

На правах рукописи

ПРОВОРОВ Андрей Михайлович

Психологическое и социально-психологическое влияние расширенных состояний сознания на личность и динамику группы

Специальности: 19.00.05 – Социальная психология;
19.00.01 — Общая психология, психология личности, история
психологии

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ярославль – 2010

Работа выполнена на кафедре социальной и политической психологии ГОУ ВПО «Ярославский государственный университет им. П.Г.Демидова»

Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор
Козлов Владимир Васильевич

Официальные оппоненты: Член- корреспондент РАН,
доктор психологических наук, профессор
Петренко Виктор Федорович

Кандидат психологических наук
Фаерман Михаил Исаакович

Ведущая организация - Государственный университет управления

Защита состоится « » **ноября** 2010 года в часов на заседании диссертационного совета Д 212.002.02 в Ярославском государственном университете им. П.Г. Демидова по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д. 9.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова

Автореферат разослан « » октября 2010 года

Ученый секретарь
диссертационного совета



Клюева Н.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы. Во все эпохи значимым движущим фактором развития личности, племен, групп, наций, сословий, классов и развития общества в целом являлись измененные состояния сознания (начиная с шаманских, религиозных состояний, заканчивая состояниями творческого вдохновения и озарения). Первые опыты с изменением состояний сознания проводились уже тысячелетия назад. Наряду с таким длинным историческим путем, существует научная неразработанность данной проблемы.

Изучением вопросов, касающихся состояний сознания занимались как зарубежные (Ч. Тарт, С. Гроф, К. Уилбер, Р. Уолш, Д. Лилли), так и отечественные (Г.М. Андреева, Л.Г. Почебут, В.А. Чикер, А.В. Петровский, Н.Д. Левитов, Т. Ахмедов, В.А. Ганзен, Л.П. Гримак, С.В. Дремов, Е.П. Ильин, В.В. Кучеренко, А.Н. Леонтьев, Т.А. Немчин, В.Ф. Петренко, А.О. Прохоров, А.В. Рассохин, М. Сандомирский, И.Р. Семин, В.В. Козлов) исследователи.

В психологической теории, особенно если это касается техник, инициирующих измененные состояния сознания (ИСС), существует концептуальный вакуум. С одной стороны, данностью стал тот факт, что такие техники реально работают (это подтверждают исследования С. Грофа, В.В. Козлова, Ч. Тарта, и т.д.) и дают хорошие результаты, значительно сокращая время наступления положительного эффекта психотехник. С другой стороны, феномен ИСС недостаточно освоен в теоретическом плане. На деле предубежденность к измененным состояниям (тем, которые выходят за рамки обыденной рациональности) часто мешает нормальному ходу исследований, научному и общественному прогрессу.

В современной науке разнообразные ИСС объединяются в одну область и воспринимаются как оппозиционные обычному состоянию. При этом не дается адекватного понимания, как различные состояния соотносятся между собой. Лучшее, что существует на сегодняшний день, это адаптация древних карт состояний сознания (К. Уилбер, Р. Уолш), или описание «психической территории», возникающей в результате применения одного конкретного метода изменения состояния сознания (С. Гроф, Д. Лилли), такого, например, как медитация, использование психоделиков, методов сенсорной депривации или дыхательной гиперстимуляции. Единой карты, на которой бы были локализованы различные состояния, в том числе возникающие при использовании различных методов их инициирования и понятно объясняющие роль актуального состояния как такового и его взаимоотношения с прочими состояниями, на настоящий момент нет.

В социальной психологии нет полного понимания массовидных явлений психики, феномена психологического заражения, подражания, сопереживания в группе. Исследования этих явлений не всегда учитывают специфику группового состояния. Основная сложность при этом заключается в том, что необходимо качественные характеристики выразить через количественные показатели. В данной работе делается попытка научного осмысления группы в измененном состоянии, подготавливается почва для исследования бессознательных

групповых феноменов, механизмов объединения группы, развития личности через группу, находящуюся в измененном состоянии сознания.

Одной из наиболее успешных попыток анализа сферы ИСС в современной науке было выделение особого вида состояний, а именно расширенных состояний сознания (РСС), используемых в интенсивных интегративных психотехнологиях (ИИПТ) (ребефинг, холотропное дыхание, вайвейшен и т.д.).

Глубокая психологическая и социально-психологическая проработка темы расширенных состояний сознания позволяет, с одной стороны, показать специфику этого состояния относительно других ИСС, а с другой стороны, позволяет понять, что среди ИСС есть такие состояния, которые можно и нужно использовать для повышения эффективности деятельности (тренинговой, производственной и т.д.), задает направление на создание целостной карты состояний сознания, которая могла бы описать и сферу эффективного применения каждого состояния, и сферу их ограничения.

Расширенные состояния сознания стоят особняком среди прочих ИСС как одни из наиболее экологичных и действенных. Их необходимо исследовать по ряду причин:

1. Их высокая эффективность (психологическая и социально-психологическая) при работе с личностью и группой;
2. Простота инициации (по большому счету не требуется ничего, кроме собственного связного дыхания);
3. Их контролируемость. В любой момент можно остановить дальнейшее разворачивание состояния;
4. Осознанность, которая присутствует в этом состоянии, поэтому изменения происходят не только на бессознательном, но и на сознательном уровне.

Практическая психология использует индивидуальные и групповые эффекты расширенных состояний сознания, одновременно с этим нет полного научного понимания феноменов, происходящих в процессе РСС и эффектов, наступающих после его прохождения. Были отдельные исследования, которые рассматривали различные стороны РСС (В.В. Козлов, И. Демчук, А. Гиршон), но полного понимания психологического и социально-психологического влияния РСС на настоящий момент нет.

Объектом работы являются расширенные состояния сознания.

Предмет исследования - психологические и социально-психологические феномены расширенного состояния сознания.

Целью нашей работы является анализ психологических и социально-психологических особенностей влияния расширенных состояний сознания на личность и группу в групповых тренингах с интенсивными интегративными психотехнологиями (ИИПТ).

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные подходы к определению сознания, состояний сознания и расширенных состояний сознания (личных и групповых) для выработки теоретического базиса работы.

2. Показать специфику и сферу эффективности расширенных состояний сознания и техник, инициирующих расширенные состояния сознания.
3. Сравнить различные картографии состояний сознания, предлагаемых в духовных традициях и в научной психологии для понимания места расширенных состояний сознания среди прочих измененных состояний сознания.
4. Выявить влияние расширенных состояний сознания на социально-психологические изменения (изменениях параметров групповой динамики) и психологическую трансформацию личности при индукции РСС в группе.

Основная гипотеза исследования:

Расширенные состояния сознания имеют позитивное влияние на развитие личности и на значимые переменные групповой динамики. Изменение психологических и социально-психологических параметров взаимосвязано и детерминировано глубиной расширенных состояний сознания.

Частные гипотезы:

1. Психотехники с использованием расширенных состояний эффективнее социально-психологических техник, не использующих РСС для позитивного изменения психического состояния личности и группы.

2. Расширенное состояние сознания феноменологически входит в основные картографии состояний сознания, существующие в духовных традициях и научной психологии.

3. Расширенное состояние сознания позитивно влияют на личность (приводят к уменьшению реактивной тревожности, улучшению самочувствия, активности и настроения после процессов с РСС) и группу (повышают групповую сплоченность, уровень референтности, уровень интегративности группы, становятся более тесными межличностные отношения). При этом влияние тем больше, чем сильнее состояние отличается от базового состояния.

Выборка. Исследование проводилось с 2004 по 2009 год. Общая выборка исследования составила 208 человек. Из них в контрольных группах участвовало 52 человека. Средний возраст входящих в выборочную совокупность 28,4 года. Возрастной разброс от 19 до 56 лет. По половой принадлежности практически равное количество мужчин и женщин (47% и 53% соответственно). Большинство испытуемых (93%) имеют высшее образование или являются студентами вузов.

Исследование проводилось на базе инструкторских тренингов профессора В.В. Козлова.

В исследовании принимали участие испытуемые из различных городов России: Волгограда, Владимира, Екатеринбурга, Новосибирска, Кирова, Красногорска, Москвы, Черкесска, Кисловодска, Ярославля и т.д. Кроме того, в выборке есть представители зарубежных государств: Белоруссии, Латвии, Украины, Израиля и др.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют основополагающие принципы отечественной социальной психологии: активности психики, историзма, детерминизма, единства сознания и

деятельности, развития и личностного подхода.

При рассмотрении общих вопросов, касающихся сознания и состояний сознания в целом, основной упор делался на методологические наработки таких ученых, как Т. Ахмедов, В.А. Ганзен, Л.П. Гримак, С.В. Дремов, Е.П. Ильин, В. В. Кучеренко, А.Н. Леонтьев, Н. Д. Левитов, Т. А. Немчин, В.Ф. Петренко, А.О. Прохоров, А.В. Рассохин, М. Сандомирский, И.Р. Семин, Ч. Тарт, В.В. Козлов.

Особое значение для нашей работы имел подробный анализ понимания феномена психических состояний, проделанный Е.П. Ильиным, А.Г. Маклаковым; измененных состояний сознания и теорий ИСС, проведенный В. В. Кучеренко, В.Ф. Петренко, А.В. Рассохин; исторический обзор и выяснение значения ИСС на разных этапах существования человечества, описание им медитативных состояний, проведенные Т. Ахмедовым; идеи системности состояний сознания Ч. Тарта и А.О. Прохорова.

Для создания методологического базиса при анализе религиозных карт состояний сознания наибольшее значение имели работы Т.В. Ермаковой, В.В. Козлова, А.М. Кузнецова, В.В. Майкова, К.М. Медоуза, М. Мироновой, Д. Нурбахша, Е.А. Торчинова, М. Элиаде.

При обзоре и анализе карт состояний сознания, подробно были проанализированы концепции С. Грофа, Д. Лилли, К. Уилбера, В.В. Козлова, С. Кардаша, Ч. Тарта, Р. Уолша, Ф. Воона.

Методы исследования: метод теоретического анализа и обобщения литературы, методы наблюдения, беседы, нестандартизированного интервью, анализа и оценки результатов деятельности (самоотчетов, графических изображений), тестирования, анкетирования.

Процедура обработки данных осуществлялась с помощью офисного пакета MS Excel 2003, OpenOffice.org Calc и программы AtteStat версии 12.0.5

Исследование проводилось в четыре этапа. На *первом этапе* осуществлен анализ состояния проблемы в современной психологической литературе. На *втором этапе* проведено эмпирическое исследование изменения психологических характеристик испытуемых на тренингах с измененными состояниями сознания. На этом этапе использовались следующие методики: Тест САН, Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина), метод рисования круговых графических изображений (в сочетании с интерпретацией по тесту MARI Д. Келлог), методика количественно-качественной оценки состояний. На *третьем этапе* исследовались социально-психологические особенности воздействия ИСС и применялись следующие методики: определение индекса групповой сплоченности Сишора, определение ценностно-ориентационного единства группы (ЦОЕ) (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева), метод социометрических измерений, метод рисования круговых графических изображений. На *четвертом этапе* обрабатывались полученные данные и подводились итоги исследования.

Достоверность результатов обеспечивается:

- всесторонним анализом проблемы на основе определения базовых теоретических и методологических позиций;

- сочетанием теоретических и эмпирических методов исследования;
- репрезентативностью и адекватностью выборки испытуемых;
- длительным характером экспериментальной работы (исследование проводилось на протяжении 6 лет);
- использованием метода экспертных оценок;
- использованием методов статистической обработки экспериментальных данных.

Научная новизна исследования.

В работе впервые проанализирована динамика развития РСС во время тренинга и доказана взаимосвязь трансформации психологических и социально-психологических параметров личности и группы. Показаны как сильные стороны, так и ограничения воздействия РСС.

Феномены РСС рассмотрены с учетом их соотношения с другими состояниями сознания. Проанализированы основные картографии состояний сознания. Показано, что феноменологически РСС является неотъемлемой частью всех картографий состояний сознания.

В работе дополняются сведения о воздействии РСС на личность и группу, на взаимосвязь их психологических и социально-психологических характеристик. Дается понимание группового измененного состояния. Показана специфика группы в РСС по отношению к естественной группе и группе социально-психологического тренинга. Доказано, что психологические и социально-психологические параметры взаимосвязаны. Самочувствие, активность, настроение повышаются параллельно с повышением групповой сплоченности, сближением эмоциональных связей группы. Это повышение идет параллельно с углублением процессов РСС.

Работа имеет большое значение для понимания феноменов и РСС, и измененных состояний сознания в целом. В ней разработаны основы концептуальной базы для создания единой карты состояний сознания.

Теоретическая значимость:

- Разработана методологическая база понимания состояний сознания, соотношения функциональных и измененных состояний сознания.
- Выделяются расширенные состояния сознания и указывается их специфика. РСС рассматриваются в контексте функциональных состояний.
- Выделяется специфика группы с интенсивными интегративными психотехнологиями (ИИПТ) по отношению к прочим реальным и тренинговым группам.
- Разведены понятия реальных и теоретических карт состояний сознания. Показаны их соотношение и различия.
- Проведен анализ карт состояний сознания в религиозных традициях.
- Проведен обзор и сравнительный анализ карт состояний сознания научной психологии.
- Показаны ограничения и объяснительный потенциал концепций

смежных и дискретных состояний сознания.

Практическая значимость исследования:

- Указаны теоретически обоснованные методы для более простого способа вхождения (введения) в расширенное состояние сознания.
- Предложена методика описания состояния на основе модели языков сознания, учитывающая полисюжетность переживаний в измененном состоянии сознания, позволяющая более точно и подробно описывать пережитое состояние.
- Выявлены закономерности протекания психокоррекционного процесса в зависимости от локализации состояния сознания. Более глубокие состояния имеют больший психокоррекционный потенциал.
- Показана незначительная степень внешней программируемости состояний сознания в ситуациях применения интенсивных интегративных психотехнологий (ИИПТ).
- Даются рекомендации по применению ИИПТ и указываются зоны их эффективности.

Теоретические и практические выводы работы могут быть использованы в практике проведения тренингов с ИИПТ, обучения психологов и тренеров, работающих с измененными и функциональными состояниями сознания. Данные исследовательской части диссертации имеют большое практическое значение для работы с клиентами при помощи психотехник, предполагающих вхождение в измененные состояния сознания.

Полученные результаты могут служить опорой для разработки и реализации психокоррекционной стратегии в индивидуальной и групповой (при работе с естественными и лабораторными группами) форме работы с клиентами. Кроме того, результаты исследования могут помочь для организации более научно обоснованных тренингов с ИИПТ.

Апробация работы. Основные положения диссертационной работы обсуждались на заседаниях кафедры социальной и политической психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Основные результаты исследования начиная с 2004 г. ежегодно освещались на научно-методических семинарах, процессах с ИИПТ и процессах рисования мандал, конференциях, проходивших в Ярославле («Социальная психология XXI столетия», 2005 – 2009 гг.; «Интегративная психология: теория, практика, эксперимент», 2005 – 2009 гг.).

Кроме того, результаты и выводы, полученные в ходе работы, отражены в статьях, опубликованных в сборниках: «Психотехнологии в социальной работе», «Наука молодая», «Седьмая волна психологии», журнале «Вестник Костромского государственного университета».

Результаты анализа эмпирических данных используются в практической работе.

Публикации. Основное содержание работы отражено в 16 публикациях по теме исследования. Общий объем 3,75 печатного листа.

На защиту выносятся следующие **положения**:

1. Расширенное состояние сознания является функциональным состоянием сознания. Расширенное состояние сознания позитивно влияет на личность и обладают высоким трансформационным потенциалом. При этом наблюдается тесная взаимосвязь между положительной динамикой характеристик функциональных состояний личности с групповой сплоченностью и сближением эмоциональных состояний группы. Более глубокие состояния имеют больший трансформационный потенциал.
2. Выделены и описаны характеристики группового расширенного состояния сознания. Показаны положительные эффекты при использовании расширенного состояния сознания в групповой форме работы (повышаются групповая сплоченность, референтность группы, интегративные тенденции групповой динамики) и их ограничения. Зафиксировано общее сближение эмоциональных связей между участниками группы. Показаны особенности трансформации обоюдного восприятия участников пары «ситтер-холонавт» на протяжении тренинга.
3. Тренинги с применением интенсивных интегративных психотехнологий более эффективны для позитивного изменения психического состояния участников, социально-психологических изменений группы, чем социально-психологические тренинги и реальная группа, в которой не используются расширенные состояния сознания.
4. Расширенные состояния сознания получили отражение в научных и религиозных картографиях состояний сознания. Феноменология расширенного состояния сознания является неотъемлемым компонентом картографий состояний сознания как в духовных традициях, так и в научной психологии.
5. Во время дыхательных сессий возможно как плавное, так и скачкообразное вхождение в расширенное состояние сознания в зависимости от глубины изменения состояния. Механизм смены состояния зависит от нескольких переменных: силы воздействия, продолжительности воздействия, локализации состояния в рамках личной карты состояний сознания, уровня подготовленности и осознанности процессов.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературных источников и приложения. Текст диссертации изложен на 243 страницах, включает 34 таблицы, 4 рисунка, 4 приложения. Библиография содержит 159 наименований, из которых 7 – на английском языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснован выбор темы диссертации, показаны ее значение и актуальность, определены объект, предмет, цели, задачи и гипотезы исследования, показаны научная новизна и практическая значимость, а также сформулированы основные положения, выносимые на защиту.

В главе 1 «Теоретические основы исследования расширенных

состояний сознания» представлен методологический базис работы. Вводятся понятия сознания, психических состояний, измененных состояний сознания, психологических и социально-психологических особенностей расширенных состояний сознания.

В параграфе 1.1 «Понятие сознания» рассматриваются основные подходы к определению сознания. Дается общее понимание феномена сознания, необходимое для дальнейшего исследования.

В современном обществе неосознанная бесконтрольная смена состояний сознания ведет к утрате способности произвольно их использовать (как это делают носители буддийской традиции, освоившие «алфавит дхарм», «просветленные» Ч. Тарта и т.д.), у современного человека их смена стихийна.

В качестве рабочего предлагается следующее определение сознания: Сознание – это формирующийся в общественном бытии высший уровень отражения субъектом объективного мира, проявляющийся в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

В параграфе 1.2 «Психические состояния» рассматриваются определения психических состояний сознания, теории психических состояний, их структура и этапы развития. В работе понятия состояний сознания и психических состояний используются как идентичные.

Были рассмотрены определения состояний сознания Н.Д. Левитова, А.В. Петровского, Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, А.О. Прохорова, В. К. Сафонова, Е.П. Ильина.

В процессе анализа выявили, что в качестве «центральных звеньев» (квинтэссенций) состояний выделяются переживания, эмоции (С.Л. Рубинштейн, Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, А.О. Прохоров, В.К. Сафонов), результаты реакций / адаптация на изменение внешних/внутренних условий (Е.П. Ильин, П.К. Анохин, А.О. Прохоров), совокупность психических процессов (Н.Д. Левитов, Л.В. Марищук, В.К. Сафонов), функций и качеств (В.И. Медведев, Л.Г. Дикая), компонентов психики (Ю.Е. Сосновикова).

Проведен анализ на наличие в определении параметров: *Конечность, Устойчивость и самобытность, Изменчивость, Реактивный характер, Степень осознанности, Уровневость, Роль субъекта.*

На основании проведенного анализа в качестве наиболее соответствующего цели работы принято определение, предложенное Е.П. Ильиным: **психическое состояние (состояние сознания)** – целостная системная реакция (на уровне организма и часто личности) на внешние и внутренние воздействия, направленные на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

Введено понятие **картографии состояний сознания (репертуара состояний сознания)** как совокупности состояний, которые человек чаще всего использует в своей жизнедеятельности, наиболее «освоенные» состояния.

В работе рассмотрены три теории состояний сознания: теория дискретных состояний сознания Ч. Тарта, теория непрерывных состояний К. Мартиндейла, теория смежных состояний А. Дитриха.

Рассмотрено несколько теорий структуры состояний: В.А. Ганзена и В.Н. Юрченко, Е.П. Ильина. В качестве рабочей модели в исследовании нами использовалась теория семикомпонентной целостной психической реальности (ЦПР) В.В. Козлова.

Психическое состояние имеет следующие составляющие: психофизиологический, мышечный, дыхательный, мотивационный, эмоциональный, образный, ментальный компонент.

Была представлена модель прохождения состояния через ряд этапов (на основе теории протекания стресса Г. Селье). Выделяются следующие этапы развития состояния: латентное развитие состояния; реакция тревоги; фаза сопротивления; фаза устойчивости (резистентности); фаза истощения.

Наиболее энергозатратными являются 1 и 2 этапы, т.к. они требуют максимальной перестройки существующей системы состояния. Этот момент очень важен, с нашей точки зрения, в контексте тренингов с измененными состояниями сознания. Еще одним крайне важным фактором здесь выступает наличие порога инерции состояния (нулевой этап).

Психические состояния являются интегративными системными феноменами, каждое из этих состояний обладает своей самобытной внутренней средой и включено в сложные взаимодействия во внешней психической среде. Каждое такое состояние уникально и обладает особой неповторимой логикой, зачастую даже неопишуемой в рамках другого состояния.

В разделе про функциональные состояния рассмотрены определения А.Б. Леоновой, В.И. Медведева, А.Г. Маклакова, Б.Ф. Ломова, Е.П. Ильин, Л.Г. Дикой. При этом самым оправданным подходом, с нашей точки зрения, является подход, когда функциональное состояние рассматривается как тождественное психическому состоянию с акцентом на эффективность деятельности.

Понятие функциональности состояний нам необходимо для того, чтобы более четко определить роль любого состояния. Каждое состояние имеет определенную зону эффективности, в которой именно оно оптимально для выполнения задач, продиктованных внутренней или внешней средой.

На настоящий момент в качестве функциональных рассматриваются состояния, в основном по принципу эффективности в производственной деятельности (трудовой, спортивной). На наш взгляд, такой же сферой эффективности обладают и другие состояния, в том числе измененные состояния сознания. Разница лишь в том, что ИСС имеют более специфичную сферу, например решение психодуховных кризисов.

В параграфе **1.3. «Расширенные состояния сознания»** рассмотрены основные подходы к этому феномену.

Опираясь на исследования Д.И. Гудмана, Ч. Тарта, С.П. Рончевского, С.В. Дрёмова, И.Р. Сёмина, В.В. Кучеренко, В. Ф. Петренко, А. В. Рассохина, описана специфика измененных состояний сознания (ИСС), указано, что перемены происходят в основном с формой категоризации субъекта, эмоциональной окраской, самоосознанием, восприятием времени.

На основе теории В.В. Козлова были выделены две группы методов

индукции ИСС: гиперстимуляционные методы, гипостимуляционные методы.

Для более точного определения ИСС предложено понимание базового, или обыденного состояния сознания (ОСС). ОСС – это статистическая область. Сложно говорить о каком-то одном конкретно описанном состоянии. Это ареал состояний, которые существуют в определенных границах. ОСС экстраверсивно, оно имеет среднюю энергию, оно очень продолжительно.

ОСС и ИСС по отдельности существовать могут, но отдельно ни одно из них не может быть «полноценно». Можно выделить два класса состояний:

1. Состояние адекватности, при котором вся система и каждое звено оптимальны и точно соответствуют требованиям деятельности;
2. Состояние динамического рассогласования, при котором система или не полностью обеспечивает деятельность, или работает на излишне высоком уровне напряжения.

ИСС чаще всего воспринимается как рассогласование обычного (обыденного) состояния. В таком случае ясно, что приоритет стоит за обыденным состоянием. Более адекватным и более эффективным при этом является подход, когда ИСС рассматриваются как состояние адекватности определенным условиям, в которых оно появилось.

Расширенное состояние сознания (РСС) – особое состояние измененного сознания, которое возникает при связном дыхании, отличающееся максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики. Связное осознанное дыхание – это способ и средство достижения РСС. При этом возникающее РСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом. По данным В.В. Козлова, РСС качественно отличается от состояний, возникающих при глубоком гипнозе, трансе, медитации и других способах достижения ИСС. РСС качественно особое психологическое и психофизиологическое состояние, отличающееся от сна, бодрствования, патологических нарушений сознания, нарушений сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов.

РСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом, организмом в целом, получает доступ ко всем уровням психики как сложного системного образования – персоны, интерперсонального и трансперсонального.

В качестве признаков РСС можно выделить следующие феномены:

1. **Внешние признаки:** отстраненность от внешнего мира, погруженность в собственные переживания, трансовое дыхание, спонтанное движение.
2. **Внутренние признаки:** чувство слитности со своими действиями, полная управляемость ситуацией, потеря самосознания, стандартной концепции себя и интенсивное осознание своих внутренних процессов, наличие трансцендентных переживаний, чувство гармонии с окружением, чувство аутентичности опыта,

чувство наслаждения процессом деятельности.

РСС обладает специфической феноменологией, отличается аутизацией сенсорной сферы, искажением восприятия времени, гипермнезией и другими качественными изменениями психических процессов. В целом же все замечания, которые касаются ИСС в общем, относятся и к РСС в частности.

Техники, работающие с РСС, объединяются в интенсивных интегративных психотехнологиях (ИИПТ).

В параграфе **1.4. «Социально-психологические особенности расширенных состояний сознания (РСС)»** дано понятие малой группы, под которой, вслед за Г.М.Андреевой, в работе понимается немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей деятельностью и находятся в непосредственном личном контакте, что является основой для возникновения групповых норм, процессов и межличностных отношений.

Выделены признаки группы, определены составляющие группового состояния: мотивационный, эмоциональный, образный, ментальный, социальный компонент.

Рассмотрены основные слои развития группы и теоретически показано, что для тренинговой группы с ИИПТ в подавляющем большинстве случаев слой ЦОЕ является предельным и его представленность не может превышать средних показателей. Одновременно группа ИИПТ обладает высокой сплоченностью. Такая сплоченность приобретает в сжатые сроки (опережающие сроки группоформирования естественной группы и социально-психологической тренинговой группы), поэтому применение техник ИИПТ может быть плодотворно для быстрого формирования эмоционально-сплоченной группы, если не требуется дальнейшее развитие ее ЦОЕ.

Групповое РСС имеет ряд специфических черт относительно других групп и групповых состояний: осознанность, расширение воображения, расширение мышления, внушаемость, заражаемость, эмоциональность, физическая активность, диффузность общегрупповой цели, позитивный настрой участников, открытость, высокий уровень групповой энергии.

При этом выделяются следующие психологические особенности индивида в группе ИИПТ: анонимность, заражаемость, ослабление сознательного контроля, состояние единения, состояние гипнотического транса, ощущение силы.

Во всех случаях, когда речь заходит про измененные состояния сознания, необходимо понимать, что такое изменение происходит относительно другого состояния, то есть возникает понятие нормы состояния и других состояний близких и удаленных от того, которое необходимо оценить. Для того чтобы иметь более четкое представление о РСС, необходимо дать представление о различных картах состояний сознания, чтобы лучше понимать механизм расширения картографии внутреннего пространства человека, пребывающего или пребывавшего в расширенных состояниях сознания.

В главе **2. «Понятия о картах состояний сознания»** дается разграничение реальных и теоретических картографий состояний сознания и проводится их сравнительный анализ.

В параграфе **2.1 «Реальные и теоретические карты состояний сознания»** раскрывается, что «реальная» карта – это карта, существующая у конкретного человека. Эта карта формируется в процессе жизни человека и описывает, какие состояния и с какой периодичностью возникают у данного человека. Она описывает ширину спектра состояний, их изменчивость, наиболее типичные взаимосвязи между состояниями.

В отличие от «реальных» карт, карты теоретические могут охватывать гораздо большее число состояний и являются обобщением реальных карт и пережитых состояний.

В дальнейшем обзоре внимание было сосредоточено на теоретических картах. Хронологически первыми появились религиозные карты, поэтому в параграфе **2.2 «Религиозные карты состояний»** сделан подробный обзор того, что собой представляют шаманская, буддийская, христианская и мусульманская карта состояний. Ни одна из традиций не выделяет РСС как отдельный вид состояний, одновременно чтение трудов видных деятелей каждой традиции позволяет найти феноменологически идентичные состояния. Достоинство современной психологии состоит в том, что для попадания в РСС сегодня не требуется столь же кропотливого самосозерцания и развития контроля над сознанием, не требуется соблюдение длительных и сложных ритуалов. Сегодня РСС более технологизировано и доступно каждому человеку.

Параграф **2.3 «Научные карты состояний»** раскрывает основные научные карты состояний сознания и дает их сравнительный анализ.

В ходе работы мы рассмотрели ряд картографий: «картографию внутренних пространств» С. Грофа, концепцию «Сатори» Оскара – Лилли, ценностную шкалу состояний сознания Ч. Тарта, «Спектр сознания» К. Уилбера, карту уровней изменённых состояний сознания В.В. Козлова, классификацию состояний сознания С. Кардаша.

Каждая картография имеет свое рациональное зерно, но зачастую описывает состояние чисто феноменологически. РСС во многих картах хоть и подразумевается, но отдельно не представлено. Такой подход сужает границы научного поиска. Выделение РСС позволяет гораздо более четко определять происходящие с человеком или группой изменения.

На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что расширенное состояние сознания как отдельный самобытный вид ИСС выделяет только В.В. Козлов. У других авторов оно растворяется в других состояниях (холотропное состояние С. Грофа, Уровень Ума К. Уилбера, творческие состояния Ч. Тарта и т.д., хотя полностью ими не описывается) или исчезает за феноменологическими их описаниями, как можно это увидеть при анализе карт духовных традиций. Нам кажется, что это достаточно значимое упущение, так как РСС имеют богатый исследовательский и практический потенциал. Одновременно с тем, что РСС исследователи не выделяют, феноменологически они присутствуют во всех указанных картах.

В главе **3. «Методика и теоретическое обоснование эмпирического исследования»** описываются методы исследования:

- направленные на выявление социально-психологического влияния РСС: определение индекса групповой сплоченности Сишора; определение ценностно-ориентационного единства группы (ЦОЕ) (В.С.Ивашкин, В.В.Онуфриева); метод социометрических измерений Д.Морено; метод рисования мандал (выводы по изменению социально-психологических характеристик группы);
- направленные на выявление психологического влияния РСС: Тест САН, шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина), метод рисования мандал (в сочетании с интерпретацией по тесту MARI Д. Келлог), методика количественно-качественной оценки состояний;
- общие методы: анализ стандартизированных и нестандартизированных самоотчетов, нестандартизированное интервью и наблюдение.

В главе 4. «Описание результатов исследования и их обсуждение» приводятся полученные во время исследования данные и выводы по ним.

Параграф 4.1. «Общие психологические особенности воздействия РСС».

Данные теста САН.

Исследование проводилось в 2004 – 2005 годах на тренингах с ИИПТ. В исследовании участвовало 75 человек. Замеры проводились в начале, середине и конце тренинга. Замеры проводились дважды: за 30 минут до и через 30 – 40 минут после прохождения процесса с ИСС.

Полученные данные сопоставлены с показателями контрольных групп. Данные контрольной группы 1 были получены на социально-психологическом тренинге без использования интенсивных интегративных психотехнологий и инициации ИСС. Замеры делались в первой и второй половине дня. Процедура проведения исследования была аналогичной. Контрольную группу 2 составили члены производственного коллектива. Дополнительные психологические техники на контрольной группе 2 не проводились. Замеры делались в первой и второй половине дня в течение недели. Эмпирические данные исследования представлены в сводной таблице 1.

Таблица 1

Эмпирические данные теста САН

№ замера	Инсайт 2004			Холотропная вселенная 2004			Инсайт 2005		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Самочувствие									
до (ср. знач)	2,01	2,13	3,04	2,29	3,47	3,18	2,74	3,31	4,24
после (ср. знач)	2,36	2,29	4,89	3,63	3,86	5,63	4,25	4,15	5,52
Разница в %	17,4% *	7,5% **	60,9% *	58,5% *	11,2% х	77,0% *	55,1% **	25,4% ***	30,2% *
Активность									

до (ср. знач)	2,9	3,9	4,19	3,17	3,57	2,96	3,3	4,3	4,4
после (ср. знач)	4,17	4,31	5,07	4,52	4,02	5,15	3,63	4,62	5,42
Разница в %	43,8% *	10,5% х	21,0% **	42,6% *	12,6% ***	74,0% **	10% х	7,4% ***	23,2% *
Настроение									
до (ср. знач)	3,39	3,01	5,09	3,98	4,25	4,69	4,98	5,14	5,31
после (ср. знач)	3,9	4,7	5,9	4,4	4,79	6,17	5,35	3,56	6,02
Разница в %	15,0% х	56,1% *	15,9% **	10,6% х	12,7% *	31,6% *	7,4% **	-30% *	13,4% *

Примечание: * - значимость $p < 0,001$, ** - значимость $p < 0,01$, *** - значимость $p < 0,05$, х - различие незначимо. Распределение нормальное (по показателям среднего квадратичного отклонения и асимметричности).

Изменения по результатам тренинга относительно его начала показаны в таблице 2. В ней сведены данные группы ИИПТ, контрольной группы 1 (группа СПТ) и контрольной группы 2 (реального производственного коллектива).

Таблица 2

Относительное изменение параметра (последний замер относительно первого)

	Экспериментальная группа	Контрольная группа 1	Контрольная группа 2	t-Эксп/Контр 1	t-Эксп/Контр 2	t-Контр 1/контр 2
Самочувствие	+128%	+41%	+14%	6,05*	9,01*	4,13*
Активность	+67%	+20%	-11%	4,11*	7,12*	4,78*
Настроение	+46%	+8%	+14%	5,03*	6,09*	1,76***

Примечание: * - значимость $p < 0,001$, ** - значимость $p < 0,01$, *** - значимость $p < 0,05$, х - различие незначимо. Распределение нормальное (по показателям среднего квадратичного отклонения и асимметричности).

Выводы: По параметру самочувствие наблюдается рост показателей после прохождения процесса РСС в среднем на 38,13 %. При этом наблюдается общее улучшение самочувствия в конце тренинга относительно его первого дня на 128 %. Альтернативная гипотеза может быть принята.

По параметру активность наблюдается рост показателей после прохождения процесса РСС в среднем на 25,64 %. При этом наблюдается общее повышение активности в конце тренинга относительно его первого дня на 67 %. Альтернативная гипотеза может быть принята.

По параметру настроение наблюдается рост показателей после прохождения процесса РСС в среднем на 11,89%. При этом наблюдается общее улучшение настроения в конце тренинга относительно его первого дня на 46%. Альтернативная гипотеза может быть принята.

Резкий подъем самочувствия, активности и настроения в конце тренингов свидетельствует о положительном потенциале ИИПТ.

Сравнительный анализ результатов, полученных в экспериментальной и контрольной группах, позволяет говорить о том, что тренинги с применением интенсивных интегративных психотехнологий и инициации РСС в целом более эффективны для изменения психического состояния:

- с тренингом без использования РСС по параметрам самочувствия

- (на 87%), активности (47%) и настроения (38%);
- с естественной группой по параметрам самочувствия (на 114%), активности (78%) и настроения (32%).

Данные по шкале оценки уровня РТ (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)

Исследование проводилось параллельно с исследованием по методике САН на той же выборке. Замеры реактивной тревожности проводились трижды: в начале, середине и конце тренинга и по процедуре были аналогичны замерам САН. Данные исследования представлены в сводной таблице 3.

Таблица 3
Данные методики РТ в экспериментальной группе (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханина)

№ замера	Инсайт 2004			Холотропная Вселенная 2004			Инсайт 2005		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
до (ср. знач)	32,2	26,1	21,4	31,2	20,4	15,6	26	25,2	15,4
после (ср. знач)	24,7	24,3	17,6	19,7	11,3	9,8	18,2	17,5	11,7
Разница в %	-23,3% **	-6,9% ***	-17,8% x	-36,9% *	-44,6% *	-37,2% *	-30,0% **	-30,6% x	-24,0% **

Примечание: * - значимость $p < 0,001$, ** - значимость $p < 0,01$, *** - значимость $p < 0,05$, x - различие незначимо. Распределение нормальное (по показателям среднего квадратичного отклонения и асимметричности).

Изменения по результатам тренинга показаны в таблице 4.

Таблица 4
Показатели экспериментальной и контрольных групп по параметру РТ

№ замера	Средние значения экспериментальной группы			Контрольная группа 1			Контрольная группа 2		
	1-й	2-й	3-й	№ замера	1-й	2-й	3-й	№ замера	1-й
до (ср. знач)	29,80	23,90	17,47	до (ср. знач)	29,80	23,90	17,47	до (ср. знач)	29,80
после (ср. знач)	20,87	17,70	13,03	после (ср. знач)	20,87	17,70	13,03	после (ср. знач)	20,87
Разница в %	-30,0%*	-25,9%*	-25,4%*	Разница в %	-30,0%*	-25,9%*	25,4%*	Разница в %	30,0%*

Примечание: * - значимость $p < 0,001$, ** - значимость $p < 0,01$, *** - значимость $p < 0,05$, x - различие незначимо. Распределение нормальное (по показателям среднего квадратичного отклонения и асимметричности).

Выводы: Усредненные показатели указывают на очень низкий уровень тревожности в экспериментальной группе. Значения при этом колеблются от 20,87 после первого процесса с ИСС до 13,03 в конце тренинга. На основании анализа динамики показателей можно видеть, что после прохождения процессов с РСС реактивная тревожность уменьшается. В среднем это уменьшение составляет 27,1%. Общее снижение значения реактивной тревожности после тренинга относительно его начала – 56,26%. Полученные изменения статистически значимы (по t-критерию Стьюдента).

При сравнении результатов экспериментальной и контрольных групп можно увидеть, что эффективность тренинга с РСС для снижения уровня реактивной тревожности на 26% эффективнее тренинга, не использующего РСС, и на 53% эффективнее стихийного существования группы. Оба результата являются статистически значимыми.

Таким образом, РСС в целом положительно влияют на уровень тревожности, а соответственно, и на общее состояние человека.

Сравнительный анализ результатов, полученных в экспериментальной и контрольной группах, позволяет говорить о том, что тренинги с применением интенсивных интегративных психотехнологий и инициации ИСС в целом более эффективны для снижения уровня тревожности (на 53%).

Интерпретация данных, полученных с помощью техники рисования круговых графических изображений

Для проведения анализа были использованы круговые графические изображения (мандалы), нарисованные после прохождения процессов с ИИПТ (инициирующих ИСС) на тренингах Инсайт и Холотропное дыхание на протяжении 5 лет (с 2003 по 2008 г.г.). Выборка составила 126 человек. Всего проанализировано 516 мандал. При этом в большей степени нас интересовали авторы, которые создавали серию рисунков (не менее 4 дней участия в тренинге, не менее 4 ежедневно создаваемых мандал, начиная с первого дня вхождения в ИСС (84 человека и 396 рисунков). В таком случае появлялась возможность для анализа *динамики* состояний автора.

Семантический анализ мандал строился с учетом психологической интерпретации цветов мандалы, структурного анализа по тесту MARI Д. Келлог, данных теста М. Люшера, анализа самоотчетов после процесса и беседы по поводу нарисованной мандалы с ее автором.

В результате такого анализа сформировалась матрица проживания процесса: ***При пятидневном тренинге первые 2 рисунка задают конфликтную область. 3 – 4-й рисунки дают обострение в конфликте, увеличение энергии в рисунке. С 4 – 5-й мандалы наблюдается выход из конфликта, его интеграция*** (примерно 76% испытуемых).

Инициация ИСС на тренинге приводит к улучшению самочувствия, настроения, осознанию собственных проблем, более конструктивному взгляду на мир. При этом степень изменения привычных способов существования напрямую зависит от того, какую локализацию имеют те или иные состояния. Здесь работает правило: **состояния максимально отличные от ОСС имеют наибольший трансформационный потенциал.**

Цветовая интерпретация мандал проводилась на основе анализа цветовых рядов, который строился с учетом композиции рисунка и объема цвета в рисунке. Цветовые ряды в целом дают здоровую картину состояний, что опосредованно указывает на экологичность ИСС.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

- В разные периоды тренинга формируются различные цветовые ряды (соответственно различны и цветовые выборы) согласно основной теме,

которая всплывает на тренинге. Нельзя дать точного прогноза цветовых рядов (и переживания) заранее.

- Завершающие замеры тренинга дают более здоровые ряды по возникшей проблематике, чем первые замеры.
- К концу тренинга возникают более сильные ИСС, чем в начале. Это проявляется и в изменении структуры, и в частичном изменении цветов.
- Цветовые ряды на разных тренингах различаются. В случае с использованием одного метода инициации ИСС (глубокого связного дыхания) можно констатировать факт, что возникающее ИСС феноменологически может существенно различаться как по процессам, так и у разных людей, что в большей степени продиктовано внутренним настроем участника.
- Большее значение для цветовыбора играет не группа, а личное состояние (корреляция личного выбора и выбора группы составляет 0,14).
- Личный репертуар состояний довольно сильно отличается при длительных (порядка 1 года) перерывах между замерами. Репертуар состояний в целом подвижен. ИСС, иницируемые на разных тренингах, также значительно отличаются (коэффициент корреляции между цветовыми рядами 0,26).
- ИСС имеют тем больший трансформационный эффект, чем более необычно переживание для привычного испытуемому репертуара состояний.

Данные методики параметрической оценки состояний

Исследование проводилось на тренинге Инсайт В.В. Козлова в 2009 году.

Выборка составила 30 человек. Половозрастные характеристики: в исследовании участвовало 14 женщин и 16 мужчин. Возраст от 20 до 56 лет. Основная часть группы имела возраст от 30 до 38 лет. Все участники имели высшее либо незаконченное высшее образование.

На каждом тренинге проводилось 5 замеров состояний по параметрам, выделенным на основании теоретического анализа: энергичность, продолжительность, погруженность в себя / внешний мир, эмоциональность, сосредоточенность, рациональность, креативность, наполненность переживания, расслабленность, отчужденность, самооценка. Кроме того, испытуемые подробно описали, что из себя представляют эти состояния.

В начале тренингов проводилась предварительная оценка состояний: обычного, приятного, неприятного, сильного повторяющегося, состояния, которое хотелось бы испытать. Во время тренинга проводились замеры РСС, испытанного на процессах ИИПТ.

По результатам посчитана корреляция состояний, обозначенных в начале тренинга, и состояний, которые проживались на процессах. Эти данные указаны в таблице 5.

Корреляция состояний

	1 ДМД	2 Ребефинг	3 Вайвейшен	4 холотропное дыхание	5 ДМД
Обычное	0,33	0,29	0,37	0,31	0,26
Приятное	0,64	0,63	0,62	0,59	0,59
Неприятное	0,34	0,51	0,41	0,51	0,17
Повторяющееся	0,72	0,81	0,80	0,81	0,58
Хотелось бы испытать	0,81	0,76	0,77	0,73	0,79

Выводы по исследованию:

- На основании анализа коэффициентов корреляции не выявлено статистически значимой зависимости между ожиданиями и параметрами выделенных из репертуара состояний (обычного, хотелось бы испытать, негативного, позитивного, сильного повторяющегося). Тем не менее в большей степени состояния на тренинге коррелируют с состоянием, которое хотелось бы испытать, и сильным повторяющимся состоянием (коэффициент корреляции 0,77 и 0,74 соответственно, при этом $r_{\text{крит}}=0,602$ ($p>0,05$)). В то же время корреляция состояний тренинга и обыденного состояния составляет 0,31 ($p<0,1$). Очевидно, что первые два состояния ближе к РСС.
- РСС не дают картину состояний, сильно «выходящую» за рамки привычного для человека репертуара состояний. В то же время оно отлично от обыденного состояния. РСС гораздо в большей степени воспринимается как положительное (корреляция с отрицательным состоянием 0,39, с положительным выше на 56 % и составляет 0,61). На основании контент-анализа описания состояний выявлено, что обыденное состояние часто оценивается негативно (46% испытуемых).
- Не выявлено ни одной дыхательной техники, переживания которой в большей степени коррелировали бы с эталонными состояниями. Все техники дают примерно одинаковые показатели.
- Не выявлено серьезных отклонений в средних показателях параметров состояний на разных процессах. Среднее значение стандартного отклонения дает показатель 0,46 (от 0,4 до 0,6). Таким образом, можно говорить, что состояния на различных процессах значимо не отличались друг от друга. Дыхательные техники приводят к примерно одинаковым переживаниям (это не означает, что разные испытуемые испытывали похожие переживания. Это означает, что в рамках личной карты состояний состояния на дыхательных процессах различных форматов похожи).
- В рамках одного процесса выявлен очень большой разброс в показателях состояний (отклонение до 33 % по некоторым параметрам), поэтому

гипотеза о сходстве состояний в рамках одного процесса не подтвердилась (в том числе с учетом состояний отдельно по группам, если РСС индуцировались для отдельных групп).

Анализ тенденций механизмов погружения в РСС

Было проанализировано порядка 400 самоотчетов (125 человек) после прохождения дыхательных процессов с применением техник холотропного дыхания, ребефинга, вайвейшен, ДМД.

Возможно как плавное, так и скачкообразное (по субъективным оценкам испытуемых) вхождение в процесс. Механизм смены состояния зависит от нескольких переменных: силы воздействия, продолжительности воздействия, локализации состояния в рамках личной карты СС, уровня подготовленности и осознанности процессов.

Параграф 4. 2 «Социально-психологические особенности воздействия ИСС».

Данные методики *определения ценностно-ориентационного единства группы (ЦОЕ) (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева)*.

Исследование проводилось на базе инструкторского тренинга Инсайт в 2009 году.

Выборка составила 30 человек. Половозрастные характеристики: в исследовании участвовало 14 женщин и 16 мужчин. Возраст от 20 до 56 лет. Основная часть группы имела возраст от 30 до 38 лет. Все участники имели высшее либо незаконченное высшее образование.

Кроме того, сделаны замеры в двух контрольных группах (группе социально-психологического тренинга и производственном коллективе). Данные исследований приведены в сводной таблице 6.

Таблица 6

Динамика ЦОЕ в экспериментальной (ИИПТ) и контрольных группах

№ замера	группа ИИПТ	КГ 1 (группа СПТ)	КГ2 (проф. группа)
1	28	32	42
2	28	45	53
3	34	52	45

Проверка по t-критерию Стьюдента показала, что изменения, произошедшие в группе ИИПТ и производственном коллективе, статистически незначимы. Тем не менее в относительных показателях мы видим рост ЦОЕ в экспериментальной группе на 21%. Группа СПТ показала статистически значимые различия в конце тренинга относительно его начала ($t=4,11$, $p\leq 0,01$).

Статистически незначимыми являются различия между показателями экспериментальной группы и контрольными группами. Тем не менее, при анализе абсолютных показателей можно увидеть, что в группе ИИПТ ЦОЕ повысился на 21%, а в группе СПТ на 52,5%, т.е. группа СПТ является более эффективной для повышения группового уровня ЦОЕ.

Вывод: Результатом тренинга с ИИПТ становится повышение уровня ценностно-ориентационного единства (на 21%). Тем не менее группа ИИПТ не

может рассматриваться в качестве наиболее эффективного средства для повышения ЦОЕ группы. Показатели ЦОЕ производственного коллектива в абсолютных показателях выше, чем показатели в группе ИИПТ на конец тренинга. Группа СПТ показывает гораздо более высокий (на 52,5%) уровень развития ЦОЕ и в динамике, и в абсолютных показателях. В данном случае срабатывает сама направленность СП-тренинга на формирование общегруппового семиотического пространства.

На той же выборке и аналогично по процедуре проводилось *определение индекса групповой сплоченности Сишора*.

Полученные значения групповой сплоченности сведены в таблице 7.

Таблица 7

Показатели индекса групповой сплоченности Сишора

№ замера	группа ИИПТ	КГ 1 (группа СПТ)	КГ2 (проф. группа)
1	14,5	12,5	13,2
2	15,4	13,2	13,2
3	16,4	13,5	13,7
Изм. в %	13,10%	8,00%	3,79%

Проверка по t-критерию Стьюдента показала, что динамика показателей в конце тренинга относительно его начала по всем группам статистически незначима. Тем не менее в относительных показателях мы видим рост сплоченности в экспериментальной группе на 13%, в группе СПТ на 8%, в производственном коллективе – на 4%.

Выводы: Экспериментальная группа изначально имела сплоченность выше средней (14,5 — уровень сплоченности выше средней). Начиная с середины тренинга ее уровень повысился до высокого (15,4) с дальнейшим повышением в конце тренинга (16,4). В группе ИИПТ наблюдается повышение групповой сплоченности по Сишору на 13,1%, хотя проверка статистической значимости полученных данных на начало и конец тренинга показала незначимость проявившихся изменений.

Не удалось статистически достоверно выявить группу тренинга, которая позволяет быстрее и в большей степени повысить индекс групповой сплоченности, тем не менее показатели группы ИИПТ выше показателей группы СПТ и в динамике, и в абсолютных показателях. Тем более важным является полученный в ИИПТ результат, если мы будем учитывать, что идеально сплоченная группа может набрать максимум 18 баллов. Относительно максимально возможного результата группа ИИПТ имеет очень высокую сплоченность (91,1%), тогда как группа СПТ достигает 75% от «идеальной» сплоченности.

На основе данных теста можно утверждать, что применение ИИПТ в группе и индуцируемые ими измененные состояния сознания приводят к повышению уровня групповой сплоченности.

Метод социометрических измерений

Социометрические исследования проводились на базе недельного инструкторского тренинга Инсайт В.В.Козлова в 2009 году.

Выборка по социометрическим тестам составила 30 человек.

Исследуемым были предложены 2 вопроса для выявления симпатий-антипатий в группе (об этом сказано при описании методики). Всего в соответствии с этим вариантом измерения сделано 3 замера. Для удобства полученные данные сведены в единую таблицу 8.

Таблица 8

Сводная таблица групповых индексов

	1 замер		2 замер		3 замер	
	1	2	1	2	1	2
Коэффициент сплоченности	0,12	0,03	0,127	0,036	0,17	0,08
Референтность	0,24	0,06	0,30	0,09	0,33	0,17
Интегративность	1		- (все члены были выбраны)		- (все члены были выбраны)	

Полученные данные проверены при помощи t-критерия Стьюдента. Статистически значимых различий обнаружено не было, тем не менее, можно увидеть увеличение и групповой сплоченности, и уровня референтности, и уровня интегративности не только в конце тренинга, но и в середине.

Данные проективного социометрического теста отображены в таблице 9.

Таблица 9

Динамика изменения межличностных отношений

№ замера	Абсолютный показатель, мм	Абсолютное изменение, мм	Относительное изменение
1	198,62		
2	198,47	0,14	0,07%
3	180,86	17,75	8,94%
4	168,63	29,98	15,10%
5	123,32	75,29	37,91%

Данные второго теста также косвенно подтверждают сближение участников группы, повышения сплоченности, т.к. более компактными становятся связи на рисунке между участниками группы, более близкими становятся межличностные отношения.

Выводы: данные исследования указывают на повышение групповой сплоченности, уровня референтности, уровня интегративности на всех этапах тренинга. Кроме того, во время тренинга происходит сближение участников группы, более тесными становятся связи между участниками группы на проективных тестах, более близкими становятся отношения.

На основании полученного массива информации проведен анализ влияния прохождения совместного процесса в паре **ситтер-холонавт** на дальнейшее восприятие своего партнера.

Анализ показал, что изменение отношения в позитивную сторону наступило в 46 % случаев, в негативную сторону – в 12% случаев, осталось без

изменений в 42 % случаев.

Вывод: Совместный процесс с индукцией ИСС с большей вероятностью (74%) приводит к позитивным изменениям в отношениях и в целом положительно влияет на восприятие друг друга, хотя позитивный эффект при этом не всегда долгосрочен.

Помимо выводов по отдельным показателям, сопоставлены данные различных методик. Такие личностные параметры, как самочувствие, активность, настроение, возрастают параллельно с социально-психологическими параметрами, такими как групповая сплоченность, ценностно-ориентационное единство. Одновременно с этим имеется тенденция уменьшения реактивной тревожности, сближения участников групп (уменьшение расстояния между участниками). В целом все обозначенные изменения имеют позитивный смысл и приводят группу и личность к лучшему состоянию. Средние значения по параметрам собраны в таблице 10.

Таблица 10

Сравнение данных различных методик

Параметры	Замеры		
	1	2	3
Самочувствие	2,35	3,43	5,35
Активность	3,12	4,32	5,21
Настроение	4,12	4,35	6,03
Сплоченность Сишор	14,5	15,4	16,4
Кoeff сплоченности (x100)	11,7	12,6	17
Сближение группы (x 0,1)	19,9	18,1	12,3
РТ	29,8	17,7	13,03
ЦОЕ	28	28	34

Общее направление по всем исследуемым параметрам совпадает. Переживания РСС приводят испытуемого в качественно лучшее состояние, приближают его к состоянию, которое хотелось бы испытать.

Обратной динамикой обладают только показатели реактивной тревожности и проективного теста на сближение группы. Но по своему смыслу эта обратная динамика показывает уменьшение тревожности и увеличение уровня близости группы. Таким образом, результатом группового применения техник ИИПТ является позитивная динамика как психологических, так и социально-психологических параметров.

Сравнение рядов данных по коэффициенту корреляции показывает, что статистически значима (в сравнении с критическими значениями корреляции) связь между психологическими показателями Самочувствие, Активность, Настроение и социально-психологическими показателями Сплоченности группы (прямая связь), сближением группы (обратная связь). Настроение связано с уровнем ЦОЕ.

В качестве общего вывода по анализу можно сказать, что психологические и социально-психологические параметры взаимосвязаны. Самочувствие, активность, настроение повышаются параллельно с повышением групповой сплоченности, сближением эмоциональных связей

группы. Это повышение идет параллельно с углублением процессов РСС.

Невозможно говорить об отдельном влиянии РСС на личность или на группу. Такое влияние происходит комплексно. Точно так же, как и само психическое состояние является понятием системным и многоуровневым, психологические и социально-психологические характеристики в нем взаимопереходят друг в друга.

В Заключении даны общие выводы по исследованию:

1. В современной социальной и общей психологии не существует единого подхода к определению состояний сознания, расширенных состояний сознания. Расширенное состояние сознания выделяется из сферы измененных состояний сознания, обладает всеми качествами состояний сознания и имеет специфичную зону эффективности, т.е. область, в которой расширенное состояние сознания выступает как функциональное состояние.
2. Анализ картографий состояний сознания показал, что и научные и духовные карты содержат состояния сознания феноменологически схожие с расширенным состоянием сознания. Расширенные состояния сознания являются неотъемлемой частью карт сознания. Это нужно учитывать при создании карт состояний в будущем.
3. Расширенное состояние сознания выступает как отдельный специфический вид измененных состояний сознания. Оно позитивно влияет на личность и обладают высоким трансформационным потенциалом (наблюдается улучшение показателей по параметрам самочувствие, активность, настроение, реактивная тревожность).
4. Расширенное состояние сознания позитивно влияет на группу (наблюдается повышение групповой сплоченности, уровня референтности, уровня интегративности, происходит сближение участников группы, более тесными становятся эмоциональные связи между участниками группы, более близкими становятся отношения).
5. Тренинги с применением интенсивных интегративных психотехнологий более эффективны (по сравнению с естественной группой и группой социально-психологического тренинга) для позитивного изменения психического состояния по параметрам самочувствия, активности, настроения, реактивной тревожности человека, повышения групповой сплоченности, уровня референтности, сближения отношений членов группы. Тренинг по интенсивным интегративным психотехнологиям менее эффективен, чем группа социально-психологического тренинга для повышения ценностно-ориентационного единства группы.

По основной гипотезе можно сделать следующий вывод: психологические и социально-психологические параметры взаимосвязаны. Самочувствие, активность, настроение повышаются параллельно с повышением групповой сплоченности, сближением эмоциональных связей группы. Это повышение детерминируется глубиной расширенного состояния сознания.

Таким образом, выявлено психологическое и социально-психологическое влияние расширенных состояний сознания на личность и динамику группы. Это влияние нужно учитывать в практической работе с индивидуальными и групповыми состояниями сознания.

В данной работе намечены пути для анализа состояний сознания. В качестве дальнейшей перспективы можно выделить два основных направления исследований: во-первых, углубление анализа феноменов РСС, а во-вторых, создание единой карты состояний сознания для тренингов с ИИПТ, для чего необходимо более подробное исследование сферы состояний сознания.

Список научных публикаций по теме диссертации в изданиях, рекомендованных ВАК:

1. Проворов, А.М. Параметрическая оценка измененных состояний сознания / А.М. Проворов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Т. 15. – Серия Психологические науки. Акмеология образования. – Кострома: КГУ, 2009 – 2010. – № 2. С. 88-92.

Другие научные работы:

2. Проворов, А.М. Картографический подход к состояниям сознания / А.М. Проворов // Психотехнологии в социальной работе. Вып. 10. – Ярославль: Титул, 2004. – С. 112–117.
3. Проворов, А.М. Метод рисования мандал: основные положения / А.М. Проворов // Вестник интегративной психологии. – Ярославль: Титул, 2005. – № 1 (3). – С. 179 – 181.
4. Проворов, А.М. Обыденное состояние сознания и редактор реальности / А.М. Проворов // Социальная работа: история, теория, технологии – Ярославль: Феникс, 2005. – С. 121–127.
5. Проворов, А.М. Модели целостностей психической реальности / А.М. Проворов, В.В. Козлов // Вестник интегративной психологии. – Ярославль: Титул, 2006. – № 4.– С. 146–149.
6. Проворов, А.М. Понятие «нулевого» состояния и модусов сознания / А.М. Проворов // Психология 21 столетия. Т 3. – Ярославль: МАПН, 2006. С. 191 – 194.
7. Проворов, А.М. Техника проговора (sharing) на тренингах с измененными состояниями сознания (ИСС) / А.М. Проворов // Наука молодая: сборник научных трудов. Вып. 1. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. С. 60–63.
8. Проворов, А.М. Цели участников тренингов с применением интенсивных интегративных психотехнологий (ИИПТ) / А.М. Проворов // Психология 21 столетия. Т 2. – Ярославль: МАПН, 2007. С. 191 – 194.
9. Проворов, А.М. Интенсивные интегративные психотехнологии (ИИПТ): Перспективы изучения / А.М. Проворов // Вестник Интегративной психологии. Вып. 5. – Ярославль: Титул, 2007. С. 155–156.

- 10.Проворов, А.М. ИСС: реальный опыт и ожидания / А.М. Проворов, В.В. Козлов // Вестник Интегративной психологии. Вып. 5. – Ярославль: Титул, 2007. С. 111–112.
- 11.Проворов, А.М. Традиционные практики и современность. Вопросы применимости / А.М. Проворов // Психология 21 столетия. Т. 2. – Ярославль: МАПН, 2008. С. 155–156.
- 12.Проворов, А.М. Понятие нормы и измененные состояния сознания (ИСС) / А.М. Проворов // Научный поиск. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. С. 75–79.
- 13.Проворов, А.М. Методология исследований состояний сознания: количественный и качественный аспект / А.М. Проворов // Седьмая волна психологии. Вып. 5. – Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2008 – С. 142–144.
- 14.Проворов, А.М. Описание опыта ИСС и языки сознания / А.М. Проворов // Седьмая волна психологии. Вып. 4. – Ярославль: Титул, 2008. – С. 100–102.
- 15.Проворов, А.М. Определения психических состояний. Критерии оценки определений / А.М. Проворов // Седьмая волна психологии. Вып. 6. – Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2009. С. 238–245.
- 16.Проворов, А.М. Измененные состояния сознания (ИСС) в религиозных движениях (на примере Общества Сознания Кришны) / А.М. Проворов // Вестник интегративной психологии. Вып. 7. – Ярославль: Титул, 2009. С. 148–150.

Отпечатано на ризографе
Ярославский государственный университет
150000 Ярославль, ул. Советская 14
Заказ 36 /10. Тираж 100 экз.