма, повысилась осознанность собственных действий.

Важно отметить, что обратная связь с демонстративностью закреплена на всем промежутке проработок в период 3 месяцев (–0,58).

Прямая пропорциональная связь обнаружена и по шкале *астении* Клинического опросника за период от 3 до 6 месяцев (0,437). Что свидетельствует о том, что успешное завершение проработок, имеющих более глубокий характер, влия-ет на изменение психофизиологического аспекта пользователя, в частности, снижалась вероятность проявления хронического синдрома усталости, пользователь становился более устойчивым к монотонии. Также прямая связь обнаружена у пользователей на период 3–6 месяцев по шкале *вегетативных нарушений* (0,512), что также свидетельствует об улучшении самочувствия и снижении проявления психосоматических заболеваний пользователя с количеством успешных проработок — они в целом начинали чувствовать себя лучше.

В период от 3–6 месяцев у пользователей была обнаружена прямая зависимость с количеством незавершенных проработок по шкале *личностно-ситуативная* теста Антиципационной состоятельности (0.444) — это говорит о том, что на этапе прорабатывания (незавершенные проработки) пользователь проявлял способность предвосхищать ход событий, чаще прогнозировал развитие ситуаций и собственные реакции на них.

Прямая связь в период от 0 до 6 месяцев (нарастающий итог) по завершенными проработкам была установлена по шкале *вегетативных нарушений* Клинического опросника (0,443), а также по шкале *долженствование*

в отношении других теста Эллиса (0,529), это объясняется тем, что в момент прорабатываемых задач у пользователя снижались ожидания и требования в отношении себя, стало преобладать критическое мышление. Также зависимость по этой шкале установлена и на всем периоде проработок (завершенные и незавершенные) за 0–6 месяцев (0,541).

Прямая связь в период от 0 до 6 месяцев по незавершенным проработкам была установлена по шкале *временная* теста Антиципационной состоятельности (0,563), что говорит о том, что у пользователей в период самих проработок проявлялась временная антиципационная состоятельность, что, в свою очередь, послужило формированию у пользователя системы определенных знаний и действий, обеспечивающих эффективное прогнозирование.

Прямая связь в период от 6 до 12 месяцев по завершенными проработкам была установлена по шкале *долженствование в отношении других* Клинического опросника (0,561).

Прямая связь в период 6–12 месяцев завершенных проработок обнаружена по шкале *вытеснение* теста Плутчика (0,604), что говорит о том, что 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 (завершенных и незавершенных) в период 6–12 месяцев (0,459).

Прямая связь в период 6–12 месяцев обнаружена с незавершенными проработками по шкале *педантичности* теста Леонгарда, это, возможно, связано с тем, что 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. Такая же зависимость наблюдается и в соотношении с завершенными и незавершенными проработками того периода (0,462).

Прямая связь обнаружена в период 0–12 месяцев (нарастающим итогом) с завершенными проработками по шкалам *катастрофизации* (0,467), *долженствования в отношении себя* (0,586) и *самооценки рационализации мышления* (0,523) теста Эллиса; по шкале *вытеснение (0*,467) и обратная связь по шкале *регрессия* (–0,464) теста Плутчика. Также обратная связь в данный период по завершенным проработкам есть по шкале *интуитивносиь* (–0,601) теста Интуитивности Науменко, она также отражена и по итоговым завершенным и незавершенным проработкам (–0,468). Обратная связь с завершенными проработками в период 0–12 месяцев присутствует по шкале *демонстративности* (–0,475) теста Леонгарда.

Нами также обнаружена зависимость как с незавершенными проработками на период 0–12 месяцев по шкале *проекции* (–0,469) теста Плутчика, так и по всем проработкам в совокупности по данной шкале (–0,465), что говорит о том, что пользователи с увеличением количества проработок стали менее подвержены переносу на себя чужих эмоций и психических состояний. Также обратная связь с незавершенными проработками есть и по шкале *гипнабельности* (–0,502) теста Интуитивности Науменко.

Корреляции с соотношением завершенные/незавершенные проработки (относительная величина) позволили выявить следующие зависимости: по шкале *истерического типа реагирования* (0,365) — это отражает свойственное противофобическое отреагирование вовне, которое постепенно с количеством проработок пользователем стало оттесняться как механизм определенной диссоциации. Стоит сказать, что чем больше активный пользователь завершал проработки, тем сильнее успех этой проработки сказывался на его психоэмоциональном состоянии, что заметно по шкале *обсессивно-фобических нарушений* (0,397) и по шкале *вегетативных нарушений* (0,31) Клинического опросника.

Важным аспектом является то, что пользователи на протяжении проработок эффективно справлялись с проявлением блокируемых механизмов

психологической защиты [25], в частности, об этом говорит шкала *вытеснение* (0,341) опросника Плутчика, по которой была установлена прямая связь с количеством завершенных проработок, что свидетельствует о том, что чем больше было завершено проработок, тем менее явно проявлялось у пользователя вытеснение как психологический механизм при проработке. А по шкале *интуитивности* (–0,417) теста Науменко обнаружена обратная связь с количеством завершенных проработок — это говорит о том, что чем больше было совершенно проработок, тем слабее проявлялось у пользователя восприятие объективности на бессознательном уровне. Не исключен тот факт, что у активных пользователей происходило смещение локуса контроля.

Установленные данные по шкале *катастрофизации* теста Эллиса (0,538) свидетельствуют о том, что пользователю в промежутке 5–12 месяцев за счет проработок удалось достичь изменений и научиться оценивать каждое неблагоприятное событие максимально рационально, адекватно реагируя на последствия [3].

Также была установлена обратная пропорциональная зависимость от количества проработок пользователей с шкалой *педантичности* (–0,479) теста Леонгарда. Вероятно, этому способствовал эффект растормаживания человека после значимых ему проработок. Что впоследствии могло привести пользователя к переосознанию собственных норм и ожиданий.

Важно отметить, что в соотношении с количеством проработок в течение года у активных пользователей есть прямая связь. Количество незавершенных проработок с каждым месяцем уменьшалась, как и количество самих исполняемых проработок. Это отчасти говорит о том, что у активных пользователей с течением времени проработка оставалась приоритетной задачей, качество прорабатываемых задач оставалось на том же уровне, а количество завершенных задач увеличивалось.

По данным корреляционного анализа была обнаружена тенденция связи количества проработок и некоторых психологических особенностей, особенно

в шкалах, характеризующих стрессоустойчивость личности. В частности, пользователи стали обладать более устойчивым психическим состоянием, стали менее тревожными, испытывая при этом меньший стресс.

В ходе корреляционного анализа были также выявлены значимые взаимосвязи между всеми исследованными шкалами. Ряд взаимосвязей был получен внутри использованных опросников, что подтверждало проводимые ранее исследования по этим опросникам. Однако для решения поставленных в исследовании задач более интересным представляется рассмотрение корреляций между различными шкалами. Это позволяет охарактеризовать структуры взаимных влияний различных психологических параметров опытной группы испытуемых и является основанием для проведения дальнейшего анализа особенностей данной группы. Значения корреляций представлены в таблицах.

Таблица 1

	Клинический опросник						Бек	Шкала тревожнос	
	Сумма по шкале тревоги	Сумма по шкале невротической депрессии	Сумма по шкале астении	Сумма по шкале истерического типа реагирования	Сумма по шкале обсессивно-фобического нарушения	Сумма по шкале вегетативных нарушений		Ситуативная	Лично
Сумма по шкале тревоги	1	0,496	0,657	0,718	0,671	0,750	-0,448	-0,406	-0,3
Сумма по шкале невротической депрессии	0,496	1	0,627	0,555	0,553	0,471	-0,652	-0,497	-0,5
Сумма по шкале астении	0,657	0,627	1	0,597	0,548	0,655	-0,485	-0,359	-0,4
Сумма по шкале истерического типа реагирования	0,718	0,555	0,597	1	0,481	0,685	-0,356	-0,336	-0,3
Сумма по шкале обсессивно-фобич .наруш.	0,671	0,553	0,548	0,481	1	0,644	-0,606	-0,442	-0,4
Сумма по шкале вегетативных нарушений	0,750	0,471	0,655	0,685	0,644	1	-0,430	-0,291	-0,3
Бек	-0,448	-0,652	-0,485	-0,356	-0,606	-0,430	1	0,564	0,5
Ситуативная тревожность	-0,406	-0,497	-0,359	-0,336	-0,442	-0,291	0,564	1	0,8
Личностная тревожность	-0,334	-0,539	-0,411	-0,347	-0,419	-0,336	0,570	0,806	1
Катастрофизация	0,193	0,225	0,188	0,210	0,180	0,156	-0,302	-0,274	-0,3
Самооценка и рациональность мышления	0,168	0,257	0,153	0,149	0,195	0,167	-0,090	-0,259	-0,4
Фрустрационная толерантность	0,341	0,286	0,266	0,340	0,282	0,242	-0,245	-0,287	-0,3
Вытеснение	0,048	-0,025	-0,072	0,105	0,066	-0,091	0,223	0,055	0,1
Регрессия	-0,229	-0,213	-0,044	-0,305	-0,122	-0,109	0,248	0,556	0,5
Замещение	-0,272	-0,186	-0,070	-0,388	-0,218	-0,267	0,165	0,324	0,3
Отрицание	-0,137	0,101	-0,111	-0,098	-0,124	0,028	0,013	-0,144	-0,1
Проекция	-0,323	-0,202	-0,234	-0,343	-0,246	-0,314	0,154	0,241	0,3
Компенсация	-0,150	-0,152	-0,212	-0,261	-0,145	-0,102	0,072	0,111	0,2

Гиперкомпенсация	-0,205	-0,201	-0,196	-0,283	-0,196	-0,241	0,253	0,264	0,2
Рационализация	0,056	-0,073	0,065	-0,110	-0,054	0,017	0,033	-0,062	0,0
Общая напряженность	-0,214	-0,174	-0,131	-0,340	-0,173	-0,201	0,212	0,301	0,4
Интуицивность	-0,092	-0,003	-0,156	-0,234	-0,300	-0,126	0,039	0,121	0,0
Гипнабельность	-0,256	-0,244	-0,239	-0,297	-0,300	-0,284	0,193	0,385	0,4
Торонтская школа алексетимии	-0,007	-0,086	-0,134	0,041	-0,201	-0,116	0,190	0,384	0,2
Личностно-ситуативная	0,192	0,241	0,365	0,298	0,156	0,267	0,072	-0,084	-0,2
Пространственная	0,150	0,014	0,211	0,005	0,239	0,171	0,004	-0,299	-0,2
Застревание	-0,093	-0,190	-0,133	-0,262	-0,157	-0,151	0,153	0,132	0,2
Педантичность	-0,084	-0,130	0,026	-0,089	-0,251	-0,043	0,360	0,385	0,3
Возбудимость	-0,152	-0,112	-0,147	-0,265	-0,027	-0,285	0,084	0,122	0,2
Гипертимность	-0,151	0,179	-0,041	-0,132	0,078	-0,068	-0,149	-0,273	-0,2
Дистимность	-0,209	-0,084	0,033	-0,202	-0,119	-0,153	0,040	0,324	0,2
Тревожность	-0,157	-0,177	-0,192	-0,051	-0,317	-0,162	0,224	0,164	0,2
Экзальтированность	-0,317	-0,290	-0,181	-0,452	-0,346	-0,323	0,183	0,260	0,2
Эмотивность	-0,293	-0,202	-0,281	-0,306	-0,291	-0,149	0,061	-0,053	-0,0
Циклотимность	-0,314	-0,282	-0,226	-0,337	-0,237	-0,185	0,105	0,223	0,3

Таблица 2

	Клинический опросник											
	Сумма по шкале тревоги		**Сумма по шкале невротической депрессии**		**Сумма по шкале астении**		**Сумма по шкале истерического типа реагирования**		**Сумма по шкале обсессивно-фобического нарушения**		**Сумма по шкале вегетативных нарушений**	
	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.
Сумма по шкале тревоги	1											
	0,442	1										
Сумма по шкале невротической депрессии	0,431	0,022	1									
	0,326	0,720	0,242	1								
Сумма по шкале астении	0,454	0,061	0,503	0,009	1							
	0,123	0,806	-0,024	0,763	0,183	1						
Сумма по шкале истерического типа реагирования	0,649	0,320	0,535	0,345	0,372	0,136	1					
	0,318	0,854	0,070	0,762	-0,061	0,732	0,389	1				
Сумма по шкале обсессивно-фобического нарушения	0,804	0,422	0,485	0,434	0,381	0,210	0,630	0,375	1			
	0,123	0,724	-0,180	0,688	0,006	0,879	0,133	0,771	0,215	1		
Сумма по шкале вегетативных нарушений	0,754	0,554	0,427	0,479	0,684	0,472	0,583	0,512	0,673	0,437	1	
	0,285	0,855	-0,013	0,739	-0,033	0,762	0,371	0,938	0,383	0,818	0,539	1
Бек	-0,573	-0,113	-0,640	-0,262	-0,379	0,034	-0,495	-0,015	-0,460	0,130	-0,356	-0,009
	-0,332	-0,801	-0,091	-0,915	-0,016	-0,811	-0,321	-0,823	-0,418	-0,820	-0,476	-0,788

В таблице 2 представлены показатели корреляционного анализа неактивных пользователей методики Master Kit по шкалам опросника Яхина – Менделевича и Шкалы *депрессии* Бека. Особый интерес в данном случае представляют различия показателей между замерами, сделанными в начале пользования методикой и спустя год. Выявляется значимая корреляционная взаимосвязь между шкалой *астении* по опроснику Яхина – Менделевича и Шкалой *депрессии* Бека спустя год пользования методикой, однако в начале пользования эта закономерность не наблюдается. Похожая тенденция прослеживается по шкале *соматовегетативных проявлений*. Это может означать то, что у неактивных пользователей депрессивные тенденции до использования и спустя год пользования методикой проявляются по-разному. Через 12 месяцев у таких пользователей появляется связь депрессии с соматовегетативными проявлениями. Можно предположить, что методика Master Kit снимает или, лучше сказать, заглушает эмоциональную составляющую депрессии, но поскольку данные испытуемые пользуются методикой нерегулярно, то это не решает саму проблему депрессий. Безусловно, это требует дальнейших исследований.

В таблице 3 представлены результаты корреляционного анализа между шкалами опросника Яхина – Менделевича и шкалами *ситуативной и личностной тревожности* Спилбергера.

Таблица 3

	Клинический опросник											
	Сумма по шкале тревоги		**Сумма по шкале невротической депрессии**		**Сумма по шкале астении**		**Сумма по шкале истерического типа реагирования**		**Сумма по шкале обсессивно-фобического нарушения**		**Сумма по шкале вегетативных нарушений**	
	0 м.	12 м.	0 м	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.
Ситуативная тревожность	-0,421	-0,158	-0,555	-0,166	-0,588	-0,154	-0,500	-0,121	-0,216	0,056	-0,458	-0,146
	-0,363	-0,724	-0,332	-0,812	-0,067	-0,652	-0,256	-0,679	-0,405	-0,519	-0,409	-0,569
Личностная тревожность	-0,083	0,119	-0,578	-0,061	-0,486	-0,071	-0,235	0,025	-0,102	0,149	-0,238	0,033
	-0,281	-0,803	-0,192	-0,819	-0,009	-0,810	-0,225	-0,824	-0,449	-0,727	-0,439	-0,783

Особый интерес здесь представляет оценка корреляций между шкалой *тревоги* опросника Яхина – Менделевича и обеими шкалами теста Спилбергера. В начале пользования корреляционных взаимосвязей между этими шкалами не обнаруживается, но спустя год отмечается взаимосвязь как со шкалой *ситуационной*, так и *личностной тревожности.* Предположительно, это может говорить о некотором повышении уровня тревожности у неактивных пользователей через год применения методики (то есть обе методики определения уровня тревожности начинают реагировать на изменения в эмоциональном состоянии пользователей). Похожая тенденция отмечается и по шкалам *истерического типа реагирования* и *обсессивно-фобических нарушений.* Для выяснения причин обнаруженных закономерностей требуются дальнейшие, более прицельные исследования.

В таблице 4 представлены результаты корреляционного анализа опросника Яхина – Менделевича и теста Эпстайна.

Таблица 4

	Клинический опросник											
	Сумма по шкале тревоги		**Сумма по шкале невротической депрессии**		**Сумма по шкале астении**		**Сумма по шкале истерического типа реагирования**		**Сумма по шкале обсессивно-фобического нарушения**		**Сумма по шкале вегетативных нарушений**	
	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.
Интуитивная способность	0,061	-0,050	-0,092	-0,229	-0,053	-0,134	-0,150	-0,003	0,302	-0,098	-0,056	-0,036
	0,129	0,335	0,030	0,268	0,096	0,433	-0,08	0,448	0,276	0,430	0,215	0,363
Использование интуиции	-0,049	-0,045	-0,088	-0,174	-0,251	-0,249	-0,054	0,023	0,248	-0,235	-0,227	0,036
	-0,081	0,521	-0,253	0,395	-0,491	0,442	-0,142	0,657	-0,024	0,444	0,067	0,515

Достоверных взаимосвязей между данными шкалами при измерениях в начале пользования не прослеживается нигде. Однако спустя год пользования методикой появляются значимые взаимосвязи между шкалами *интуитивной способности* и *истерического типа реагирования*, а также между шкалой *использование интуиции* и шкалами *вегетативных нарушений*, *истерического типа реагирования* и *обсессивно-фобических нарушений*. Предположительно, это может говорить о том, что даже у неактивных пользователей спустя год применения методики повышается способность выражать эмоции и, соответственно, больше полагаться на интуицию, чем на логику. Опять же, чтобы точнее ответить на этот вопрос, требуются дальнейшие исследования.

В таблице 5 представлены результаты корреляционного анализа опросника Яхина – Менделевича и шкал теста Эллиса.

Таблица 5

	Клинический опросник											
	Сумма по шкале тревоги		Сумма по шкале невротической депрессии		Сумма по шкале астении		Сумма по шкале истерического типа реагирования		Сумма по шкале обсессивно-фобических нарушений		Сумма по шкале вегетативных нарушений	
	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.
Катастрофизация	0,061	-0,050	-0,092	-0,229	-0,053	-0,134	-0,150	-0,003	0,302	-0,098	-0,056	-0,036
	0,129	0,335	0,030	0,268	0,096	0,433	-0,088	0,448	0,276	0,430	0,215	0,363
Самооценка и рациональность мышления	-0,049	-0,045	-0,088	-0,174	-0,251	-0,249	-0,054	0,023	0,248	-0,235	-0,227	0,036
	-0,081	0,521	-0,253	0,395	-0,491	0,442	-0,142	0,657	-0,024	0,444	-0,067	0,515
Фрустрационная толерантность	0,185	0,057	0,416	-0,073	0,121	-0,159	0,112	0,162	0,299	-0,271	0,076	0,017

Среди полученных данных особенный интерес представляют показатели корреляций со шкалой *рациональности*. Прослеживается разница между показателями измерений, сделанных в начале исследования и спустя год. Появляется корреляционная зависимость между *рациональностью* и *тревогой*, *истерическим типом реагирования*, *обсессивно-фобическими* и *вегетативными нарушениями*. Учитывая описанные выше данные, касаемые проявления эмоций у неактивных пользователей спустя год применения методики, можно предположить, что длительное неактивное использование методики и при этом склонность к рационализации могут приводить к усилению невротизации в разных ее проявлениях. Опять же, данное предположение требует более детального и прицельного изучения.

Следующая таблица представляет данные по связям шкал опросника *уровня невротизаци*и с *защитными механизмами*.

Таблица 6

	Клинический опросник											
	Сумма по шкале тревоги		**Сумма по шкале невротической депрессии**		**Сумма по шкале астении**		**Сумма по шкале истерического типа реагирования**		**Сумма по шкале обсессивно-фобических нарушений**		**Сумма по шкале вегетативных нарушений**	
	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.
Вытеснение	0,342	0,474	0,177	0,410	-0,183	0,279	0,220	0,547	0,384	0,363	0,288	0,412
	0,031	0,307	-0,107	0,352	-0,180	0,421	-0,023	0,355	0,283	0,474	0,023	0,391
Регрессия	0,235	0,405	0,512	0,475	0,041	0,410	0,267	0,443	0,348	0,355	0,303	0,358
	0,198	0,286	0,408	0,338	0,234	0,366	0,160	0,343	0,364	0,227	0,287	0,304
Замещение	0,233	0,356	0,583	0,350	0,192	0,191	0,366	0,393	0,170	0,027	0,339	0,237
	0,093	0,574	0,113	0,609	-0,044	0,619	0,135	0,727	0,155	0,624	0,245	0,600
Отрицание	0,009	0,162	0,408	0,242	0,087	0,146	0,284	0,376	0,165	0,069	0,117	0,307
	0	0,405	0,153	0,305	0,164	0,459	0,085	0,543	0,199	0,332	0,281	0,554
Проекция	0,191	0,081	-0,003	0,262	-0,150	0,110	0,029	-0,064	-0,020	0,036	0,081	-0,001
	-0,118	-0,242	0,070	-0,132	-0,172	-0,140	-0,271	-0,405	-0,315	-0,152	-0,259	-0,398
Компенсация	-0,378	-0,007	-0,794	-0,112	-0,508	0,073	-0,496	0	-0,454	0,209	-0,476	-0,061
	-0,425	-0,542	-0,268	-0,649	0,034	-0,412	-0,479	-0,702	-0,621	-0,507	-0,417	-0,649
Гиперкомпенсация	-0,502	-0,147	-0,344	-0,143	-0,512	-0,046	-0,253	-0,121	-0,569	-0,097	-0,624	-0,230
	-0,277	-0,738	0,137	-0,537	-0,031	-0,664	-0,227	-0,821	-0,347	-0,775	-0,581	-0,850
Рационализация	0,053	0,071	-0,199	-0,135	-0,187	-0,191	-0,201	-0,015	-0,165	-0,194	-0,036	-0,080
	-0,067	-0,2	-0,159	-0,608	-0,198	-0,422	-0,246	-0,388	-0,165	-0,422	-0,415	-0,420
Общая напряженность	-0,008	0,038	-0,612	-0,015	-0,126	0,083	-0,283	-0,199	-0,308	0,099	-0,079	-0,097
	-0,068	-0,450	-0,112	-0,326	0,0719	-0,426	-0,099	-0,578	-0,360	-0,411	-0,089	-0,531

По шкале *замещение* наблюдаются изменения корреляций со шкалами *астении* и *вегетативных нарушений* в зависимости от времени пользования методикой. Похожая тенденция наблюдается и по шкале *отрицания* (эти две психологические защиты похожи и достоверно связаны между собой). Возможно, что спустя год пользования методикой Master Kit по какой-то причине у неактивных пользователей начинают действовать механизмы психологической защиты по типу замещения и отрицания, что приводит к возникновению астенических и соматовегетативных проявлений. Так же интерес представляют данные по шкале *общей напряженности*. Есть достоверная корреляционная взаимосвязь этой шкалы со шкалами *тревоги, истерического типа реагирования* и *соматовегетативных нарушений* при замерах спустя год, причем в начале пользования такая взаимосвязь отсутствует. Это говорит о повышении общей напряженности у неактивных пользователей, которая может проявляться в виде вышеперечисленных вариантов невротизации. С чем это может быть связано, можно понять только если проводить более глубокие исследования.

В таблице 7 представлены данные по связям опросника Яхина – Менделевича, Торонтской шкалой алексетимии, а также со шкалами теста антиципационной состоятельности Менделевича.

Таблица 7

	Клинический опросник											
	Сумма по шкале тревоги		Сумма по шкале невротической депрессии		Сумма по шкале астении		Сумма по шкале истерического типа реагирования		Сумма по шкале обсессивно-фобических нарушений		Сумма по шкале вегетативных нарушений	
	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.
Интуитивность	-0,181	0,082	-0,330	-0,300	0,242	0,230	-0,353	-0,039	-0,469	0,187	0,107	-0,001
	-0,263	-0,521	-0,093	-0,62	0,287	-0,366	-0,206	-0,6	-0,338	-0,387	-0,230	-0,587
Гипнабельность	-0,033	-0,195	-0,534	-0,224	-0,519	-0,245	-0,073	-0,021	-0,091	0,052	-0,316	-0,106
	-0,110	-0,582	0,228	-0,437	-0,095	-0,630	-0,228	-0,572	-0,058	-0,685	-0,302	-0,656
Достоверность	-0,207	-0,329	-0,346	-0,362	-0,313	-0,76	-0,304	-0,376	-0,261	-0,428	-0,310	-0,304
	-0,356	-0,06	-0,163	-0,409	-0,192	-0,609	-0,262	-0,6	-0,319	-0,559	-0,375	-0,655
Торонтская шкала алексетимии	-0,354	-0,342	-0,356	-0,471	-0,449	0,496	-0,343	-0,096	-0,371	-0,365	-0,321	-0,074
	-0,450	-0,238	-0,694	-0,170	-0,659	-0,164	-0,576	-0,026	-0,59	0,324	-0,531	-0,011
Личностно-ситуативная АС	-0,047	-0,140	-0,210	-0,085	-0,138	-0,123	-0,232	-0,097	-0,226	0,085	-0,205	0,196
	0,009	-0,342	-0,285	-0,069	-0,199	0,032	-0,027	-0,364	-0,176	-0,032	-0,074	-0,003
Пространственная АС	0,164	-0,286	-0,040	0,182	0,061	-0,292	-0,034	-0,205	0,206	-0,161	-0,157	-0,121
	-0,550	-0,100	-0,663	0,198	-0,440	-0,277	-0,600	-0,263	-0,323	-0,101	-0,480	-0,168
Временная АС	-0,424	0,398	-0,118	0,064	-0,298	0,036	-0,402	-0,031	-0,293	-0,085	-0,389	-0,055
	-0,023	0,083	-0,013	0,080	0,023	0,006	-0,020	-0,016	0,153	0,248	0,093	-0,040

По шкалам *тревоги, депрессии* и *истерического типа реагирования* отмечаются значимые корреляции со шкалой *интуитивности*, что согласуется с вышеописанными данными по связям с использованием интуиции. Это опять же говорит о возможном повышении доверия интуиции через год пользования методикой даже у неактивных пользователей. Обнаруживаются так же достоверные взаимосвязи, отмечающиеся при замерах спустя год пользования, между тревогой, депрессией и пространственной антиципационной состоятельностью и алексетимией. Из многих исследований известно, что алексетимия связана с невротической симптоматикой и даже является одной из возможных ее причин. Исходя из полученных данных можно предположить, что пользование методикой в той или иной степени способствует снижению уровня алексетимии, но у тех, у кого она связана с невротическими проявлениями, не снижается, поэтому и обнаруживается корреляционная взаимосвязь при замерах спустя год пользования методикой.

Общие выводы, которые можно сделать из данных, полученных по корреляционному анализу неактивных пользователей, состоят в следующем. Даже редкое использование методики Master Kit способствует повышению доверия интуиции и способности выражать эмоции. Однако в одних случаях это способствует тому, что те или иные невротические симптомы снижались по интенсивности, а в других, наоборот, способствует их усилению (прежде всего речь идет об истерическом типе реагирования). Из этого следует, что частота использования методики Master Kit индивидуальна; можно предположить, что существует и так называемый дозозависимый эффект, то есть при редком использовании может быть один эффект, а при частом — совершенно другой, причем и в том и в другом случае речь может идти как о пользе, так и о вреде.

Корреляционный анализ активных новичков показал значимые сдвиги по клиническому опроснику, где хорошо заметно, что сумма по шкале *тревоги* активных пользователей имеет яркую выраженность, также стоит выделить изменения по шкале *невротической депрессии*, *истерического типа*

реагирования, вегетативных нарушений. Можно предположить, что проработки пользователями способствовали снижению уровня тревожного фрустрационного состояния, что повлекло за собой и изменения других аспектов, как видно на промежутке от 0 до 12 месяцев в таблице 8.

В ходе изучения динамики психологических свойств среди группы активных пользователей была обнаружена тенденция к изменениям по ряду шкал. По данным клинического опросника заметны изменения по шкале *истерического типа,* где средние значения (4,1) на этапе 0 месяцев снизились до (3,8) на 12 месяцах. Это может говорить о том, что по мере использования методики у активных пользователей повышался уровень контроля тревожности, реактивности и напряжения, что, соответственно, привело к «подавлению» данной структуры личности. Не исключен и тот факт, что сами проработки способствовали снижению уровня тревоги и напряжения пользователя, выступая таким образом инструментом саморегуляции психического состояния и контроля, это также в последствии позволило выверить комфортное лично-обусловленное состояние.

Немаловажным является и то, что 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. Особенно заметно улучшение в период первых 3 месяцев проработки по среднему значению шкалы *вегетососудистых нарушений* Клинического опросника (9,65). Вероятно, это связано с тем, что активные проработки способствовали снижению перегрузки организма, коррекции образа жизни. Посредством Master Kit пользователи, возможно, достигали аутогенной релаксации в процессе и после проработки, что позволило достичь психофизического расслабления.

Таблица 8

Клинический опросник											
Сумма по шкале тревоги		Сумма по шкале невротической депрессии		Сумма по шкале астении		Сумма по шкале истерического типа реагирования		Сумма по шкале обсессивно-фобических нарушений		Сумма по шкале вегетативных нарушений	
0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.	0 м.	12 м.
1											
0,520	0,274	1									
0,440	0,068	0,681	0,238	1							
0,526	-0,018	0,588	0,066	0,424	-0,088	1					
0,462	0,040	0,489	0,110	0,314	-0,042	0,609	0,134	1			
0,539	0,062	0,561	0,229	0,663	0,183	0,532	0,257	0,424	0,178	1	
-0,702	-0,141	-0,495	-0,220	-0,459	-0,035	-0,647	-0,259	-0,482	-0,050	-0,647	-0,055
-0,445	-0,296	-0,002	-0,204	0,175	0,092	-0,166	-0,190	-0,288	-0,287	-0,109	-0,183
-0,542	-0,453	-0,350	-0,567	-0,336	-0,469	-0,230	-0,494	-0,334	-0,357	-0,443	-0,367
-0,432	-0,256	-0,329	-0,315	-0,200	-0,150	-0,609	-0,354	-0,577	-0,287	-0,377	-0,181
0,464	-0,173	0,006	-0,121	0,216	-0,181	0,181	-0,158	0,249	-0,035	0,196	-0,303
0,512	0,201	0,393	0,043	0,338	-0,013	0,395	0,065	0,634	0,079	0,469	0,070
-0,464	-0,034	-0,219	-0,194	-0,134	0,012	0,029	-0,060	-0,328	-0,087	-0,297	0,048
-0,464	0,080	-0,349	-0,179	-0,092	0,265	-0,237	-0,052	-0,287	0,109	-0,397	0,086
0,489	0,193	0,423	0,439	0,144	0,152	0,334	0,404	0,299	0,076	0,226	0,023
0,484	0,443	0,557	0,436	0,173	0,211	0,229	0,428	0,197	0,191	0,244	0,213
0,477	0,280	0,559	0,365	0,414	0,143	0,304	0,228	0,293	0,196	0,680	0,312
0,483	0,212	0,583	0,392	0,309	0,014	0,435	0,292	0,173	0,097	0,516	0,130
0,636	0,211	0,427	0,117	0,022	-0,010	0,207	0,113	0,268	-0,031	0,167	-0,120
-0,551	0,172	-0,120	0,107	-0,142	0,381	-0,212	0,155	-0,389	0,400	-0,452	0,192
-0,499	-0,316	-0,127	-0,055	-0,239	0,026	-0,237	-0,165	-0,352	0,069	-0,264	-0,083
-0,462	-0,263	-0,446	-0,243	-0,114	-0,082	-0,364	-0,273	-0,329	0,032	-0,152	0,014
-0,554	-0,055	-0,133	0,092	-0,176	0,254	-0,583	-0,039	-0,383	0,163	-0,455	0,091
-0,639	0,020	-0,330	0,054	-0,205	0,188	-0,465	0,045	-0,613	0,178	-0,433	0,180

В ходе анализа были заметны изменения по шкале депрессии Бека, где наиболее яркие изменения пользователей в промежутке от 0 до 12 месяцев. Это состояние, характеризующееся повышенной эмоциональной возбудимостью и напряжением, субъективным ощущением угрозы. Тревожность представляет собой «диффузный» страх, сопровождающийся острым ощущением общего неблагополучия, бессилия перед будущими событиями.

Повышенный уровень тревожности может изменить поведение человека, уменьшить его способность конструктивно реагировать на происходящее, адекватно оценивать будущее. Повышенная тревожность может обуславливаться личностными особенностями человека, быть реакцией адаптации на жизненные обстоятельства или симптомом заболевания. Значимые показатели по шкале *тревожности* в таблице 9, где также заметно, что с периодом уровень тревожности становится ниже.

Таблица 9

Бек		Шкала тревожности			
		Группа 1		Группа 2	
0мес.	12мес.	0мес.	12мес.	0мес.	12мес.
7		8		9	
0,626845	0,794260	1	4	1	4
0,558980	0,636754	-0,583988	-0,574141	-0,474992	-0,583988
0,473334	-0,500873	-0,436596	-0,537958	-0,442811	-0,436596
-0,599560	0,494102	-0,652402	-0,517694	-0,529779	-0,652402
-0,525372	0,468448	-0,595030	-0,798494	-0,518195	-0,595030
-0,609401	0,513323	-0,862722	0,711621	0,495743	-0,862722
-0,467429	0,464888	0,449694	0,521063	0,488826	0,449694
-0,477533	0,539936	0,698942	0,523501	0,478633	0,698942
0,656822	-0,518847	0,515866	0,519443	0,527896	0,515866
0,505564	-0,450926	0,470633	0,510438	0,505513	0,470633
0,474387	-0,585963	0,619048	0,441293	0,701349	0,619048
-0,465890	0,490552	0,531505	0,672984	0,486605	0,531505
0,484308	0,537694	0,667480	0,457875	-0,446705	0,667480
0,488244	-0,484522	0,526922	0,517257	-0,623206	0,526922
0,469925	-0,484522	-0,567910	0,634542	0,540983	-0,567910
0,539662	-0,472659	-0,573853	0,539246	0,438016	-0,573853
0,518937	-0,472659	-0,533768	0,513438	0,487146	-0,533768

Корреляционный анализ Спирмена по всем показателям (шкала Бека и *тревожности*)

Стоит обратить внимание и на тот факт, что в процессе проработок у активных пользователей изменялся интуитивный познавательный стиль как устойчивое предпочтение опираться на интуитивное познание в качестве основы для решений и действий. Так, по тесту Эпстайна, средние значения шкалы *интуитивности* на период 0 месяцев составляли — 35,9, а к 12 месяцам — 37,8, по шкале *использование интуиции* средние значения изменились с 36,14 в период 0 месяцев до 38,80 к 12 месяцам. Это говорит о том, что с количеством проработок у пользователя повышалась интуитивная способность как элемент более гибкого мышления, с которым связано умение полагаться на свой потенциал в ситуации неопределенности, и способствует тому, что в проблемном случае испытуемые в большей степени готовы использовать стратегии нахождения решения, включающие рассмотрение собственных интуитивных впечатлений, не имеющих доказательств их правильности, и принимать их за основу собственных выборов и действий.

В ходе корреляционного анализа по методикам Эпстайна интуитивность Науменко и антиципационной состоятельностью с другими показателями было выявлено, что есть прямая достоверная связь шкалы *интуитивной способности* и использование интуиции со шкалами методики Эллиса. Также видна связь шкалы *интуитивности* со шкалами: *обсессивно-фобических нарушений, интуитивной способности, гипнабельность, гипертимность, экзальтированность, эмотивность* и обратная связь со шкалой *вытеснение*. По шкале *личностно-ситуативная антиципационная состоятельность* прямая связь с показателями по шкале *астении*, *истерического типа реагирования, вегетативных нарушений, самооценки и рациональности мышления, дистимности, пространственной антиципации*, что представлено в таблице ниже.

	Эпстайн		Интуитивность Науменко			Ан
	Интуитивная способность	Использование интуиции	Интуицивность	Гипнабельность	Достоверность	Личнос ситуати
Сумма по шкале тревоги	0,021724	-0,122939	-0,092057	-0,256932	-0,117228	0,19
Сумма по шкале невротической депрессии	-0,029187	-0,159936	-0,003022	-0,244107	-0,278238	0,24
Сумма по шкале астении	0,029848	-0,051866	-0,156461	-0,239736	-0,240225	0,36
Сумма по шкале истерического типа реагирования	-0,044999	-0,114227	-0,234542	-0,297202	-0,130878	0,29
Сумма по шкале обсессивно-фобич. Наруш.	-0,069519	-0,088848	-0,300603	-0,300841	-0,188221	0,15
Сумма по шкале вегетативных нарушений	-0,036118	-0,109085	-0,126586	-0,284123	-0,179253	0,26
Бек	-0,031553	0,025110	0,039976	0,193179	0,278903	0,07
Ситуативная тревожность	-0,128841	-0,046072	0,121406	0,385193	0,207182	-0,08
Личностная тревожность	-0,036271	0,072995	0,085196	0,441549	0,391182	-0,22
Интуитивная способность	1,000000	0,804889	0,365806	0,074276	-0,121990	0,06
Использование интуиции	0,804889	1,000000	0,180291	0,118009	0,013352	-0,05
Катастрофизация	0,365492	0,268150	0,139151	-0,261118	-0,401069	0,04
Долженствование в отношении себя	0,306748	0,353174	0,174984	-0,175734	-0,130509	-0,07
Долженствование в отношении других	0,283601	0,391406	0,163245	-0,085207	0,013426	0,05
Самооценка и рациональность мышления	0,303507	0,207701	0,183555	-0,397267	-0,349167	0,32
Фрустрационная толерантность	0,377474	0,305065	0,068223	-0,396866	-0,270620	0,18
Вытеснение	-0,200277	-0,189265	-0,331922	0,005908	0,155559	0,18
Регрессия	-0,031556	0,024886	0,033705	0,259145	0,191889	-0,07
Замещение	-0,121596	-0,093930	0,085220	0,266085	0,117930	-0,03
Проекция	-0,036554	0,021770	0,016066	0,262474	0,146295	-0,01
Рационализация	-0,068562	-0,178741	0,075578	0,016505	0,097382	0,10
Интуитивность	0,365806	0,180291	1,000000	0,293537	0,135948	-0,09
Гипнабельность	0,074276	0,118009	0,293537	1,000000	0,173137	-0,17
Торонтская школа алексетимии	-0,389195	-0,380493	-0,080157	0,112019	0,017674	-0,07
Личностно-ситуативная	0,065301	-0,053127	-0,092195	-0,178873	-0,276491	1,00
Пространственная	0,138963	-0,065085	-0,014367	-0,320190	-0,138782	0,32
Временная АС	0,091144	-0,048121	0,234323	-0,216624	-0,311694	0,07
Демонстративность	0,317778	0,223309	0,080261	-0,155863	-0,140254	-0,14
Возбудимость	-0,042749	0,011878	0,030312	0,070786	0,272353	0,01
Гипертимность	0,386257	0,145387	0,276575	-0,098224	-0,250684	-0,04
Дистимность	-0,118323	-0,054808	-0,016390	0,126664	0,059844	0,28
Тревожность	-0,120650	-0,022292	0,002975	0,160519	0,352039	-0,13
Экзальтированность	0,164979	0,232913	0,294321	0,272358	0,095592	-0,12
Эмотивность	0,140494	0,132004	0,277042	-0,073962	0,038296	-0,12
Циклотимность	0,188522	0,166668	0,244690	0,388542	0,118459	-0,15

Подводя итог по динамике активных пользователей в период от 0 месяцев до 1 года, можно выделить ряд закономерностей, что активные пользователи не только снижали общую психоэмоциональную напряженность, но и выработали в себе определенные личностные качества, способствующие их более комфортному состоянию. Так повысилось совладание со стрессом, пользователи стали более конгруэнтными, они стали активно проявлять скрываемые ими эмоции, психическое состояние стало более благоприятным для них самих, изменилось как восприятие окружающего мира, так и реакция на ситуации в более положительном аспекте. Пользователи в целом стали более устойчивыми к стрессу.

Обсуждение результатов исследования

Изучение различий между опытными пользователями и новичками продемонстрировало, что характер изменений, по мере использования методики, является более индивидуальным, чем мы предполагали изначально. Вероятно, что разные стартовые позиции могут быть важным фактором в глубине последующей динамики психологических свойств, связанных с реагированием на стресс. Показатели новичков по шкалам, связанным со стрессоустойчивостью, Клинического опросника Яхина – Менделевича, Бека и Спилбергера были несколько выше, чем у опытных пользователей. Поэтому наша первая гипотеза была подтверждена лишь частично и не совсем ожидаемым для нас образом.

Динамическое сравнение подгрупп активных и неактивных новичков позволило подтвердить частично первую и вторую гипотезы. Подгруппы новичков, которые не различались в начальной точке, но, начиная с 3-го месяца, расходились все больше и больше, особенно по шкалам, связанным со стрессоустойчивостью. Если у неактивных пользователей наблюдалось либо отсутствие динамики, либо нарастание нервного напряжения, то у активных

пользователей нервное напряжение сравнительно снижалось. Разделение подгруппы на активных и неактивных пользователей позволило отметить влияние от непосредственного использования тренажера.

Ряд исследований показывает, что пассивное психообразование само по себе способствует снижению депрессивной и тревожной симптоматики. Однако этот эффект непродолжителен и менее значим через небольшой промежуток времени. Этим мы можем объяснить отсутствие различий на начальном этапе между подгруппами новичков, ставших впоследствии активными и неактивными, так как обе группы узнали о продукте Master Kit, связанными с ним идеями и выразили желание его приобрести. Возможно, что это повлияло и на более высокие показатели стрессоустойчивости, чем у опытных пользователей. Однако то, что активные новички применяли продукт, а неактивные перестали, возможно, позволило уйти от изначального эффекта психообразования и увлеченности идеей к практическому применению этих идей и тренажера, что закрепило полученные изменения.

Третья гипотеза была подтверждена также частично. Во-первых, как было отмечено ранее, у неактивных пользователей при отсутствии проработок сходной с активными пользователями динамики не наблюдалось. Во-вторых, число проработок имело ряд корреляционных связей среди активных пользователей-новичков, что демонстрирует правоту предположения о возможности использования количества проработок как критерия эффективности использования продукта. В-третьих, важным является не только число проработок, но в большей степени число завершенных проработок, поскольку незавершенные проработки не имели корреляций с психологическими особенностями. Также нужно отметить, что и соотношение завершенных и незавершенных проработок, которое в динамике приводило к перевесу в пользу завершенных, оказывало влияние на показатели шкал.

Ограничения

Первым критическим замечанием к протоколу исследования может стать процедура отбора пользователей. Целью нашего исследования была оценка возможности влияния методики на психологические особенности здоровых пользователей, поскольку методика не предназначена для лечения клинически выраженных психических расстройств. Отбор испытуемых для группы новичков производился из лиц, подавших заявку на приобретение программного продукта. Это не позволяет изолировать фактор вовлечения в мировоззренческие посылы методики, которые были известны и приняты этой группой еще до использования Master Kit. Однако самопроизвольное разделение на подгруппы позволяет утверждать, что основным фактором воздействия на психологические особенности стало именно применение продукта. Важным замечанием также может послужить отсутствие изначальных данных группы опытных пользователей, а только свыше 12 месяцев от начала использования. Это не позволяет нам однозначно утверждать, что наблюдаемые психологические особенности этой группы являются типичными для всех пользователей на этом временном отрезке, однако несет важную информацию при сравнении с группой новичков. Более точный ответ на этот вопрос может быть получен при увеличении выборки опытных испытуемых, а также при сравнении данных группы новичков с подобной группой, набранной снова и прошедшей те же этапы эксперимента.

Выводы

Таким образом, проведенное 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 от их индивидуальных особенностей.

Заявление о конфликте интересов. Исследуемая группа имела личную финансовую заинтересованность при проведении исследования, поскольку затраты на исследование и работа исследователей была оплачена из средств компании Super Ego.

Список литературы

1. Ahtinen A. и др. Mobile Mental Wellness Training for Stress Management: Feasibility and Design Implications Based on a One-Month Field Study // JMIR mhealth uhealth. 2013. Т. 1. № 2. С. e11.

2. Arean P. A. и др. The Use and Effectiveness of Mobile Apps for Depression: Results from a National, Fully Remote Clinical Trial // J. Med. internet Res. 2016. Т. 18. С. 1–13.

3. Bergin A. E., Garfield S. L. (Eds.). Handbook of psychotherapy and behavior change. 5th ed. New York: John Wiley & Sons, 2004.

4. Bergin A. E., S. L Garfield (Eds.). The evaluation of therapeutic outcomes. Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: John Wiley & Sons, 1971. P. 217–270.

5. Taylor G. J., Ryan D. P., Bagby R. M. Toward the development of a new self-report alexithymia scale. // Psychotherapy and Psychosomatics. 1985. V.44. P.191–199.

6. Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме 1) // Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах): Дисс. канд. психол. наук., Казань, 2007.

7. Абитов И. Р., Менделевич В. Д. Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах// И. Р. Абитов, В. Д. Менделевич, URL://elibrary.ru/download/17887856.pdf (дата обращения: 13.11.2016)

8. Айзенк Г. Дж. Сорок лет спустя: новый взгляд на проблемы эффективности в психотерапии // Психологический журнал. 1994. Т. 14, № 4. С. 3–19.

9. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1980. 196 с.

10. Балацкий Е. В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели // Мониторинг общественного мнения, 2005. № 4. С. 42–52.

11. Банников Г. С. Роль личностных особенностей в формировании структуры депрессии и реакций дезадаптации: канд. мед. наук. М., 1998

12. Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Речь, 2005. С. 44−49.

13. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. − 352 с.

14. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал, т.21. 2000, №4. С. 32-40.

15. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович // Избранные труды; под ред. Д. И. Фельдштейна. — Москва: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 348 с.

16. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапия: Учебник для вузов. 2-е изд., стереотип. — СПб.: Питер, 2007. 480 с: ил. (Серия «Учебник для вузов»).

17. Габдреева Г. Ш., Пейсахов Н. М. К методике самоуправления психическим состоянием. // Вопросы психологии, 1982, № 5.

18. Габдреева Г Ш., Юсупов М Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика. Уч. пособие. Казань, Отечество,2013. 154 с.

19. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Системно-понятийное описание психических состояний человека. // Вестник ЛГУ, 1976. №5, с. 97–102.

20. Горбов Ф. Д. Детерминация психологических состояний человека// Вопросы психологии, 1971. № 5.

21. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. СПб.: Издательство «Речь», 2002. С.124−126.

22. Дикая Л Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003, 318 с.

23. Дружилов С. А. Негативные воздействия современной информационной среды на человека: психологические аспекты // Психологические исследования. 2018. Т. 11

24. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

25. Клубова Е. Б. Методы медицинской психологии в диагностике психологических защитных механизмов// Теория и практика медицинской психологии и психотерапии. СПб., 1994, с. 77

26. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука,1980,256 с.

27. Корнилова Т. В., Корнилов С. А. Интуиция, интеллект и личностные свойства (результаты апробации шкал опросника С. Эпстайна) // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 28. С. 5. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 15.10.2013).

28. Менделевич В. Д. Антиципационные механизмы неврозогенеза / В. Д. Менделевич. Казань: Медицина, 2011, 288 с.

29. Менделевич В. Д., Граница А. С Прогнозирование будущего и механизмы неврозогенеза. Часть 2. // Неврологический вестник, 2014, Т. XLVI, вып. 1. с. 51–57

30. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека) / Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н. К. Ракович. Минск, 2002.

31. Моросанова В. И., Индина Т. А. Регуляторные и личностные основы принятия решений. Спб; М.: Нестор-История, 2011. — 282 с.

32. Науменко Е. А. Интуитивность как свойство личности. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. СПБ; 2001.

33. Обознов А. А. Психическая регуляция операторской деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.182 с.

34. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья. Практ. рук-во. М., Изд-во Института психотерапии, 2001. 352с.

35. Полмайер Г. Психоаналитическая теория депрессии // Энциклопедия глубинной психологии. М.: MGM-Interna, 1998. Т. 1. С. 681–740

36. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О. А. Прохорова. СПб: Речь, 2004. С.121−122.

37. Прохоров А. О., Ларионова И. Г. Этнокультуральная идентичность и саморегуляция психических состояний (на примере русских и татар). Психологический журнал, 2007, 28(6). с. 59–68.

38. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи: «Талант», 1996. 144 с.

39. Тукаев Р. Д. Оценка эффективности психотерапии с позиции медицины, основанной на доказательствах // Социальная и клиническая психиатрия. 2004. Т. 14, № 1. С. 87–96.

40. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). — СПб. Питер Пресс, 1997. 608 с. (Серия «Мастера психологии»).

41. Юревич А. В. Динамика психологического состояния современного российского общества // Вестник РА. 2009. Т. 79. № 2. С. 112–118.