

situations, No. 3, pp 76-81.

2. Korolenko, C.P. (1978), *Human psychophysiology in extreme conditions*, Medicine, Leningrad.

3. Lebedev, V.I. (1989), *The personality in extreme conditions*, Politizdat, Moscow.

4. Mashin V.A. (2011) "To the question of classification of human functional state", *Experimental Psychology*, Vol. 4, No. 1, pp. 40-56.

5. Dinges D.F., and Powell J.W. (1985), "Microcomputer analysis of performance on a portable, simple visual RT task during sustained operations", *Behavior research method, instruments and computers*, No. 6, pp. 652-655.

Контактная информация: termez59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.06.2015.

УДК 159.923.2

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В ТРЕНИНГОВОЙ СРЕДЕ:
РЕЗУЛЬТАТЫ МНОГОФАКТОРНОГО АНАЛИЗА**

*Владимир Васильевич Козлов, доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой,*

Юлия Николаевна Лазарева, аспирант,

Ярославский государственный университет (ЯрГУ) им. П.Г. Демидова, Ярославль

Аннотация

В публикации анализируются обобщенные данные оценки изменения личностной структуры испытуемых «до» и «после» проведения стандартной программы семидневного тренингового марафона с использованием интенсивных интегративных психотехнологий. База данных включала применение 6 многошкальных методик, более 100 отдельных психодиагностических показателей. Обнаружено, что к началу тренинговых занятий состояние испытуемых отличается выраженным дискомфортом, как в части контроля себя, так и в части понимания поведения окружающих. По прохождении тренинга существенную перестройку претерпевают системы вкладов личностных факторов, на первое место выходят показатели изменений (роста) в характеристиках самоактуализационного потенциала личности. Вместе с тем, изменения сопровождаются существенным всплеском внутреннего напряжения испытуемых, что создает дополнительные требования к организации интенсивных психотехнических программ развития личности.

Ключевые слова: личностный тренинг, интенсивные интегративные психотехнологии, самоактуализация личности, MMPI, психическое напряжение.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124.p215-219

**DYNAMICS OF PERSONALITY CHANGES IN THE TRAINING ENVIRONMENT:
RESULTS OF THE MULTI-FACTOR ANALYSIS**

*Vladimir Vasilyevich Kozlov, the doctor of psychological science, professor,
Department chairman,*

*Yulia Nikolaevna Lazareva, the post-graduate student,
Yaroslavl Demidov State University*

Annotation

This article analyzes the generalized assessments data of changes in personality structure of the tested before and after the standard consecutive seven-day training course involving the intensive integrative psychology techniques. The assessment database includes the results of six methods assessed under the multiscale basis and over 100 individual psychodiagnosis indicators. It has been found out that in the beginning of the course the tested demonstrate strong discomfort related to difficulties with their self-control as well as lack of understanding the behavior of another subjects. The subject's structure of contribution of personal factors was significantly reevaluated after the completion of the course; the primary component of the structure became associated with the indicators of changes [of a growth] in terms of self-

actualization and personal potential. In the same time, these changes are accompanied by significant raise of stress level of the subjects and this fact determines the additional requirements for the structural arrangement of intensive personal development courses and techniques.

Keywords: personal development course, intensive integrative psychology techniques, self-actualization, MMPI, stress.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективность интенсивного психологического тренинга как действенного способа развития личности рядом ученых ставится под сомнение по причине недостаточности многофакторного анализа достигнутых результатов. Дискуссия в таких случаях идет и о выраженности, и о характере личностных изменений.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами было проведено развернутое многофакторное психодиагностическое исследование участников тренинга, проводимого с применением интенсивных интегративных психотехнологий (центр психологического консультирования «Аркаим»).

Психологический тренинг, проводимый нами, длится в течение 7 дней, с постоянным совместным пребыванием группы. Тренинг направлен на самопознание, интеграцию личности, на раскрытие личностного потенциала, расширение границ осознания и позволяет формировать, развивать и совершенствовать психологические знания и навыки, необходимые для адаптации и развития личности в ситуациях жизнедеятельности. В тренинге использовались интенсивные интегративные психотехнологии, в число которых входят практики телесно-ориентированной психотерапии, арт-терапии, медитативные и релаксационные, а также дыхательные практики («Дыхание–Музыка–Движение» В.В. Козлова, холотропное дыхание и др.) [4].

Цель исследования – проанализировать личностные изменения (характер и выраженность), зафиксированные у участников тренинга, в начале и в конце тренингового марафона.

Методы исследования:

1. Миннесотский многофакторный личностный опросник – MMPI [6]. В руководстве к методике подчеркивается: «... хотя MMPI не соответствует своему первоначальному предназначению (дифференциальная диагностика клинических групп, которые, как считалось в 30-х годах, являются определенными психиатрическими типами), его можно успешно использовать для описания индивидов (нормальных и больных) на основании их профиля по тесту. Этот новый поведенческо-описательный подход к использованию MMPI в повседневной практике, привел к большой популярности этого инструмента ...» [6, С. 5]. Использовались 79 шкал опросника, позволяющих дать развернутую не патологическую характеристику испытуемых.

2. Методика определения индивидуальной меры рефлексивности Карпова А.В., в которой использовались 5 шкал, 1 основная и 4 дополнительных [3, С. 391].

3. Мотивационно-самооценочный опросник В.А. Зобкова, состоящий из 10 шкал, 3 основных и 7 дополнительных [2, С. 258].

4. Методика диагностики социального интеллекта Дж. Гилфорда – М. Салливена, включающая в себя 4 субтеста [5].

5. Опросник самоактуализации личности (САМОАЛ) в адаптации Н.Ф. Калиной, который состоит из 11 шкал (1 – «интегрированность во времени», 2 – «принятие ценностей самоактуализации», 3 – «взгляд на природу человека», 4 – «потребность в познании», 5 – «стремление к творчеству» или «креативность», 6 – «автономность», 7 – «спонтанность», 8 – «самопонимание», 9 – «самопринятие», 10 – «контактность», 11 – «гибкость в общении») [7, С. 426].

6. Методика выявления социометрической структуры группы по Я. Морено [1, С. 184].

В исследовании приняли участие 90 испытуемых, различного возраста и пола, психодиагностическая оценка проводилась «до» и «после» проведения тренинговой программы.

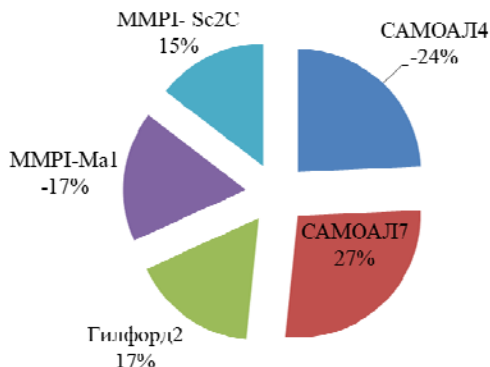


Рис. 1. Регрессионный анализ совокупности экспериментальных данных испытуемых до начала тренингового марафона.

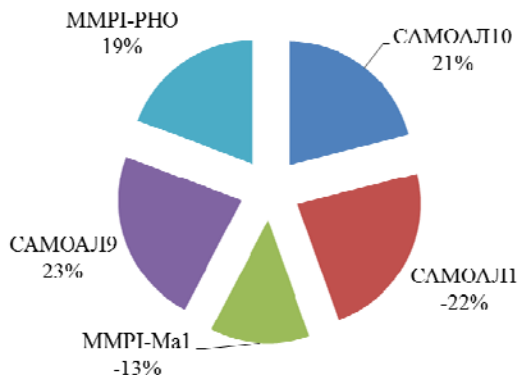


Рис. 2. Регрессионный анализ совокупности экспериментальных данных испытуемых на момент после прохождения тренингового марафона.

На рисунке 1 мы видим, что наибольший вклад (27%) в структуру показателей, характеризующих состояние испытуемых до начала тренинговых процедур привносит высокий уровень «спонтанности» как личностной характеристики (CAMOAL7), на втором месте (по абсолютной выраженности, -24% – «потребность в познании» (CAMOAL4), на третьем и четвертом «способности к пониманию невербальных проявлений человеческой экспрессии» (17%, Гилфорд2) и «проблемы в сфере морали, как социального регулятора поведения» (-17%, MMPI-Ma1), пятое место занимает (15%) – проблемы с контролем своих эмоций и импульсов (MMPI-Sc2C).

Резюмируя полученные результаты можно утверждать, что к началу тренинговых занятий мы сталкиваемся с состоянием испытуемых, отличающимся выраженными дискомфортом, как в части контроля себя, так и в части понимания поведения окружающих.

Анализ результатов регрессионного анализа после окончания тренингового марафона (рисунок 2), прежде всего, обнаруживает более чем существенную перестройку системы вкладов личностных факторов в состоянии прошедших тренинг. Изменились 4 из 5 ведущих личностных особенностей, пятый фактор – MMPI-Ma1 «проблемы в сфере морали, как социального регулятора поведения», оставаясь прежним, и уйдя на последнее место по значимости, уменьшил свое влияние приблизительно в полтора раза.

Какие же черты личности занимают лидирующие места после прохождения тренингового марафона? Первое место (23%) вклада занимает усиление «самопринятия» (CAMOAL9), второе место (-22%) – показатель «интегрированности во времени» (CAMOAL11), третье (21%) – «контактность» (CAMOAL10), четвертое (19%) – одна из исследовательских шкал Wiggins'a – «настороженность» (PHO).

Мы интерпретируем отрицательные показатели «интегрированности во времени» (CAMOAL11) и появление фактора «настороженность» (PHO) как некоторого рода плату участников тренинга за стремительную реконструкцию системы личностных черт, происходящую во время интенсивных тренинговых занятий.

Как следует из таблицы 1 (статистически значимые различия посчитаны по Т-критерию Вилкоксона), высоко значимые различия (рост показателей) отмечаются, прежде всего, по «базовым» шкалам опросника CAMOAL – шкале «интегрированность во времени» (CAMOAL11) и шкале «принятие ценностей самоактуализации» (CAMOAL12). Во-вторых, важно подчеркнуть, что большинство показателей (7 из 11)

шкал опросника самоактуализации изменились (улучшились).

Таблица 1

Динамика и изменения показателя теста оценки самоактуализации личности (в баллах) «до» и «после» тренинговых занятий (n=90)

Шкалы опросника САМОАЛ	ДО начала тренинга	ПОСЛЕ окончания тренинга	Уровень значимости различий
САМОАЛ 1	9,12	10,87	***
САМОАЛ 2	9,94	11,37	***
САМОАЛ 3	8,08	8,33	
САМОАЛ 4	8,39	9,06	
САМОАЛ 5	9,84	10,55	**
САМОАЛ 6	8,90	9,65	*
САМОАЛ 7	8,41	9,27	*
САМОАЛ 8	7,85	8,54	
САМОАЛ 9	8,55	9,49	**
САМОАЛ 10	8,97	9,21	
САМОАЛ 11	8,79	9,64	**

Примечания:
 * – уровень значимости $p < 0,05$.
 ** – уровень значимости $p < 0,01$.
 *** – уровень значимости $p < 0,001$.

ВЫВОДЫ

1. Тренинговые процедуры (в том числе с применением интенсивных интегративных психотехнологий) способствуют количественным и качественным изменениям в личностных характеристиках испытуемых, прошедших специальную психотехническую подготовку.

2. Основным вектором изменений становится переосмысление места и ценностей самоактуализации личности.

3. Изменение места ценностей самоактуализации и личностных характеристик, связанных с ними, сопровождается значительным психическим напряжением, наличие которого должно учитываться при проведении тренинга и своевременно корректироваться ведущими.

4. Личностные изменения в обобщенной оценке состояния участников тренинга как «до», так и «после» проведения марафона, играют определяющую роль, оставляя на «втором плане» другие показатели психодиагностической оценки, использованные в исследовании (возможно, их роль можно определить как «техническую» в направлении обеспечении личностного роста).

ЛИТЕРАТУРА

1. Групповая работа: стратегия и методы исследования : методическое пособие / сост. проф. В.В. Козлов. – М. : Психотерапия, 2007. – 224 с. – ISBN 978-5-903182-31-2.
2. Зобков, В.А. Психология отношения человека к жизнедеятельности: теория и практика : монография / В.А. Зобков. – Владимир : Калейдоскоп, 2011. – 264 с. – ISBN 978-5-88636-042-4.
3. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 424 с. – ISBN 5-9270-0052-5.
4. Козлов, В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания / В.В. Козлов. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 544 с. – ISBN 5-89939-126-X.
5. Михайлова, Е.С. Тест Дж. Гилфорда и М. Салливена. Диагностика социального интеллекта : методическое руководство / Е.С. Михайлова. – СПб. : ИМАТОН, 2006. – 56 с. – ISBN 5-7822-0002-2.
6. Пособие по применению MMPI / сост. А.А. Рукавишников, Н.Г. Рукавишникова, М.В. Соколова. – 3-е изд. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1993. – 116 с.
7. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – 2-е изд., доп. – М. : Психотерапия, 2009. –

REFERENCES

1. A group of authors, compiled by Kozlov V.V. (2007), *Strategy and Techniques of Research Study*, Psychotherapy, Moscow.
2. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V. and Manuyilov, G.M. (2009), *Social and Political Diagnostics of Personal Development and Small Groups*, Psychotherapy, Moscow.
3. Karpov, A.V. (2004), *Psychology of Human Self-reflection Techniques*, Institute of Psychology RAN, Moscow.
4. Kozlov, V.V. (2005), *Psychology Techniques of Altered State of Consciousness*, Institute of Psychotherapy, Moscow.
5. Mikhailova, E.S. (2006), *J. Guilford and M. Sullivan's Test*, IMATON, Saint Petersburg.
6. Rukavishnikov A.A., Rukavishnikova, N.G., Sokolova, M.V. and Chirikov V.I. (2001), *MMPI Textbook*, Psychognosis, Yaroslavl.
7. Zobkov V.A. (2011), *Psychology of the Human's Approach to Activities of Daily Living: Theory and Practice*, Kaleidoscope, Vladimir.

Контактная информация: kozlov@zi-kozlov.ru, julia_arka@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.06.2015.

УДК 796:159.9

**ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СДЮСШОР И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ**

*Тамара Николаевна Луговских, директор,
ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта, г. Москва,
Галина Анатольевна Кузьменко, кандидат педагогических наук, доцент,
Московский педагогический государственный университет (МПГУ), г. Москва*

Аннотация

Предметом исследования представленной статьи выступают особенности мотивационной сферы личности подростков-спортсменов, отраженные через структурные взаимосвязи мотивов спортивной и учебной деятельности и в определенной степени обеспечивающие эффективную реализацию деятельностного аспекта спортивной и учебной активности. В результате исследования выявлены особенности взаимосвязей мотивов спортивной деятельности подростков-спортсменов, в большей степени характеризующихся взаимозависимостью в диаде мотивов «процесс – результат» и в меньшей степени – в диадах мотивов процессуального и результативного характера. Выявлено отсутствие достоверных связей между группами мотивов спортивной и учебной деятельности при том, что в каждой из групп мотивов присутствуют мотивы «процесса», «совершенствования (физического, личностного, познавательного), «результата» (спортивного и учебного), «престижа» (социальной оценки и социальных ожиданий успешности в виде деятельности), «удовольствия, удовлетворенности процессом» (эстетического, интеллектуального, физического развития). Значительная интегрированность мотивов спортивной деятельности отражается через связи: однородных и неоднородных мотивов процесса и результата; процессуальных мотивов неоднородного содержания; результативных мотивов различной содержательной направленности, и говорит об осмысленном отношении и большем понимании подростками закономерностей самосовершенствования в спортивной деятельности. Низкая личностная значимость ряда мотивов спортивной и учебной деятельности обуславливает необходимость разработки педагогических подходов к развитию мотивационной сферы подростков-спортсменов, тогда как высокие показатели оценки мотивов при низкой успешности в спорте и учебе направляют к выявлению проблемных зон в операционально-деятельностном и регулятивном аспектах спортивной и учебной деятельности. Отсутствие достоверных взаимосвязей между мотивами спортивной и учебной деятельности подростков-спортсменов раскрывает проблему дезинтеграции содержания образования и инициирует разра-