

На правах рукописи

ПЯТКОВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА

**ДИНАМИКА ТРАНСКОММУНИКАТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ
ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ**

19.00.05 – социальная психология

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Томск – 2007

Работа выполнена на кафедре социальной и гуманистической психологии
факультета психологии ГОУ ВПО «Томский государственный университет»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Кабрин Валерий Иванович

Официальные оппоненты: доктор психологических наук
Галажинский Эдуард Владимирович
ГОУ ВПО «Томский государственный
университет», кафедра психологии личности

кандидат психологических наук
Жигинас Наталья Владимировна
ГОУ ВПО «Томский государственный педагогиче-
ский университет», кафедра психологии развития
личности

Ведущая организация: ГОУ ВПО «Кемеровский государственный
университет»

Защита состоится 10 ноября 2007 года в 12 часов на заседании диссертационного
совета Д 212.267.16 в ГОУ ВПО «Томский государственный университет» по ад-
ресу: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36, 4 корпус.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке Томского государст-
венного университета по адресу: г. Томск, пр. Ленина, 34а.

Автореферат разослан 5 октября 2007 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета:
кандидат психологических наук, доцент

Т.Г. Бохан

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность

Одним из самых востребованных методов как в нашей стране, так и за рубежом является социально-психологический тренинг. При изучении социально-психологического тренинга обращает на себя внимание многообразие целей и задач, методических приемов, принципов, которые реализуют авторы в рамках того или иного теоретического направления (С.И. Макшанов, 1997, 1999; Г.И. Марасанов 1998; С.В. Петрушин, 2000; А.С. Прутченков, 2001 и др.). Однако до сих пор в теории социально-психологического тренинга существуют проблемные зоны, поскольку исторически метод развивался как ориентированный на работу с лабораторными группами (Л.А. Петровская, 1982, 1989; В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева, 1989; М. Форверг, Т. Альберг, 1984). На сегодняшний день достаточно исследована оценка того влияния, которое оказывается на общество и на конкретного индивида посредством активных групповых методов, но недостаточно изучена проблема эффективности социально-психологического тренинга (Е.А. Иноземцева, 2007; А.Д. Чанько, 2005). Обсуждение данного вопроса представлено в учебниках, монографиях, статьях отечественных и зарубежных авторов (В.Ю. Большаков, 1996; Ю.Н. Емельянов, 1985; М.В. Кларин, 2000; P. Bramley, 1999; W. N. Clegg, 1987; C. P. Campbell, 1998; C. James, I. Roffe, 2000; S. Mann, I. T. Robertson, 1996; A. R. Montebello, M. Naga, 1994). Наименее разработанной на сегодняшний день является проблема выделения критериев эффективности социально-психологического тренинга (Г.А. Ковалев, 1983, 1989; Ю.М. Жуков, 2005). Оценка эффективности тренингового воздействия рассматривается различными авторами на уровне личности, группы, организации (М. Мейгас, 1984; А.Д. Чанько, 2005, О.А. Юрченко, 1999; D.L. Kirkpatrick, 1959). В рамках личностно-ориентированного подхода в социальной психологии основным объектом психологического воздействия в условиях социально-психологического тренинга является личность (Е.В. Руденский, 1995, 1997; Т.В. Зайцева, 2002). Эффекты, возникающие в процессе тренинга на уровне личности, по нашему мнению, являются основой для возникновения эффектов в группах и организациях, поэтому рассмотрение эффективности тренинга на уровне личностных изменений является приоритетным в рамках данного исследования. Мы опираемся на коммуникативный подход, который дает уникальную возможность для рассмотрения внутренних пружин личностных изменений участников социально-психологического тренинга (В.И. Кабрин, 1982, 1992, 1998, 2002, 2005). Выявление основных аспектов и возможных путей динамики транскоммunikативных состояний личности в тренинге позволит подойти к новой стратегии измерения эффектов социально-психологического тренинга, что и обу-

словило выбор темы исследования.

Объект исследования – личность в социально-психологическом тренинге.

Предмет исследования – динамика транскоммунитивных состояний личности в социально-психологическом тренинге.

Целью данной работы является изучение динамики транскоммунитивных состояний личности в связи с ее участием в социально-психологическом тренинге.

Для достижения указанной цели ставятся следующие **задачи**

В теоретическом плане:

1. Выделить наиболее проблемные зоны в изучении эффективности социально-психологического тренинга.
2. Обосновать применение коммуникативного подхода к анализу эффективности социально-психологического тренинга.

В эмпирическом плане:

1. Определить критерий оценки эффективности социально-психологического тренинга с точки зрения коммуникативного подхода в исследовании.
2. Выявить основные тенденции, характерные для динамики транскоммунитивных состояний личности в социально-психологическом тренинге.
3. Выделить стадии и типы транскоммунитивной динамики в социально-психологическом тренинге.

Гипотеза – транскоммунитивный подход открывает новую стратегию в исследовании эффективности социально-психологического тренинга, что является основой для получения критерия эффективности, релевантного личностному росту.

Методологическую и теоретическую основу работы составили:

- коммуникативный подход в социально-психологических исследованиях личности и культуры (М. Бубер, А.П. Бутенко, Ю.В. Колесниченко, И.Г. Дубов, В.Е. Семенов, В.И. Кабрин);
- гуманистическая психология (К. Роджерс и А. Маслоу);
- методология тренинга (В.Ю. Большаков, И.В. Вачков, Ю.М. Жуков, О.В. Евтихов, В.И. Натаров, Б.Д. Парыгин, Л.А. Петровская, Е.В. Руденский).

Методы исследования

Для реализации поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы в исследовании применялись следующие методы и методики, включающие в себя:

- методы сбора данных в рамках качественного анализа: экспертное оценивание, контент-анализ;
- психодиагностические технологии, осуществляемые с помощью методики САТ

(тест самоактуализации, разработанный М. Крозом под руководством Л.Я. Гозмана), а также ММКМ-1 и ММКМ-2 (метод моделирования коммуникативных миров, разработанный В.И. Кабриным, и вариант модификации методики), ТТС (тестовая транскомуникативная ситуация, автор В.И. Кабрин);

- методы статистической обработки, интерпретации полученных данных, анализа научных источников, осмысление результатов диагностического обследования. Статистическая обработка данных эмпирического исследования осуществлялась путем применения непараметрических методов математической статистики (критерий знаков G, критерий Фишера ϕ) в компьютерной статистической программе Statistica 6.0.

Исследовательская база

В исследовании принимали участие студенты Забайкальского гуманитарно-педагогического университета в возрасте 18–19 лет, всего 65 человек, из них 33 девушки и 32 юноши.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались согласованностью исходных методологических позиций автора; использованием комплекса надежных и валидных методик, адекватных цели и задачам исследования; применением количественных и качественных методов анализа результатов; репрезентативностью выборки; статистической значимостью эмпирических показателей.

Научная новизна исследования состоит в следующем: показано, что динамика транскомуникативных состояний личности является существенной в анализе эффективности тренинга. Рассмотрена новая стратегия в исследовании эффектов тренинга на уровне личности, позволяющая на основе транскомуникативного анализа построить многомерную картину жизни тренинговой группы, в которой отражается индивидуальное своеобразие каждого ее участника по сравнению с остальными. С позиции коммуникативного подхода выделен новый критерий для оценки эффективности тренинга. Этим критерием является реверсия коммуникативного стресса в коммуникативный транс у участников тренинговых групп.

Теоретическая значимость работы состоит в следующем: систематизированы научные представления по проблеме изучения эффективности социально-психологического тренинга. Обосновано применение коммуникативного подхода для оценки эффектов тренинга. Полученные нами данные о стадиях транскомуникативной динамики в социально-психологическом тренинге дополняют имеющиеся на сегодняшний день в психологической науке представления о процессах групповой динамики.

Практическая значимость проведенного исследования определяется тем, что:

1) оценка эффективности тренинга по релевантному личностному росту критерию

может быть использована психологами в качестве дополнительного метода диагностики эффектов тренинга, позволяющего говорить не только о количественных, но и о качественных позитивных изменениях личности участников социально-психологического тренинга;

2) изученные нами тенденции в динамике транскоммунитивных состояний личности дают важную информацию для понимания процессов тренинга, которая может быть использована для совершенствования его процедурных аспектов и улучшения существующих программ;

3) выделенные нами типы транскоммунитивной динамики позволяют планировать социально-психологический тренинг с учетом транскоммунитивного потенциала его участников.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. В процессе социально-психологического тренинга в коммуникативных мирах участников тренинговых групп происходит реверсия коммуникативного стресса в коммуникативный транс, свидетельствующая о положительном развивающем эффекте тренинга.

2. Участники социально-психологического тренинга проявляют различные типы транскоммунитивной динамики: поверхностный, оптимальный и интенсивный в зависимости от личной вовлеченности в тренинговый процесс, интенсивности и направленности индивидуальных переживаний.

3. Транскоммунитивные состояния личности у участников социально-психологического тренинга имеют разную степень выраженности в определенные периоды тренингового процесса, что позволяет выделить в их динамике последовательные стадии: стадию воодушевления (преобладает состояние коммуникативного транс), стадию кризиса (преобладает состояние коммуникативного стресса) и стадию личностного роста (возникает трансформация коммуникативного стресса в коммуникативный транс).

Апробация результатов исследования. Апробация работы проведена на кафедре социальной и гуманистической психологии факультета психологии Томского государственного университета. Внедрение результатов исследования осуществлялось в Забайкальском гуманитарно-педагогическом университете им. Н.Г. Чернышевского. Проводилась тренинговая работа со студентами. Основные положения и материалы диссертации были представлены и докладывались на конференциях разного уровня: на межрегиональных научно-практических конференциях «Ментальное пространство личности» (Чита, 2003), «Проблема человека в современной науке и гуманистические парадигмы в

образовании» (Чита, 2006); на Всероссийской научной конференции «Личность в современном обществе: социализация, поведение, общение» (Чита, 2007); на международных научно-практических конференциях «Образование и воспитание в двадцать первом веке: глобальный и региональные аспекты» (Чита, 2003), «Традиции и инновации: проблемы качества образования» (Чита, 2006). По теме диссертации опубликовано 6 печатных работ.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертации (без списка литературы и приложений) составляет 161 страницу. В работе содержится 17 таблиц, 8 рисунков. Библиографический список включает 262 наименования, из них 29 иностранных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрывается актуальность темы исследования, определяются его объект, предмет, цели и задачи, указывается методологическая основа исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, представлены положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Методологические основы и проблемы социально-психологического тренинга в социальной психологии» обозначены теоретические подходы к пониманию социально-психологического тренинга, обозначены наиболее проблемные зоны в его изучении.

В первом параграфе рассматривается история возникновения и развития социально-психологического тренинга.

Методологические предпосылки современного психологического тренинга возникли в русле педагогики, социологии, медицины и психотерапии. Особо следует выделить психоанализ З. Фрейда, как исходную базу психотерапевтических воздействий; Дж. Морено, как первооткрывателя групповой психотерапии; К. Левина – основателя движения тренинговых групп; К. Роджерса – основоположника клиентоцентрированной психотерапии и движения «групп встреч»; Ф. Перлза – автора оригинальной синтетической методики гештальттерапии, С. Грофа – одного из зачинателей трансперсональной психологии.

Во втором параграфе акцентируется внимание на различных авторских подходах к определению, классификации, основным принципам социально-психологического тренинга. На сегодняшний день не существует однозначного определения понятия «социально-психологический тренинг». Этот факт породил тенденцию к широкому применению данного понятия и к возникновению различных целевых формулировок целей

тренинга. Существуют сложности в классификации видов и форм социально-психологического тренинга; единой, общепризнанной классификации до сих пор не существует. Наибольшей согласованности теории и практики тренинга придерживаются в описании принципов тренинга.

В третьем параграфе рассматриваются средства воздействия на личность в тренинговом процессе и методы социально-психологического тренинга.

Феномен психологического воздействия – главный методологический ориентир в понимании социально-психологического тренинга. Под психологическим воздействием понимается «воздействие одного индивида на психику другого индивида (группы), которое в своей произвольной форме исходит из определенного мотива и преследует цель изменения или укрепления взглядов, мнений, отношений, установок и других психологических явлений» (Е.В. Руденский, 1995, 1997). В группах социально-психологического тренинга основными средствами воздействия выступают групповые нормы, обратная связь, групповая поддержка, групповые ожидания. Существуют разнообразные подходы в выделении последовательности стадий или фаз развития группы. Большинство авторов выделяет три основных этапа становления работающей группы: вхождение – подстройка – собственно тренинг.

На данном этапе своего развития социально-психологический тренинг помимо базовых, традиционных методов включает в себя методы, заимствованные из различных областей психотерапии, и современные психотехнологии. К базовым методам социально-психологического тренинга относят групповую дискуссию и ситуационно-ролевые игры, тренинг сензитивности (Емельянов, 1985; Петровская, 1982, 1989). К вспомогательным относят психогимнастику и проективный рисунок (Захаров, Хрящева, 1989). Практика тренингов последних лет убедительно показала необходимость использования в тренинговой работе также медитативных и суггестивных техник (Вачков, 2000; Гордеев, 2000; Козлов, 2000, 2001).

В четвертом параграфе обсуждается проблема оценки эффективности личностных изменений в социально-психологическом тренинге. Изучение эффективности социально-психологического тренинга и поиск критериев ее оценки – одна из наиболее проблемных областей в социальной психологии.

Одной из самых известных является система показателей для оценки эффективности тренинга Д.Л. Киркпатрика. Эта система была предложена в 1959 г., но до сих пор активно используется (Kirkpatrick, 1959). Другие способы выделения показателей эффективности основаны в основном на уровневой концепции Киркпатрика.

Об успешности социально-психологического тренинга могут говорить факты, под-

тверждающие положительную динамику у участников тренинга. Ю.М. Жуков предлагает использовать термин «эффективность» только как относительную категорию, указывающую на соотношение получаемых результатов с затраченными средствами, а результаты и следствия тренинга, рассматриваемые безотносительно к затратам, обозначать словом «эффекты» (Жуков, 2005). Данное словоупотребление имеет традицию в отечественной психологии. Под результатами-эффектами тренинга обычно понимаются «всевозможные изменения в объекте воздействия, проявляющиеся как в процессе воздействия, так и после его завершения» (Чанько, 2005). Л.А. Петровская подчеркивает: «Эффекты – это то, что мы получаем в результате использования метода, к чему сводится его применение с практической точки зрения» (Петровская, 1989). Представители различных направлений выделяют достаточно стандартный набор изменений, которые происходят с участниками в процессе тренинга. В многочисленных исследованиях объективно доказывалась польза метода для большинства участников. Представленное множество разнообразных эффектов тренинга авторы классифицируют по разным основаниям: в зависимости от его целевой ориентации (Л.А. Петровская, 1982, 1989); в зависимости от области действия групповых процессов (Г.А. Ковалев, 1983, Л.А. Петровская, 1982, 1989); в зависимости от той сферы (когнитивной, поведенческой или эмоциональной), в которой произошли изменения и т.д. Выделяют различные критерии эффективности тренинга: психологические, предметные, экономические. Опираясь на то, что метацелью всех направлений активного социально-психологического обучения является повышение коммуникативной (социально-психологической) компетентности обучаемых, А.Д. Чанько выделяет категорию социально-психологических эффектов. Она пишет: «Социально-психологические эффекты тренинга могут быть определены как изменения исходных параметров общения – коммуникаций, восприятия или взаимодействия участников обучения на личностном, межличностном, групповом и межгрупповом уровнях, проявляющиеся в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах» (Чанько, 2005). До сих пор однозначно не решено, за счет чего достигается прирост необходимых знаний и умений, каким образом формируются навыки и установки, меняются личностные диспозиции. Как справедливо отмечает Ю.М. Жуков, «необходимо создавать систему внутреннего мониторинга тех процессов, которые происходят в рамках тренинговых сессий и которые ведут и направляют, способствуют или затрудняют, ускоряют или тормозят ход развития коммуникативной компетентности и ход совершенствования ее отдельных компонентов» (Жуков, 2005). Существуют определенные трудности измерения эффектов тренинга. Этот факт отмечают многие исследователи, указывая на то, что существенно затрудняет развитие научных основ соци-

ально-психологического тренинга малый выбор психодиагностических методик для измерения эффектов тренинга. Существуют сложности и в выделении критериев оценки эффективности тренинговых программ.

В своем исследовании мы опираемся на транскоммунитивный подход (Кабрин, 1982, 1992, 1998, 1999, 2002, 2005). Концепция транскоммунитивации позволяет, на наш взгляд, органично соединить научную и практическую парадигму совершенствования душевной динамики, развития личности, формирования ее социально-психологической культуры. Такое видение позволяет по-новому подойти к оценке эффективности социально-психологического тренинга на уровне личности. По нашему мнению, применение данного подхода к исследованию тренинговых групп позволит найти новые критерии эффективности социально-психологического тренинга, релевантные жизни личности.

В пятом параграфе обосновывается применение транскоммунитивного подхода к исследованию личности в социально-психологическом тренинге. Большинство отечественных психологов анализирует социально-психологический тренинг с позиции психологической теории деятельности. Мы в своем исследовании опираемся на теорию транскоммунитивации, согласно которой личность рассматривается как субъект внешнего межличностного мира и внутреннего духовного коммуникативного мира, в котором она поддерживает и развивает коммуникативные и ментальные структуры своего «Я». Личность и группа рассматриваются как соразмерные коммуникативные системы. Степень их совместимости и взаимореализуемости можно пронаблюдать, но, так как личность состоит во многих группах, ее субмиры в разных группах являются репрезентациями ее базисного коммуникативного мира. Коммуникативный мир личности в группе – это личностная реальность, он более динамичен, менее отграничен и очевиден, чем подгруппа. Собственно групповым феноменом является созвездие коммуникативных миров – это многомерная, динамичная реальность группы, она содействует общей интеграции группы. Таким образом, социально-психологический тренинг, в отличие от специальных терапевтических групп, эффективно осуществляется на базе созвездия личностных коммуникативных миров. Участники реальных и тренинговых групп задействованы в этих группах своими транскоммунитивными мирами, поэтому транскоммунитивные состояния личности будут релевантны жизни личности в группе. Понятие личностного роста соразмерно понятию роста транскоммунитивности. Понимание жизненного мира личности как транскоммунитивного, по своей сути, позволяет понять и оптимизировать ее развитие в социально-психологическом тренинге.

Во второй главе «Методология и методы исследования транскоммунитивных

состояний личности в группах социально-психологического тренинга» описываются основные этапы исследования.

В первом параграфе обосновывается методологическая база исследования, описываются выборка и методы исследования.

В процессе комплектования групп социально-психологического тренинга нами учитывались такие характеристики, как возраст, пол, некоторые психические свойства личности. При комплектовании групп особое внимание мы обращали на лиц с повышенным уровнем нейротизма, интроверсии, ригидности и с низким уровнем потребности в общении.

При формировании групп мы соблюдали следующие принципы:

1. Принцип гетерогенности и «двойного зеркала»: в группы подбирались участники, одновременно похожие и отличающиеся друг от друга по психологическим качествам. Сходство участников отражается на динамике формирования группы, а их различия – на потенциальных возможностях ее развития.
2. Нами подбирались участники по возможности с одинаковым уровнем коммуникативности и морально-этическими представлениями.
3. Обеспечивалась добровольность прихода и участия в работе тренинга.
4. Исключались для участия в тренинге люди с явно выраженными дефектами внешности, речи и нарушениями психической деятельности.
5. Учитывалась гомогенность уровня образования.

В качестве базовой теоретической модели исследования нами был принят транскомуникативный подход В.И. Кабрина. Согласно данному подходу, личность имеет коммуникативную природу, в ее развитии коммуникация играет роль универсального интегрирующего процесса. Понятие «коммуникация», «коммуникативность», «коммуникабельность» переосмыслены и значительно расширены по сравнению с теми же понятиями в традиционной западной и отечественной психологии. Под коммуникацией понимается универсальный информационно-энергетический смысло-творческий процесс жизни любой формы и уровня. Коммуникативность, как интегральная характеристика личности, имеет большую глубину и радиус действия, в нее может включаться генетический опыт прошлых поколений и жизней. Человек оказывается сложным созвездием разнокачественных и разнопорядковых коммуникативных миров (клеточного, организменного, индивидуального, субъектного). Основным способом развития этой сложной интеграции человеческой жизни являются транскомуникативные процессы, под которыми В.И. Кабриным понимаются обратимые переходы и новые синтезы между разными видами, формами, уровнями и мирами человеческой коммуникации, на основе

их универсальной информационно-энергетической природы (Кабрин, 2002). Транскоммуникация образует ментальное пространство личности и ее коммуникативного мира. Таким образом, транскоммуникация является процессом наиболее существенным в тренинге в отношении личностного роста. Опираясь на концепцию В.И. Кабрина, мы определяем транскоммуникативный потенциал личности как сущность потенциала личностного роста. Именно транскоммуникативный потенциал определяет то, насколько личность может в транскоммуникативном процессе менять свои состояния. Условием актуализации (реализации в действии) транскоммуникативного потенциала личности в нашем случае является социально-психологический тренинг.

В концепции транскоммуникации выделяют особые состояния личности: коммуникативного стресса и коммуникативного транса. Критерием их отличия от дистресса и «дистранса» является сохранение чувства контакта с собой, с окружением и партнером при измененных стресс- и транс-переживаниях. С точки зрения внешнего наблюдения или партнера – это пребывание индивида в диапазоне адекватных действий и реакций. В группах социально-психологического тренинга можно пронаблюдать их реверсивную динамику, которая называется «стресс-трансформацией» и является транскоммуникативным фактором, определяющим потенциал и диапазон личностного роста. К развивающим (транскоммуникативным) тенденциям в общении относятся катарсис, импритинг, экстенсия, инсайт. К регрессивным тенденциям относятся регрессия как редукция, стрессовая фиксация на переживаниях и объектах, демонстративность, прожектерство. По вышеперечисленным тенденциям мы выявляли развивающие или, наоборот, препятствующие личностному развитию тенденции в социально-психологическом тренинге.

Транскоммуникативные состояния личности (коммуникативный транс, коммуникативный стресс, стресс-транс-формация, транс-стресс-формация) трудно зафиксировать большинством существующих методик. Специфика нашего исследования предполагает количественно-качественное сопоставление результатов испытуемых для выявления качественного своеобразия исследуемой реальности. Метафоричный, проективный характер применяемых методов исследования позволяет выделить симптомы личностного роста или застоя.

Во втором параграфе рассматриваются особенности проведения социально-психологического тренинга в нашем исследовании. Рассмотрены этапы работы тренинговых групп, цели и задачи тренинга, принципы и правила работы группы, роль и функции ведущего, методические средства и приемы, структура занятия. В своей работе мы опирались на разработки отечественных психологов, занимающихся проблемати-

кой тренинговой работы (И.В. Вачков, О.В. Евтихов, В.И. Натаров, Л.А. Петровская).

Объем тренинга 140 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю по 4-5 часов, длится он на протяжении 8 месяцев. В течение всего периода тренинга участники вели дневники, в которых после каждого занятия записывали эмоциональные отклики на различные упражнения и субъективные суждения о возможных личностных изменениях, давался анализ своего поведения и поведения других участников во время занятия, описывалось свое состояние и самочувствие в процессе и после тренинговой работы.

В психологической литературе в большинстве своем описываются кратковременные тренинги, но мы считаем, что для более качественного усвоения материала нужен достаточно продолжительный период времени, требуется готовность к принятию информации, ее осмысление и рефлексия. Динамика транскоммунитивных состояний личности при таком режиме тренинга будет более рельефной, объемной и завершенной. Пролонгированный характер тренинга, соблюдение его основополагающих принципов, ведение участниками дневниковых записей позволили нам отчетливо проследить динамику транскоммунитивных состояний личности в социально-психологическом тренинге.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

В третьей главе «Характер динамики транскоммунитивных состояний личности в группах социально-психологического тренинга» проводится анализ основных результатов исследования.

В первом параграфе рассматриваются особенности коммуникативного транса и коммуникативного стресса по результатам экспресс-диагностики, приводятся данные, полученные с помощью экспертной оценки.

Методика «Тестовая транскоммунитивная ситуация» проводилась нами дважды: в начале цикла тренинговых занятий и на последнем тренинге и сопровождалась видеозаписью.

На уровне латентной (скрытой) вербализации до проведения социально-психологического тренинга выявлено значительное преобладание коммуникативного стресса, он был зафиксирован у 96,4 % респондентов. В основном респонденты концентрировались на себе и говорили о своих внутренних переживаниях. Коммуникативный транс, проявившийся в вербализации транскоммунитивных ходов, в чистом виде обнаружен только у 4,6 % респондентов. Качественный анализ высказываний испытуемых до тренинга показал стереотипность, боязнь выделиться, страх открытости. В основном респонденты говорили о том, какими бы они хотели быть в будущем, какие у них цели, планы, мечты, что достигли в прошлом.

После проведения социально-психологического тренинга проявления коммуникативного транса обнаружены в ответах 92,4% респондентов. В высказываниях испытуемые вербализировали все направления транскоммunikативных ходов, что свидетельствовало о полноценном построении испытуемыми своей коммуникативной ситуации. Высказывания стали развернутыми, испытуемые пытались донести свое состояние до других, уменьшилось количество стереотипных, защитных и ситуативных высказываний. Большинство участников «научилось» проживать ситуацию «здесь и сейчас», жизнь группы вошла в их личную жизнь.

На уровне рефлексивной вербализации положительные самохарактеристики были выявлены у 61,5% испытуемых, однако, по мнению экспертов в большинстве своем за ними участники пытались скрыть неуверенность. У 23 % респондентов были зафиксированы нейтральные самохарактеристики, у 15% респондентов – негативные самохарактеристики. По данным экспертного оценивания, именно последняя категория была наиболее искренна в описании себя и своего состояния.

После проведения социально-психологического тренинга негативные самохарактеристики были зафиксированы лишь у 8% респондентов. У 75% респондентов были выявлены позитивные высказывания и у 17% респондентов – нейтральные. На уровне спонтанной вербализации во время первого среза также было отмечено преобладание коммуникативного стресса, он выявлен у 48% испытуемых. Позитивные и негативные состояния сознания выявлены у 23 и 29% респондентов соответственно. После тренинга на уровне спонтанной вербализации не выявлено высказываний отрицательного содержания. Достоверно увеличилось количество респондентов с положительными и нейтральными высказываниями, они были зафиксированы у 43 и 57% респондентов соответственно.

Результаты экспертного оценивания видеозаписи ответов респондентов в тестовой транскоммunikативной ситуации показали увеличение количества «конгруэнтных» испытуемых от первого ко второму срезу в пять с половиной раз. Под конгруэнтностью понималось в данном случае подлинность и открытость в выражении своих чувств. Конгруэнтность, как качество зрелой личности, является показателем высокого транскоммunikативного потенциала личности.

Достоверность различий между результатами первого и второго среза была подтверждена с помощью критерия Фишера (ф).

Во втором параграфе нами был проведен анализ основных характеристик транскоммunikативных состояний личности в социально-психологическом тренинге. Методика ММКМ-1 (Метод моделирования коммуникативных миров) проводилась нами

дважды до и после проведения социально-психологического тренинга. После проведения социально-психологического тренинга произошло достоверное увеличение следующих показателей ММКМ-1: вектора роста, вектора переживаний, вербализации коммуникативного транса, вербализации стресс-транс-формации по интересам и партнерам. Достоверно снизились показатели вербализации коммуникативного стресса по интересам и вербализации транс-стресс-формации по партнерам и интересам. Достоверность различий между результатами первого и второго среза подтвердилась с помощью критерия знаков (G).

ММКМ-2 (Метод моделирования коммуникативных миров в тренинге) также проводился нами дважды в начале и конце тренинговой сессии. Поэтому результаты, полученные с его помощью, позволяют судить о начальном и конечном уровне представленности транскоммunikативных состояний личности в социально-психологическом тренинге.

1. На момент первого среза средние значения коммуникативного стресса по партнерам и средние значения коммуникативного транса по партнерам практически не отличаются. Средние значения коммуникативного транса по интересам превышают средние значения коммуникативного стресса по интересам. Во время второго среза выявлено значительное повышение частоты встречаемости коммуникативного транса и по партнерам, и по интересам.

2. Различий в средних значениях стресс-транс-формации и транс-стресс-формации по партнерам и интересам во время первого среза не выявлено. Во время второго измерения средние значения стресс-транс-формации превышают средние значения транс-стресс-формации и по партнерам, и по интересам.

В третьем параграфе рассматриваются типы транскоммunikативной динамики участников социально-психологического тренинга, выделяются фазы транскоммunikативной динамики. Посредством контент-анализа был проведен сравнительный анализ частоты встречаемости в дневниках участников социально-психологического тренинга четырех типов категорий: стресс-транс-формации (СТФ), транс-стресс-формации (ТСФ), коммуникативного транса (КТ) и коммуникативного стресса (КС) в течение всего периода тренинга.

Как видно из табл. 1, в начале тренингового периода, на стадии знакомства у участников состояния коммуникативного транса проявлялись в три раза чаще, чем состояния коммуникативного стресса.

Средние значения частоты проявления основных категорий контент-анализа в дневниках участников СПТ

Категория	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц
СТФ	1,28	1,62	1,69	1,49	2,18	4,06	5	6,8
ТСФ	0,82	0,94	2,71	3,82	3,49	1,28	0,75	0,29
КТ	18,65	18,88	17,86	10,08	11,92	16,55	20,25	23,15
КС	6,65	6,02	7,71	14,26	8,52	4,98	2,58	0,85

Мы предполагаем, что это связано с переживанием позитивных эмоций по поводу необычной и интересной формы проведения учебных занятий. Состояние стресс-трансформации и состояние транс-стресс-формации фиксировались значительно реже и не у всех участников тренинга. Первые два месяца занятий средние значения частоты проявления стресс-трансформации незначительно превышали средние значения частоты проявления транс-стресс-формации. Однако спустя три месяца ситуация изменилась: средние значения частоты проявления транс-стресс-формации превышают средние значения частоты проявления стресс-трансформации. На шестом месяце тренинга ситуация снова меняется: частота проявления стресс-трансформации превышает частоту проявления транс-стресс-формации в три раза.

В дневниках сами участники отразили этот момент, отмечая позитивные сдвиги и собственный личностный рост. Частота проявления коммуникативного стресса все еще достаточно высока, но уже ниже частоты проявления коммуникативного транса. Меняется и характер коммуникативного стресса. Участники понимают, что даже выражение отрицательного отношения является нормой, в группах развивается еще больший уровень доверия. Группы вступили в фазу устойчивой работоспособности. Существенным, на наш взгляд, является тот факт, что к концу тренинга проявления коммуникативного стресса минимальны, вместе с тем наблюдается значительное преобладание стресс-трансформации над транс-стресс-формацией, что говорит об отсутствии отрицательного эффекта тренинга и является очень важным показателем. К моменту завершения тренинга среднее значение стресс-трансформации возросло в пять раз, а среднее значение транс-стресс-формации снизилось в три раза. Эти данные подтверждают положительный, развивающий эффект тренинга.

Таким образом, просматриваются три стадии в динамике транскомуникативных состояний личности в социально-психологическом тренинге.

Первая стадия (первый и второй месяц тренинга) условно названа нами стадией воодушевления. Частота проявления коммуникативного транса превышает частоту

проявления коммуникативного стресса, частота проявления стресс-транс-формации и транс-стресс-формации минимальны, но категория стресс-транс-формации в дневниках респондентов встречается чаще

Вторая стадия (третий – пятый месяц тренинга) условно названа нами стадией кризиса. Частота проявления транс-стресс-формации превышает частоту проявления стресс-транс-формации, средние значения коммуникативного стресса больше средних значений коммуникативного транса.

Третья стадия (шестой – восьмой месяц тренинга) условно названа нами стадией личностного роста. Частота проявления стресс-транс-формации значительно больше, чем частота проявления транс-стресс-формации, частота проявления коммуникативного транса значительно больше частоты проявления коммуникативного стресса.

Анализируя результаты динамики транскоммунитивных состояний у каждого участника социально-психологического тренинга, мы обнаружили три различных типа реакций личности на тренинговый процесс и выделили три разных типа динамики транскоммунитивных состояний личности в социально-психологическом тренинге.

1. «Поверхностный» тип транскоммунитивной динамики выделен у 43% респондентов.
2. «Оптимальный» тип транскоммунитивной динамики выделен у 34% испытуемых.
3. «Интенсивный» тип транскоммунитивной динамики обнаружен у 23% участников социально-психологического тренинга.

Мы предполагаем, что тип транскоммунитивной динамики определяется транскоммунитивным потенциалом каждой отдельной личности. Респонденты с «поверхностным» типом транскоммунитивной динамики характеризовались проявлениями воодушевления по поводу новой формы занятий в начале тренинга, поэтому у них преобладало состояние коммуникативного транса. Тренинг воспринимался данными респондентами как увлекательная игра. Они чувствовали себя достаточно комфортно на тренинге и особенно активно принимали участие в различных играх, разминках, психогимнастических и телесноориентированных упражнениях. Представители данной части выборки не испытывали трудностей в рассказе о себе, охотно контактировали со всеми участниками. Однако не понимали психологической сути упражнений. Обязательная рефлексия по кругу воспринималась ими поверхностно, и они ограничивались суждениями типа: понравилось – не понравилось, интересно – неинтересно, весело – не очень весело. В дневниках ими описываются чувства восторга, необыкновенной легкости, «полета души», «огромного неземного счастья», тепла, во время и после тренингового

занятия. Тренинговая группа почти сразу стала восприниматься этими испытуемыми как нечто большее, чем просто учебный коллектив. Они стремились к сплочению, к еще большему доверию и открытости. Хотелось бы отметить, что чувство сплочения, доверия, «родства душ» появилось у этой части выборки всего спустя три-четыре занятия. Высокие значения коммуникативного транса, фактически не меняясь, фиксировались у этой группы на протяжении трех месяцев, такой «накал» эмоций, вероятно, не мог существовать бесконечно долго, и спустя четыре месяца наблюдается резкое снижение коммуникативного транса. Эти испытуемые были не способны изначально принять другого человека таким, какой он есть со всеми его достоинствами и недостатками, они хотели видеть и замечать в людях только хорошее. Возникло разочарование, в основном по партнерам, что и привело к увеличению состояния коммуникативного стресса. Как неизбежное следствие возникла транс-стресс-формация переживаний, появилась агрессия по отношению к отдельным участникам, неудовлетворенность тренингом в целом. В дневниках стали преобладать отрицательные характеристики партнеров по групповой работе, отмечалась усталость от тренинга. Однако затем в записях испытуемых фиксируются изменения в отношении к партнерам, к самим себе и к тренингу. Таким образом, момент увеличения частоты встречаемости транс-стресс-формации на четвертом месяце тренинга оказался переломным в транскоммуникативной динамике индивидов. На пятом месяце тренингового процесса наметилась тенденция снижения частоты встречаемости транс-стресс-формации, сохранившаяся до конца тренинга. На шестом месяце было зафиксировано значительное увеличение частоты встречаемости стресс-транс-формации, свидетельствующее о положительном эффекте тренинга, которое сохранилось в дальнейшем. На восьмом месяце тренинга частота встречаемости стресс-транс-формации достигла своего максимального значения, а транс-стресс-формации – минимального.

2. У респондентов с оптимальным типом транскоммуникативной динамики с самого начала тренинговых занятий фиксировались как состояния коммуникативного стресса, так и состояния коммуникативного транса. В три первых месяца тренинга состояние коммуникативного транса проявлялось чаще, чем состояние коммуникативного стресса, но его динамика была нестабильной, отмечалось варьирование средних значений. Минимальные значения коммуникативного транса наблюдались на четвертом месяце тренингового процесса. С пятого по восьмой месяц тренинга зафиксировано увеличение частоты проявления коммуникативного транса. Средние значения коммуникативного стресса также значительно варьировали в процессе тренинга. В первые месяцы отмечалось снижение значений коммуникативного стресса, на третьем и четвертом – повыше-

ние до максимального уровня, затем закономерное снижение до минимального значения. Можно предположить, что в данном случае фактор «здорового» коммуникативного стресса выполнял охранительную функцию в отношении коммуникативного транса. Эти индивиды, по нашему мнению, обладали высоким транскоммunikативным потенциалом личности. Поэтому трудности и переживания имели трансформирующий характер, вдохновляли, благодаря чему почти сразу же возникла позитивная стресс-трансформация переживания. У респондентов с «оптимальным» типом транскоммunikативной динамики наблюдались максимальные значения стресс-трансформации. В процессе тренинга они чаще, чем представители других групп, переживали состояния микрокатарсиса. Старались глубже почувствовать и понять других людей, искали и охотно принимали психологическую поддержку. Пытались выразить себя полнее, ярче, искреннее во время занятий. Так же, как и в других группах, у этой части выборки был свой переломный «кризисный» момент, произошедший на четвертом месяце тренингового процесса. Он сопровождался повышением уровня коммуникативного транса и минимальным по сравнению с другими месяцами уровнем стресс-трансформации. Испытуемые успешно справились с этим транскоммunikативным кризисом, о чем свидетельствует возникшее и продолжающееся в последующие месяцы увеличение частоты встречаемости стресс-трансформации. Характерной особенностью данной группы является значительное превышение частоты встречаемости стресс-трансформации над частотой встречаемости транс-стресс-формации во время всего тренингового процесса, даже во время транскоммunikативного кризиса.

3. У респондентов с «интенсивным» типом транскоммunikативной динамики в начальный период тренинга наиболее выраженным было состояние коммуникативного стресса. Состояние коммуникативного стресса доминировало, оно блокировало состояние коммуникативного транса и, следовательно, транскоммunikативный потенциал личности. Только на пятом месяце тренинга возникла тенденция снижения частоты встречаемости коммуникативного стресса. Состояние коммуникативного транса в начальный период тренинга выражено незначительно, его показатели минимальны. С пятого по восьмой месяц тренинга происходит постепенное увеличение частоты встречаемости коммуникативного транса, но лишь с седьмого месяца тренинга она начинает превышать частоту встречаемости коммуникативного стресса. На восьмом месяце тренинга частота проявления коммуникативного транса превышает частоту проявления коммуникативного стресса в 6,9 раз. Образы партнеров в дневниковых записях респондентов с «интенсивным» типом транскоммunikативной динамики в начале тренинга негативные. Отмечается ощущение непохожести на других, состояние дискомфорта во

время тренинга. При этом отсутствует стремление к установлению взаимопонимания с другими участниками тренинга. На тренинговых занятиях они часто ведут себя демонстративно, вычурно, что воспринимается остальными участниками как неискренность, наигранность. Такое «защитное» поведение может рассматриваться в качестве симптома внутренних проблем, комплексов, стрессов. Лишь в конце тренинга их поведение стало более открытым, аутентичным, образы партнеров стали позитивными. У этих респондентов с начала тренинга фиксировались высокие значения транс-стресс-формации переживаний, что означает фиксирование на стрессе. Средние значения стресс-транс-формации небольшие, лишь на пятом месяце тренинга впервые частота проявления стресс-транс-формации преобладает над частотой проявления транс-стресс-формации.

Таким образом, увеличение значений стресс-транс-формации в процессе тренинга у респондентов с различным типом транскоммунитивной динамики свидетельствует о положительном, развивающем эффекте тренинга. Значительное увеличение значений стресс-транс-формации во всех случаях наблюдалось после прохождения участниками определенного кризиса, сопровождающегося увеличением коммуникативного стресса. Индивиды с различными типами транскоммунитивной динамики отличались по времени возникновения данного кризиса и некоторым вышеописанным характеристикам его протекания.

В качестве дополнительного исследования динамики транскоммунитивных состояний личности использовался тест самоактуализации личности (САТ). После тренинга нами было выявлено достоверное увеличение показателей по следующим шкалам САТ: компетентность во времени ($p=0,05$), поддержка ($p=0,01$), ценностные ориентации ($p=0,05$), гибкость поведения ($p=0,01$), сензитивность к себе ($p=0,05$), спонтанность ($p=0,05$), самоуважение ($p=0,01$), самопринятие ($p=0,01$), синергия как субъективная возможность сотрудничества с миром ($p=0,05$), контактность ($p=0,01$), представление о природе человека ($p=0,01$). Достоверность различий подтверждается с помощью критерия знаков G.

У индивидов с «поверхностным» типом транскоммунитивной динамики были выявлены низкие показатели по первым двум базовым шкалам САТ, а также по шкале ценностных ориентаций, шкале гибкости, шкале представлений о природе человека, шкале познавательных потребностей. Высокие показатели по шкале синергичности, спонтанности и контактности.

Индивиды с «оптимальным» типом транскоммунитивной динамики демонстрировали высокие значения по шкале ценностных ориентаций, то есть разделяли ценно-

сти, характерные для зрелой личности (уважающей себя, ответственной, социально-активной, творческой). Они были способны к быстрому установлению разносторонних и глубоких контактов с людьми, достаточно общительны. Наиболее высокие показатели у них были по шкале познавательных потребностей, которая показывает стремление человека к познанию и степень выраженности стремления к приобретению знаний об окружающем мире, его любознательность. Высоки показатели по шкале синергичности и по шкале представлений о природе человека.

Для респондентов с «поверхностным» типом транскоммунитивной динамики характерны высокие показатели по шкале сензитивности, низкие значения по шкалам: гибкость поведения, самоуважение, самопринятие, принятие агрессии и по шкале контактности.

Таким образом, данные, полученные с помощью теста самоактуализации личности, подтверждают позитивную динамику транскоммунитивных состояний личности в социально психологическом тренинге. Индивиды, распределившиеся по результатам контент-анализа в группы с различной транскоммунитивной динамикой, изначально отличались друг от друга по основным показателям самоактуализации, то есть обладали различным транскоммунитивным потенциалом.

В четвертом параграфе проводится сопоставительный анализ результатов исследования. В динамике транскоммунитивных состояний личности в социально психологическом тренинге выделены следующие тенденции:

1) до проведения социально-психологического тренинга у участников тренинговых групп наиболее выраженным было состояние коммуникативного стресса. Коммуникативный стресс по партнерам выражен меньше, чем по интересам;

2) после проведения социально-психологического тренинга в коммуникативных мирах респондентов преобладало состояние коммуникативного транса. Средние значения стресс-транс-формации многократно превышали средние значения транс-стресс-формации;

3) отсроченный характер возникновения стресс-транс-формации переживаний в тренинговом процессе в большинстве случаев. Максимальные значения стресс-транс-формации были зафиксированы у респондентов после завершения транскоммунитивного кризиса;

4) у индивидов с высоким транскоммунитивным потенциалом состояние стресс-транс-формации переживания возникало сразу после начала тренинговых занятий.

Проведение сравнительного анализа количественных и качественных показателей, выявленных в ходе психодиагностики участников учебно-тренировочных групп соци-

ально-психологического тренинга, позволило подтвердить гипотезу о том, что транскоммуникативный подход открывает новую стратегию в исследовании эффективности социально-психологического тренинга, что является основой для получения критерия эффективности, релевантного личностному росту.

Результаты исследования позволили сделать следующие **выводы**:

1. После тренингового воздействия в коммуникативных мирах участников социально-психологического тренинга произошла реверсия коммуникативного стресса в коммуникативный транс. Она сопровождалась появлением позитивного мировосприятия и увеличением позитивных тенденций в восприятии партнеров по общению.

2. Эффективность тренинга как метода воздействия на личность проявляется в положительной динамике транскоммуникативных состояний личности. Главным критерием, релевантным личностному росту и свидетельствующим о положительном развивающем эффекте тренинга, является возникновение и увеличение стресс-трансформации переживания в коммуникативных мирах участников социально-психологического тренинга.

3. В социально-психологическом тренинге выделены три стадии динамики транскоммуникативных состояний личности: стадия воодушевления, стадия кризиса и стадия личностного роста. На стадии воодушевления у респондентов было наиболее выражено состояние коммуникативного транса, на стадии кризиса в коммуникативных мирах участников тренинговых групп фиксировались максимальные значения коммуникативного стресса, на стадии личностного роста у респондентов наблюдались максимальные значения стресс-трансформации.

4. В процессе социально-психологического тренинга у индивидов выявлено три типа транскоммуникативной динамики: поверхностный, оптимальный и интенсивный.

4.1. У респондентов с поверхностным и интенсивным типом транскоммуникативной динамики трансформация коммуникативного стресса в коммуникативный транс происходила в конце тренингового цикла, у респондентов с оптимальным типом транскоммуникативной динамики стресс-трансформация переживания фиксировалась на протяжении всего периода тренинга.

4.2. Индивиды с различными типами транскоммуникативной динамики изначально отличались друг от друга по основным показателям самоактуализации, то есть обладали различным транскоммуникативным потенциалом.

5. Для предотвращения возможных негативных последствий тренинга важно проводить своевременную диагностику и коррекцию динамических отношений между коммуникативным стрессом и коммуникативным трансом.

В заключении дается краткая характеристика основных положений и результатов работы, намечаются возможные перспективы дальнейшего изучения данной проблемы.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. Пяткова, О.А. Использование социально-психологического тренинга в системе вузовского образования [Текст] / О.А. Пяткова // Образование и воспитание в двадцать первом веке: глобальный и региональный аспекты: материалы международной научно-практической конференции: в 3 ч. – Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2003. – Ч. 3. – С. 38-40 (0,2 п.л.).
2. Пяткова, О.А. Личностный рост в коммуникативном пространстве социально-психологического тренинга [Текст] / О.А. Пяткова // Ментальное пространство личности: сб. статей и материалов региональной научной конференции. – Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2004. – С. 48–50 (0,2 п.л.).
3. Пяткова, О.А. К вопросу о личностных и профессиональных качествах ведущего социально-психологического тренинга [Текст] / О.А. Пяткова // Традиции и инновации: проблемы качества образования: материалы международной научно-практической конференции: в 2 ч. / Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита, 2006. – Ч. 2. – С. 133–136 (0,24 п.л.).
4. Пяткова, О.А. К вопросу об использовании социально-психологического тренинга при подготовке психологов [Текст] / О.А. Пяткова // Проблема человека в современной науке и гуманистические парадигмы в образовании: материалы межрегиональной научно-практической конференции: в 2 ч. / Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита, 2006. – Ч. 2. – С. 19–23 (0,3 п.л.).
5. Пяткова, О.А. Способы оценки эффективности социально-психологического тренинга [Текст] / О.А. Пяткова // Вестн. Бурятского ун-та. Сер. 10: Психология. – 2006. – Вып. 7. – С. 191–197 (0,54 п.л.).
6. Пяткова, О.А. К вопросу о транскоммunikативных процессах в социально-психологическом тренинге [Текст] / О.А. Пяткова // Личность в современном обществе: социализация, поведение, общение: материалы Всероссийской научной конференции / Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита, 2007. – С. 162 – 166 (0,4 п.л.).